إقـــرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

الإجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هي 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 بحث لدى أية 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.

اسم الطالب : **هلال حسين جبريل أبو حمد** Student's name:

التوقيع: هلال أبو حمد Signature:

التاريخ: 2014/01/29 Date:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجامعة الإسلامية- غزة
الدراسات العليا
كلية التربية
قسم علم النفس

الإجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة

بحث مقدم من

الطالبة/ هلال حسين أبو حمد

لنيل درجة الماجستير في علم النفس

إشراف

الأستاذ الدكتور/ سمير رمضان إبراهيم قوته

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس
من كلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة – فلسطين

1434هـ /2013 م

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة الإسلامية – غزة
The Islamic University - Gaza

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا هاتف داخلي: 1150

الرقم Ref ...ج س غ/35/...

التاريخ Date ...2013/12/29...

نتيجة الحكم على أطروحة ماجستير

بناءً على موافقة شئون البحث العلمي و الدراسات العليا بالجامعة الإسلامية بغزة على تشكيل لجنة الحكم على أطروحة الباحثة/ **هلال حسين جبريل أبو حمد** لنيل درجة الماجستير في كلية *التربية* / قسم **علم النفس – صحة نفسية** وموضوعها:

الإجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة

وبعد المناقشة التي تمت اليوم الاثنين 19 ربيع الأول 1435هـ، الموافق 2014/01/20م الساعة العاشرة صباحاً، اجتمعت لجنة الحكم على الأطروحة والمكونة من:

أ.د. سمير رمضان قوتة	مشرفاً ورئيساً	.....
أ.د. محمد وفائي علاوى الحلو	مناقشاً داخلياً	.....
د. عبد العظيم سليمان المصدر	مناقشاً خارجياً	.....

وبعد المداولة أوصت اللجنة بمنح الباحثة درجة الماجستير في كلية *التربية* /قسم علم النفس – صحة نفسية.

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

والله ولي التوفيق،،،

مساعد نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. فؤاد علي العاجز

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ...﴾ صدق الله العظيم

(الروم: 21)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

" إني رأيت أنه لا يكتب أحد كتاباً في يومه، إلا قال في غده: لو غُير هذا لكان أحسن، ولو زيد هذا لكان يُستحسن، ولو قُدم هذا لكان أفضل، ولو تُرك هذا لكان أجمل. وهذا من أعظم العبر. وهو دليل على استيلاء النقص على جملة البشر "

(العماد الأصفهاني)

(1125- 1201م)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإهداء

إلى زوجي ورفيق دربي (أبو خالـد)...

إلى روح والدي الغالي رحمه الله...

إلى والدتي أدام الله عليها الصحة والعافية...

إلي أبنائي وبناتي مصدر سعادتي...

إلى أختي ومعينتي (أم سامي)...

إلى إخوتي وأخواتي الأعزاء...

إلى أساتذتي الأجلاء...

إلى صديقاتي وزميلاتي وزملائي الكرام...

إلى كل من دعمني وساعدني وتمنى لي التوفيق...

إلى كل من ساهم في هذا الجهد المتواضع الطامح للبناء...

سائلة المولى عز وجل أن يجعله عملاً متقبلاً خالصاً لوجهه الكريم

الباحثة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شكـــر وتقديـــر

الحمد لله رب العاملين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى اله وصحبه أجمعين.

انطلاقاً من قول الله تعالي ﴿ لَئِن شَكَرْتُمْ لأَزِيدَنَّكُمْ ﴾ (ابراهيم: 7)، وقوله (ومن لا يشكر الناس لا يشكر الله)، **فإنني:**

أتقدم بوافر الشكر وعظيم التقدير، واعترافاً مني بالجميل إلى حضرة **الأستاذ الدكتور: سمير رمضان قوته** الأستاذ بقسم علم النفس بكلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة لما بذله من جهود خلال إشرافه على هذه الدراسة، والتي لم تكن لتظهر لولا توفيق من الله ثم توجيهاته السديدة وملاحظاته الهادفة في انجاز هذا العمل بالشكل المشرف.

كما وأتوجه بكلمات لا تغطيها عبارات الشكر والعرفان والتقدير إلى حضرة **الدكتور: عاطف الأغا** الأستاذ المساعد بقسم علم النفس بكلية التربية بالجامعة الإسلامية على ما قدمه لي من مساعدة ونصحه وتوجيهه الكبيرين.

ويشرفني أن اشكر حضرة **الدكتورة: ختام السحار الأستاذ** المساعد ورئيس قسم علم النفس بكلية التربية بالجامعة الإسلامية على جهدها الكبير في تحكيم استبانة الدراسة.

وأتقدم بخالص الشكر والامتنان للدكتور: **جميل الطهراوي** الأستاذ المشارك **والأستاذ الدكتور: محمد الحلو** الأستاذ بقسم علم النفس بكلية التربية بالجامعة الإسلامية على تكرمهم بتحكيم استبانة الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وكذلك أتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى **زوجي العزيز أبو خالد** على ما قدمه لي من دعم ومرافقته لي طوال مسيرة الدراسة.

ولا يفوتني أن اشكر كل من حضرة من **مدراء المؤسسات غير الحكومية** على ما قدموه لي من تسهيل مهمة تطبيق الاختبار على العينة.

وأتقدم أيضاً بجزيل الشكر إلى **العاملات بالمؤسسات غير الحكومية** على مساهمتهم الكبيرة ومساعدتهم المشكورة لإنجاح وتسهيل هذا العمل المتواضع.

وفي الختام أتقدم بكثير الشكر إلى **كل من ساهم في انجاز هذا العمل** المتواضع ولو بالكلمة أو بالفكرة، وكان سبباً بعد الله في إتمام دراستي هذه. فجزاهم الله عنا خير الجزاء.

الباحثة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفهرست

آية قرآنية ..... أ
قول مأثور ..... ب
الإهداء ..... ج
الشكر والتقدير ..... د
المحتويات ..... و
فهرست الأشكال..... ك
فهرست الجداول..... ل

الفصل الأول
خلفيـــة الدراســـة

مقدمة..... 2
مشكلة الدراسة..... 6
أسئلة الدراسة..... 8
أهداف الدراسة 9
أهمية الدراسة 9
مصطلحات الدراسة..... 10
حدود الدراسة..... 12

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثاني
الإطار النظري والمفاهيم

المحور الأول: الإجهاد النفسي..... 14

تعريف الإجهاد النفسي 14

مراحل حدوث الإجهاد النفسي..... 19

نظريات الإجهاد النفسي 21

مظاهر الإجهاد النفسي..... 24

المحور الثاني: التوافق..... 28

تعريفات التوافق 28

خصائص عملية التوافق..... 28

المحور الثالث: التوافق الزواجي 31

مقدمة..... 31

تعريفات الزواج..... 31

حكمة مشروعية الزواج 32

تعريف التوافق الزواجي..... 33

المؤشرات التنبؤية المؤدية للتوافق الزواجي..... 34

عوامل التوافق الزواجي وعلاماته..... 36

مقومات التوافق الزواجي..... 37

مظاهر التوافق الزواجي..... 40

معوقات التوافق الزواجي..... 41

التوافق الزواجي والحاجات العاطفية في الإسلام 42

بعض النقاط العامة لإنجاح أي علاقة زوجية..... 44

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث
الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات السابقة 49
أسس التصنيف..... 49
دراسات تناولت الإجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي 50
دراسات تناولت الإجهاد النفسي 54
دراسات تناولت التوافق الزواجي..... 57
ثانياً: التعقيب على الدراسات السابقة..... 59
فروض الدراسة..... 61

الفصل الرابع
المنهج والإجراءات

منهج الدراسة..... 64
مجتمع الدراسة 64
عينة الدراسة 64
أدوات الدراسة..... 68
الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة..... 76

الفصل الخامس
نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

أولاً: عرض نتائج الإجابة عن السؤال الأول ومناقشته وتفسيره..... 78
ثانياً: عرض نتائج الإجابة عن السؤال الثاني ومناقشته وتفسيره..... 80
ثالثاً: نتائج الإجابة عن الفرض الأول..... 81
رابعاً: نتائج الإجابة عن الفرض الثاني 83
خامساً: نتائج الإجابة عن الفرض الثالث 84
سادساً: نتائج الإجابة عن الفرض الرابع..... 86

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

سابعاً: نتائج الإجابة عن الفرض الخامس 78
ثامناً: نتائج الإجابة عن الفرض السادس 89
تاسعاً: نتائج الإجابة عن الفرض السابع 90
عاشراً: نتائج الإجابة عن الفرض الثامن 92
حادي عشر: نتائج الإجابة عن الفرض التاسع 93
ثاني عشر: نتائج الإجابة عن الفرض العاشر 94
ثالث عشر: نتائج الإجابة عن الفرض الحادي عشر 97
رابع عشر: نتائج الإجابة عن الفرض الثاني عشر 101
خامس عشر: نتائج الإجابة عن الفرض الثالث عشر 102
سادس عشر: نتائج الإجابة عن الفرض الرابع عشر 103
سابع عشر: نتائج الإجابة عن الفرض الخامس عشر 150
ثامن عشر: نتائج الإجابة عن الفرض السادس عشر 107
تاسع عشر: نتائج الإجابة عن الفرض السابع عشر 111

توصيات ومقترحات الدراسة

توصيات الدراسة 114
مقترحات لدراسات مستقبلية 115

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة باللغة العربية 117
ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية 121

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية 126
ثانياً: المراجع الأجنبية 131

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الملاحق

أولاً: ملحق رقم (1) مقياس الإجهاد النفسي قبل التعديل..... 133
ثانياً: ملحق رقم (2) مقياس التوافق النفسي قبل التعديل..... 135
ثالثاً: ملحق رقم (3) مقياس الإجهاد النفسي والتوافق الزواجي في صورتهما النهائية ... 138
رابعاً: ملحق رقم (4) أسماء المحكمين 143

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فهرست الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
(2:1)	شكل توضيحي لمتغيرات الدراسة	13
(5:2)	الأوزان النسبية والترتيب لأبعاد مقياس الإجهاد النفسي لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية	79
(5:3)	الأوزان النسبية والترتيب لأبعاد مقياس التوافق الزواجي لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية	81

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فهرست الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
(4:1)	المؤسسات التي ضمت أفراد مجتمع الدراسة	65
(4:2)	خصائص عينة الدراسة تبعاً لمتغير العمر	66
(4:3)	خصائص عينة الدراسة تبعاً لمتغير نوع المهنة	66
(4:4)	خصائص عينة الدراسة تبعاً لمتغير المؤهل العلمي	66
(4:5)	خصائص عينة الدراسة تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة	67
(4:6)	خصائص عينة الدراسة تبعاً لمتغير مستوى الدخل	67
(4:7)	خصائص عينة الدراسة تبعاً لمتغير عدد الأبناء	67
(4:8)	خصائص عينة الدراسة تبعاً لمتغير المواطنة	68
(4:9)	معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات استبانه الإجهاد النفسي	69
(4:10)	معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات استبانة التوافق الزواجي	73
(5:1)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمقياس الإجهاد النفسي وأبعاده	78
(5:2)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمقياس التوافق النفسي وأبعاده	80
(5:3)	معاملات ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين درجات مقياسي الإجهاد النفسي ومقياس التوافق الزواجي لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة	82
(5:4)	نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في أبعاد مقياس الإجهاد النفسي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير العمر	84
(5:5)	نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في أبعاد مقياس الإجهاد النفسي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير مستوى التعليم	85
(5:6)	نتائج اختبار (ت) لكشف الفروق في أبعاد مقياس الإجهاد النفسي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير نوع العمل	86
(5:7)	نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في أبعاد مقياس الإجهاد النفسي	88

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

	وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير ساعات العمل	
(5:8)	نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في أبعاد مقياس الإجهاد النفسي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير مستوى الدخل	89
(5:9)	نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في أبعاد مقياس الإجهاد النفسي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير عدد الأبناء	91
(5:10)	نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في أبعاد مقياس الإجهاد النفسي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة	92
(5:11)	نتائج اختبار (ت) لكشف الفروق في أبعاد مقياس الإجهاد النفسي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير المواطنة	94
(5:12)	نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في أبعاد مقياس التوافق الزواجي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير العمر	95
(5:13)	نتائج اختبار LSD للمقارنات البعدية للتعرف إلى اتجاه الفروق في أبعاد مقياس التوافق الزواجي ودلالتها بالنسبة لمتغير مستوى العمر	97
(5:14)	نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في أبعاد مقياس التوافق الزواجي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير مستوى التعليم	98
(5:15)	نتائج اختبار LSD للمقارنات البعدية للتعرف إلى اتجاه الفروق في أبعاد مقياس التوافق الزواجي ودلالتها بالنسبة لمتغير مستوى التعليم	100
(5:16)	نتائج اختبار (ت) لكشف الفروق في أبعاد مقياس التوافق الزواجي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير نوع العمل	101
(5:17)	نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في أبعاد مقياس التوافق الزواجي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى	102

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

	لمتغير ساعات العمل	
(5:18)	نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في أبعاد مقياس التوافق الزواجي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير مستوى الدخل	104
(5:19)	نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في أبعاد مقياس التوافق الزواجي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير عدد الأبناء	106
(5:20)	نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في أبعاد مقياس التوافق الزواجي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة	108
(5:21)	نتائج اختبار LSD للمقارنات البعدية للتعرف إلى اتجاه الفروق في أبعاد مقياس التوافق الزواجي ودلالتها بالنسبة لمتغير مستوى سنوات الخبرة العملية	110
(5:22)	نتائج اختبار (ت)لكشف الفروق في أبعاد مقياس التوافق الزواجي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير المواطنة	111

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصـل الأول
خلفيـــة الدراســـة

مقدمة

مشكلة الدراسة

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

مصطلحات الدراسة

حدود الدراسة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقدمـة

لقد خلق الله الإنسان وجعله كائناً اجتماعياً؛ فمنذ بدء الخليقة وخلق الله سيدنا ادم ثم خلق له زوجه لتكون ونيسة له وليكونا البذرة الممتدة للخلق. فالخالق سبحانه وتعالى خلق هذا الإنسان ككائن اجتماعي لا يستطيع العيش بمعزل عن الآخرين في كل مناحي الحياة. كما اهتم الخالق بخلقه من خلال تنظيم علاقات هذا الخلق وحددها ورسم لها صورة واضحة لو التزم الإنسان بها وسار علي هداها فانه لن يشقي أبداً.

لذ تجد أن الأسرة العربية دعامتها الرئيسية ونقطة ارتكازها على عملية الزواج. ولا توجد أسرة حسب المفهوم الثقافي الحاكم والمستمد من الأديان السماوية عامة والدين الإسلامي على وجه الخصوص بدون أن يكون الزواج هو الركيزة والأساس الذي ينهض عليه البناء الاجتماعي كله. والأسرة هي الخلية الاساسية لكل بنية اجتماعية ، أو نسق سياسي اقتصادي أوسع سواء كانت هذه البنية أسرة أو عشيرة أو قبيلة أو مؤسسة سياسية – اقتصادية أو اجتماعية يضمها المجتمع العربي الحديث. وظلت الأسرة تمثل الخلية المستقرة نسبياً طوال القرون الماضية منذ ظهور الإسلام وحتى الآن. والمرجعيات الحاكمة للأسرة من حيث البنية والوظيفة وتحديد الأدوار جميعها مرجعيات دينية؛ فالعرف أو القانون الحاكم لها مستمد مباشرة من الأديان السماوية. وساعد هذا الوضع على المحافظة على الثبات النسبي لهذه المؤسسة الأساس، ولم ينالها التطور أو التغيير طوال قرون عدة، ولم تتم مناقشة لشئونها أو أسسها بعيداً عن العقيدة الدينية.

ويعتبر مفهوم التوافق الزواجي العماد الرئيسي لبقاء الأسرة والحفاظ على كيانها كأسرة قوية متماسكة مشبعة لاحتياجات أعضائها النفسية والجسمية والاجتماعية، دافعة بهؤلاء الأعضاء لتكوين أنوية أسرية جديدة متحررة من العقد والأمراض قادرة على الحب والإنتاج وعاملة ومشاركة في انجازات العالم الذي تعيش فيه. ولأنها هي النواة واللبنة المشكلة لكل النظم والأبنية والمؤسسات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية، تنعكس قوتها وتماسكها بصورة مباشرة على المجتمع بقوتها يقوى وبتماسكها يتماسك وبصحتها يصح وضعفها وهن له وتفككها تحلل له وبمرضها وكثرة عللها يمرض المجتمع وتنشر فيه العلل الاجتماعية والانحرافات السلوكية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والقرآن يصور طبيعة النوع الذي يريده الله فهو إحصان وهو حفظ وصيانة وهو حماية ووقاية وهو إحصان للرجل وإحصان للمرأة وهو إحصان للبيت والأسرة والأطفال وإحصان لهذه المؤسسة التي تقوم على هذا الأساس ثابتة راسخة وطيدة.

فهو من أهم الأمور التي رتبها الخالق علاقة الإنسان بذويه ومحارمه وجيرانه والمحيطين به والأهم علاقته داخل أسرته مع زوجه لما لهذه العلاقة من أهمية قصوى فعليها تعتمد حياة الزوجين وحياه الأبناء الذين ينتجون من هذا الزواج وكذلك امتداد الأبناء أنفسهم وعلاقاتهم مع زوجاتهم وأزواجهم في المستقبل. إذا هي سلسلة مترابطة من العلاقات تتأثر وتؤثر، ولذلك وجب علينا الاهتمام بصحة بناء هذه العلاقة وبصحة تكوينها لتمتد قوية سليمة بناءة وهو ما يدفعنا لإعادة النظر بأسس علاقة الزواج السليم. فالزواج هو النمط الأساسي للعلاقات الإنسانية ووسيلة من وسائل المجتمع لتنظيم العلاقات الاجتماعية بين الأشخاص البالغين، ويتطلب الزواج تحقيق قدر من التوافق بين الزوجين لضمان استمراره ولكي يبقى محافظا على أهدافه من خلال التفاعل والتكافؤ بين الزوجين. وهو الآلية الصحيحة لإشباع حاجات الأفراد النفسية والاجتماعية والفيزيولوجية التي يصعب تحقيقها بدونه؛ وهو ما تضمنته ودللت عليه الآية الكريمة في قول الله تعالى: {وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ}. (سورة الروم: آية 21)

وهذا يدل على أنّ الله سبحانه وتعالى جعل في الزواج سكناً للنفوس، حيث أن من أهم مرتكزات توافر التفاعل الثنائي الإيجابي بين الزوجين، والذي يقوم على صفات إنسانية راقية جداً مثل المودة والرحمة والمتضمنة للحب والثقة والعطف والاحترام المتبادل، والزواج المبني على تلك الصفات يؤدي إلى تحقيق التوازن الحيوي الناتج عن الإشباع المشروع لجوانب الحياة الجنسية والعاطفية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية، والذي يقود في النهاية إلى الاستقرار النفسي والاجتماعي لكلا الزوجين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ولأنه سكن ولأنه تفاعل فبالتأكيد هناك حاجة لطاقة لتحقيق هذا السكن بشكل سليم وهذا التفاعل بشكل موجه؛ ولان الطاقات التي تتحكم بالإنسان متنوعة بين ايجابية وسلبية فهي تحتاج إلي قدرة علي تهذيبها والسيطرة عليها والتحكم بها لما فيه صالح هذا الإنسان وهو ما يدفعنا للتساؤل عن اثر ما يحيط الإنسان من ظروف سواء كانت بالعمل أو بالجيرة أو بالبيئة الأسرية المحيطة.

إن هذه الطاقات وما يتبعها من توازن نفسي واجتماعي أو انعدام للتوازن وإجهاد نفسي؛ تؤثر بشكل كبير علي الأزواج وقد تشكّل الأرضية التي ينمو عليها التوافق الزواجي بين الزوجين أو ينعدم.

فعودة أحد الزوجين أو كلاهما إلي المنزل محملاً بالأعباء والضغوطات المترتبة علي الاجهادات النفسية التي يواجهونها بالعمل والتي تتراكم بشكل مرهق للفرد وتترك أثراً نفسياً وفسيولوجياً لابد وأن تؤثر علي أداءه اجتماعيا. ًولطالما تبادل الأجداد في الأمثلة الشعبية ما معناه أن الزوجة هي مصدر التفريغ الانفعالي لزوجها وذلك مثل المثل القائل (المرة مفشة زوجها)، ولكن في ضل الصرخة التقدمية وعمل المرأة التي أصبحت تخرج للعمل كالرجل وتعود بأعباء العمل مثله فكيف ستفرج طاقتها الانفعالية السلبية والتي مهما حاولت كبتها فلا بد أن تخرج وإلا ستتحول إلي حاله من الإجهاد النفسي الشديد والتي ستتضح آثارها علي الجسم وعلي الحالة المزاجية للشخص وبالتأكيد علي الأداء الاجتماعي العام له داخل أسرته وخارجها وبالتأكيد ستؤثر سلباً علي التوافق الزواجي له.

ان الاهتمام بدراسة التوافق الزواجي اتجاه عالمي حديث جاء مع التغيرات الاجتماعية السريعة التي أصبحت تركز على الجوانب النفسية وما تتضمنه من سمات للزوجين أكثر من تركيزها على الزواج والأسرة ووظائفهما الأساسية، وقد ارتبط هذا الموضوع بالمجتمعات المعاصرة التي أخذت بأسباب التنمية والتحديث، والتي نتج عنها ظاهرة خروج الزوجة لمواصلة التعليم أو للعمل.

ولقد تبع تعليم الزوجة ومشاركتها للزوج في الخروج من المنزل لمواصلة الدراسة بعد أن كان الخروج مقصوراً على الزوج؛ أنها قد تخسر إلمامها ببعض شئونها المنزلية وقدرتها على التوفيق بين مسئولياتها، وهذا ما قد يؤثر على العلاقة الزوجية، وفي الوقت نفسه أصبح الزوج

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يمارس أدواراً كانت خاصة بالزوجة مثل تربية الأبناء. وأدى تصارع تلك الأدوار وفشل الزوجين في التوازن عند أدائها إلى نقص التوافق الزواجي بينهما.

إن طبيعة العلاقة الزوجية تتأثر وبدرجة كبيرة على مدى قدرة الأشخاص على تحقيق التوافق في موضوعات البيئة الكلية للزواج والتي تتضمن التوافق بين أسرتي الزوجين والتوافق في النشاطات الاجتماعية والترفيهية وفي طبيعة العلاقة الجنسية بين الزوجين وفي مستوى الأسرة الاقتصادي والتوافق في نمط الشخصية التي يتصف بها كلا الزوجين وما ينطوي عليه من قيم واتجاهات ومفهوم للذات.

ولقد شهدت السنوات الأخيرة ارتفاعاً ملحوظاً في عدد العاملات الفلسطينيات في مختلف الميادين، فارتفع عددهن من 13800 عام 1967 إلى 30300 عام 2003، بزيادة أكثر من 119%، سواء في المنظمات الحكومية أو المنظمات غير الحكومية أو المنظمات الدولية (سنونو، 2003: 91).

ويستوعب قطاع المنظمات غير الحكومية الفلسطينية كمجتمع مدني والمنظمات الدولية حوالي 10375 عاملاً بأجر، موزعين على 573 منظمة بمعدل 18.1 عامل لكل منظمة يعمل فيها عاملون بأجر. وبلغ عدد المنظمات التي لا يعمل فيها أي عامل بأجر 308 منظمة من أصل 881 منظمة، أي ما يعادل 35% (عبد الهادي، 2003: 87).

كما أن عدد العاملات من الإناث في المنظمات غير الحكومية الفلسطينية أعلى من عدد العاملين الذكور، فقد بلغت نسبة العاملات من الإناث في جميع المنظمات غير الحكومية في الضفة والقطاع 54.1%، مقابل 45.9% من الذكور. ومن ناحية أخرى يقل عدد المنظمات التي لا تعمل فيها إناث بأجر (436 منظمة) عن عدد المنظمات التي لا يعمل فيها ذكور بأجر (461 منظمة). وبلغ معدل عدد العاملات بأجر من الإناث في كل منظمة وظفت إناثا 12.5 عاملة، في حين بلغ معدل عدد العاملين بأجر من الذكور في كل منظمة وظفت ذكوراً 11.3 عامل (لدادوة وآخرون، 2001: 89)، كما ارتفعت أيضاً وبشكل ملحوظ نسب الطلاق في مجتمعنا لتصل إلي النسب المدرجة أدناه كما ورد في نشرة مركز الإحصاء الفلسطيني 2005/2004 حيث بلغت النسبة في غزة عدد وقوعات الطلاق المسجلة في المحاكم الشرعية 1.745 واقعة (ما نسبته

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

41.4%) من عدد وقوعات الطلاق المسجلة في المحاكم الشرعية في الأراضي الفلسطينية في العام 2005، وبزيادة مقدارها 88 واقعة عن العام 2004.

كما سجل المركز الفلسطيني بالإحصائية معدل الطلاق الخام في الأراضي الفلسطينية 1.1 حالة طلاق لكل 1000 من السكان في عام 2005 بواقع 1.0 في الضفة الغربية و 1.3 في قطاع غزة ، بينما بلغ معدل الطلاق الخام عام 2004 في الأراضي الفلسطينية 1.1 حالة طلاق لكل 1000 من السكان بواقع 1.0 في الضفة الغربية و 1.2 في قطاع غزة. وتشير هذه المعطيات إلى ثبات نسبي في معدل الطلاق الخام رغم الارتفاع الطفيف عام 2005 مقارنة بالعام 2004.

مشكلة الدراسة:

لقد استشعرت الباحثة من طبيعة عملها وما تتعرض فيه من اجهادات واثرها علي مستوي التوافق الزواجي لديها كما لدي الكثير من زميلاتها ومثيلاتها من الزوجات العاملات فقد قصدت الباحثة في دراستها تركيز الضوء علي أهم العوامل التي تساهم بإنجاح علاقات الزواج بين العاملين والعاملات فهي شريحة كبيرة كما أن هذه الشريحة تتميز ببعض الخصوصية لما تتحمل من عبء إضافي يضاف إلي أعباءها الكثيرة في ظل الظروف الاجتماعية والاقتصادية والسياسية التي تواجهها الأسرة الفلسطينية عموما والمرأة العاملة كزوجة علي وجه الخصوص. وعليه فالباحثة تسعي حثيثتا وتأمل جاهدة بأن تكون هذه الدراسة دليلاً ومؤشراً يساعد الشباب المتوجهين علي هذه الخطوة المهمة في حياتهم للاستدلال بها واختيار الشريك المناسب الذي يمتلك مقومات التوافق الأساسية مع الأخر وأن تلقي الضوء علي حجم المعاناة التي تتعرض لها الزوجات العاملات لتحفيز الأزواج علي تقديم المساعدة والدعم لهن لتحقيق هذا التوافق الذي يطمح إليه كل مقبل علي الزواج. كما تسعي لإلقاء الضوء علي أهم العوامل التي تؤثر علي الحالة النفسية للزوج وسبل التعامل معه وذلك بحسب ما ستتوصل إليه فروض الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومن هنا تبلورت مشكلة الدراسة وتتمحور في التساؤلات التالية وهو كالأتي:

1. ما مستوى الإجهاد النفسي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة؟
2. ما مستوى التوافق الزواجي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة؟
3. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي والتوافق الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة ؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإجهاد النفسي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير العمر ؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإجهاد النفسي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي ؟
6. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإجهاد النفسي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير نوع العمل؟
7. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإجهاد النفسي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير عدد ساعات العمل؟
8. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإجهاد النفسي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير مستوى الدخل؟
9. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإجهاد النفسي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير عدد الأبناء؟
10. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإجهاد النفسي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة؟"
11. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإجهاد النفسي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير المواطنة؟"
12. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير العمر ؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

13. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي ؟
14. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير نوع العمل؟
15. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير عدد ساعات العمل؟
16. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير مستوى الدخل؟
17. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير عدد الأبناء؟
18. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة؟"
19. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير المواطنة؟"

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية لتحقيق **ما يلي:**

1. التعرف على العلاقة بين الإجهاد النفسي والتوافق الزواجي لدى عينة من الزوجات العاملات بالمؤسسات الدولية في غزة.
2. التعرف على مستوى الإجهاد النفسي والتوافق الزواجي لدى عينة من الزوجات العاملات بالمؤسسات الدولية في غزة.
3. التعرف على الفروق الجوهرية على مقياس الإجهاد النفسي والتوافق الزواجي للزوجات العاملات في المؤسسات الدولية والتي تعزى لبعض المتغيرات مثل: (عمر المفحوص، مستواه التعليمي، نوع العمل، عدد ساعات العمل، مستوي الدخل، عدد الأبناء، عدد سنوات الخبرة، المواطنة).

أهمية الدراسة

تتجلى أهمية الدراسة الحالية في عدة جوانب نظرية وأخرى عملية؛ **كالتالي:**

أولاً: الأهمية النظرية:

تنبع أهمية الدراسة النظرية من:

1. الجانب والموضوع الذي تتعرض له؛ وذلك لأول مرة في البيئة الفلسطينية –في حدود علم الباحثة–.
2. أنها تعمل على إكمال النسق البحثي المُتعارف عليه؛ وهو استكمال ما وقف عليه باحثون كُثر من قبل. كما أنها إضافة جديدة للتراث النظري والميداني حول موضوع الإجهاد النفسي والتوافق الزواجي.
3. تركز على شريحة مهمة من المجتمع وهم الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية.

ثانياً: الأهمية العملية:

تنبع أهمية الدراسة النظرية من:

1. يُمكن أن تساهم في حث الباحثين لإجراء المزيد من الدراسات التي تهتم بموضوع الاجهادت النفسية للزوجات العاملات.
2. يُمكن أن تُفيد العاملين في المؤسسات الدولية عن أهم الأساليب للتعامل مع العاملات بالمؤسسات وكذلك تفيد الزوجات في فهم أفضل للإجهاد النفسي.
3. يُمكن أن يكون لنتائج هذه الدراسة دور كبير في حل مشاكل المرأة العاملة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مصطلحات الدراسة

أولاً: الإجهاد النفسي:

هو حالة إعياء بدني أو إرهاق يصيب الفرد كرد فعل لضغوط نفسية حقيقية أو متوقعة في الحياة، وكثيراً ما يعاني الناس من الإجهاد نتيجة لأحداث مفاجئة في حياتهم، كما في حالات الوفاة أو الطلاق أو مشاكل في العمل أو الإصابة بالمرض. وقد يحدث الإجهاد أيضاً كرد فعل للمشاكل اليومية، بالإضافة إلى ذلك فقد يعاني الناس من الإجهاد فيما يواجهون تهديداً لحياتهم مثلاً، وقد يصاب بالإجهاد أي إنسان يشعر بأنه لا يستطيع الخروج من مأزق ما.

ويُعرف الإجهاد النفسي **إجرائياً** بأنه: "الدرجة المرتفعة التي تحصل عليها الزوجة العاملة على أداة القياس المستخدمة في هذه الدراسة، وهو مقياس الإجهاد النفسي".

ثانياً: التوافق:

"هو ما يحدث من تعديلات بعد الزواج في السلوك؛ وهي تعديلات ربما كانت سارة للزوجين معاً وربما اعتبرها احدهما سارة بينما كان قرينه يعتبرها غير سارة".

ويُعرف كذلك بأنه: "وجود شخصين متزوجين ومتعايشين معا ولديهما الرغبة في تجنب المشكلات وأعاده حلها في حاله وجودها".

ويُعرف أيضاً بأنه: "التحرر النسبي من الصراع والاتفاق النسبي بين الزوجين على الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهما المشتركة وكذلك المشاركة في أعمال وأنشطه مشتركه وتبادل العواطف".

كما أنه مصطلح عام يعرف بأنه: "قيام الزوجين بوظائفهما ونجاحهما في القيام بهذه الأدوار كما يتضمن الرضا عن الزواج والسعادة الزوجية" (النعيمي، 1990: 133).

ثالثاً: الزوجة العاملة:

هي التي تعمل خارج المنزل وتحصل على أجر مادي مقابل عملها وتقوم في نفس الوقت بأدوارها الأخرى كزوجة وأم إلى جانب دورها كعاملة أو موظفة، فهي كل أم تعمل خارج المنزل مقابل أجر مادي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

رابعاً: المؤسسات الدولية:

المنظمات غير الحكومية عبارة عن مجموعات أو مؤسسات تعمل بشكل مستقل عن الحكومة سواء أكان بشكل كامل أو شبه كامل، وتتسم أعمالها بالأساس بالإنسانية والتعاونية أكثر من تميزها بسيادة القيم التجارية وتعمل على تقديم الخدمات للمجتمع المدني.

خامساً: الزواج:

ظاهرة اجتماعية تلازم أي مجتمع بشرى ولا خلاف على وجوده في كل المجتمعات القديمة والحديثة الفقيرة والغنية المتخلفة والمتقدمة، إلا أن الخلاف الأساسي يكمن في كثير من الأمور المرتبطة بالزواج مثل طريقته وعدد الزوجات والمراسم والطقوس.

والزواج في واقعه يمثل المقدمة الأساسية لتكوين الأسرة وبالتالي فما لعلاقة وثيقة بينهما إلى حد كبير فكلاهما يكمل الآخر، وهذا الترابط يعد ترابطا قوى فالأسرة جماعة اجتماعية تتميز بسكن مشترك وتعاون اقتصادي بين أعضائها وتكاثر بين الزوجين.

سادساً: التوافق الزواجي:

هو حالة الزواج الذي تكون فيه اتجاهات الزوج والزوجة وتصرفاتهما متفقة على الموضوعات الرئيسية في الزواج مثل تدبير الأمور المالية والتعامل مع الأقرباء، ويكونان أيضاً متوافقين في الاهتمامات والأهداف والقيم وهما على نفس الدرجة من إظهار العوامل والثقة المتبادلة؛ ولديهما تذمر اقل أو لا يتذمرون من زواجهما (Beries& Look, 1960: 5)، كما يعني وجود بعض السمات لدى الزوجين كالميل إلى تجنب الصراعات أو حل الصراعات والشعور بالرضا عن الزواج وشعور الزوجين بالرضا والمشاركة في الفعاليات والاهتمامات وتحقيق توقعات الزوج والزوجة (Look & Wels, 1973: 12).

ويُعرف التوافق الزواجي **إجرائياً** بأنه: "الدرجة المرتفعة التي تحصل عليها الزوجة العاملة على أداة القياس المستخدمة في هذه الدراسة، وهو مقياس التوافق الزواجي".

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

حدود الدراسة

يتم تطبيق هذه الدراسة ضمن حدود معينة وهي:

1. الحد البشري: الأمهات العاملات في المؤسسات الدولية من عمر (18 – 50) عام.
2. الحد المكاني: مدينة غزة.
3. الحد الزماني: قامت الباحثة بتطبيق مقياس الدراسة في الفصل الأول 2012–2013.
4. الحد المؤسسات: جميع المؤسسات الدولية الموجودة في مدينة غزة.

ومن هذا المنطلق فإن صلاحية الدراسة الحالية وإمكانية تعميمها يرتبط بالحدود السابقة؛ وبهذا فإن استخدام نتائج الدراسة خارج حدودها يجب أن يكون حذراً.

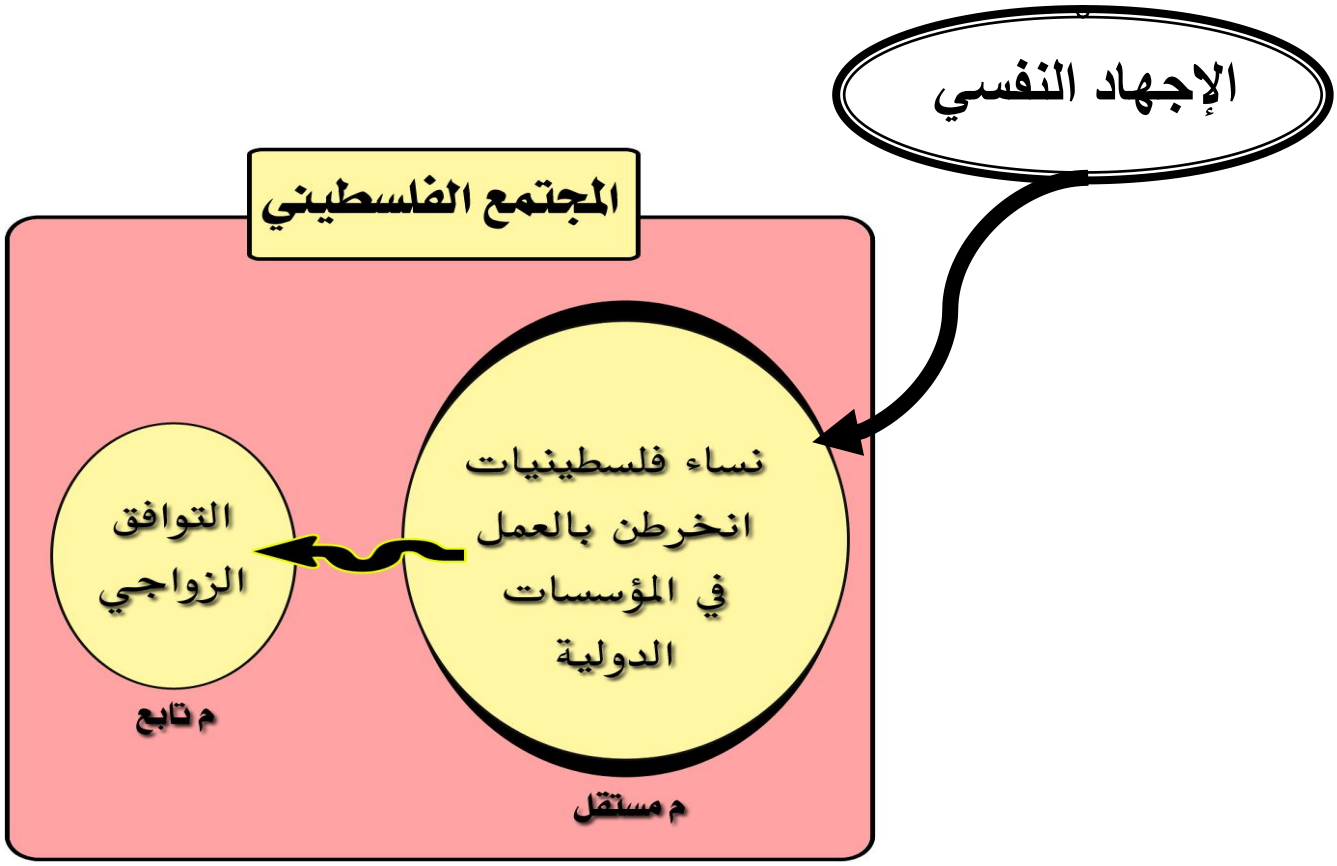
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثاني
الإطار النظري والمفاهيم

المحور الأول: الإجهاد النفسي

المحور الثاني: التوافق

المحور الثالث: التوافق الزواجي



شكل رقم (1) يوضح تصور الباحثة لمتغيرات الدراسة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المحور الأول: الإجهاد النفسي

مقدمة

في ظل الضغوطات المتزايدة علي حياتنا اليومية وزيادة التوقعات أصبح الإنسان يشعر بأنه يدور في دائرة مغلقة تضيِّق عليه؛ فظروف الحياة المادية والاجتماعية والسياسية والحصار الاقتصادي كلها معيقات وصعوبات تواجه الإنسان وقد جل الله من قائل حين قال

(لقد خلقنا الانسان في كبد) (سورة البلد: آية 4) نعم هو كبد وعناء ومشقة.

منذ بدء الخليقة والإنسان في سعيٍ دءوب ليحصل قوت يومه ولكن ما اختلف هو حجم التوقعات والتسارع الشديد بوتيرة الحياة فما كنت تحققه بشهر أصبح الآن قابل للتحقيق في بضعة دقائق وهو ما زاد التنافس علي الانجاز، وهو أيضاً ما أوصل العديدين للشعور بالإنهاك خصوصاً عندما لا يلقى هذا الجهد التقدير من أولي الأمر والمسئولين وهو ما يوقع الفرد في حالة من الإحباط تنمو وتزيد لتصل به إلى مرحلة من الإجهاد النفسي، وهي كما يراها (روشان، 2001: 76) أعلى مراحل الضغوط، فالإجهاد النفسي ينشأ نتيجة كثرة الضغوط وعدم التوافق معها بطريق مناسبة، مما قد يؤدي لفقدان الفرد المعني في عمله، وشعوره بأن العمل ليس له قيمة، بل قد يعمم تلك النظرة لباقي مجالات الحياة، مما قد يوجد لديه الرغبة لترك عمله، لذلك فإن التعرض له يمثل خطراً كبيراً.

تعريف الإجهاد النفسي:

إن الإجهاد النفسي مفهوم حديث نسبياً، لاسيما في مجال الدراسات العربية، ولذلك تتعدد تعريفاته من قبل الباحثين، وذلك إن دل على شيء، إنما يدل على أنه ليس هناك تعريف واحد متفق عليه من قبل الباحثين للإجهاد النفسي، أو حتى ترجمة ذلك المصطلح فنجد بعض الباحثين قد ترجموه بـ (الاحتراق النفسي) وفريق ثاني ترجمه بـ(الإنهاك النفسي) (الحراملة، 2007: 87).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

لقد تطرق بعض الباحثين لمفهوم الإجهاد النفسي في موسوعاتهم بأنه: عدم التكيف في العمل؛ ويشير إلى أن الفرد يتوهم أن عمله شيء مؤذ مهدد وغير مشبع له، فيصبح الفرد في الغالب متعباً متبرماً من ذلك العمل، ويكون في الغالب تغيير نوعية العمل هي مقصده اللاشعوري.

أما مصطلح الإجهاد النفسي فيعني استنفاذ الطاقة نتيجة التعرض للضغوط الزائدة، فهو عبارة عن وصف لحالة تنتج عن زيادة مطالب العمل وعدم المساندة وعدم القدرة على الوفاء بالمطالب الموكلة للفرد، وكذلك انخفاض مستوى العمل عن قدرات العامل، وسوء توظيف القدرات، مما ينجم عنه اضطرابات نفسية، بل يؤدي للصراع الزواجي والأسري، مما تترتب عليه عدم جودة الأداء، والتغيب عن العمل، والإعياء العاطفي، والاضطرابات السيكوسوماتية، وتبلد المشاعر، ويمكن أن ينتج عن أسباب بيئية أو شخصية (بطاينة والجوارنة، 2004: 98).

المفهوم السيكولوجي للإجهاد النفسي:

إن مفهوم الإجهاد النفسي مفهوم غامض إلى حد ما، حيث أنه حديث النشأة نسبياً كما يصفه بعض الباحثين، لذلك فلقد تعددت التعريفات التي قدمها الباحثون للإجهاد النفسي بحيث ينطلق كل تعريف من رؤية معينة، فإن بعض التعريفات تنطلق من المثير المحدد للاستجابة، وبعضها الآخر ينطلق من الاستجابة الصادرة تجاه ذلك المثير، وفريق ثالث يجمع بين المثير والاستجابة بالإضافة لمتغيرات وسيطة (عبد العال، 2002: 126).

بناء على ذلك فإن الباحثة سوف تحاول تصنيف تلك التعريفات إلى ثلاثة مجموعات:

الأولى تدور حول التعريفات المركزة على مصدر الإجهاد النفسي، والثانية تدور حول التعريفات التي رأت أن الإجهاد النفسي اضطراب تصاحبه مجموعة من المظاهر المرضية، أما المجموعة الثالثة فتدور حول التعريفات التي رأت أن الإجهاد النفسي عملية تجمع بين السبب والمظهر وبعض المتغيرات الوسيطة، مع الأخذ في الاعتبار أن كل هذه التعريفات مكملة لبعضها، وأن هذا التقسيم على سبيل الدراسة.

المجموعة الأولى: التعريفات التي ركزت على مصدر الإجهاد النفسي:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تلك التعريفات تنظر إلى الإجهاد النفسي على أنه ظاهرة تنتج عن مصادر معينة، وقد تتفق أو تختلف فيما بينها على هذه المصادر **وهو ما سيتم عرضه فيما يلي:**

ذكر "فرويد نبرجر" وهو من الرواد في مجال بحث الإجهاد النفسي أن الإجهاد النفسي حالة تحدث نتيجة الأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة، والملقاة على عاتق الفرد والتي تفوق قدرته، مما يساهم في ظهور مجموعة من المظاهر النفسي والجسدية السلبية، ولهذا فإن "فرويد نبرجر" يعتبر الإجهاد النفسي حالة سلبية يتعرض لها الفرد الذي يقع تحت ضغوط زائدة مستمرة، والتي لا يستطيع التكيف معها بطريقة مقبولة، ولهذا فتتعدد مظاهره لتشمل الجانب النفسي وكذلك البدني مما يؤثر في صحة الفرد سلبياً.

وإذا كان "فرويد نبرجر" أرجع الإجهاد النفسي لأعباء العمل الزائدة التي تكون على كاهل الفرد، فإن "بيرلمان وهارتمان" عرفاه بأنه استجابة للمشقة الانفعالية المزمنة التي تؤدي إلى الإجهاد الانفعالي، وضعف الاهتمام بالبعد الإنساني في التعامل، إضافة إلى نقص الكفاءة الشخصية، وهما بذلك يرجعانه لما يعانيه الفرد من الضغوط النفسية شرط أن تكون هذه الضغوط مستمرة.

بينما نجد "هشام إسماعيل" عرفه بأنه حالة تدهور نفسي ووظيفي ناتج عن زيادة الحساسية للضغوط النفسية والمهنية **وله بعدان هما:**

- **البعد النفسي:** أي ظهور حالة من الإجهاد النفسي ومظاهر الاكتئاب والإحباط بصفة عامة.
- **البعد المهني:** أي ظهور مشكلات اجتماعية في الوظيفة مع الإدارة والزملاء.

وتلاحظ الباحثة أن هذا التعريف يركز على الجانب المهني، وحساسية الفرد لما يقابله من الضغوط، حيث يتأثر الفرد بما يقابله في حياته المهنية، فيصاب بحالة من التدهور التي تمتد لتؤثر في علاقات الفرد بمن حوله، حيث قد تضطرب علاقات الفرد بالإدارة، والزملاء، والأسرة.

والإجهاد النفسي حالة يشعر بها الفرد وتؤثر فيه سلباً، حيث تم الإشارة إلى أنه حالة شعورية ذات تأثير سلبي في الجانب الانفعالي والذهني والبدني كرد فعل للضغوط الزائدة في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

العمل، والتي تفوق قدرات الفرد نتيجة لأسباب مهنية، وشخصية واجتماعية واقتصادية يترتب عليها خفض مستوى الأداء واللامبالاة وعدم الرضا الوظيفي.

ويركز هذا التعريف على الجانب المهني أيضاً حيث يقابل الفرد ضغوطاً زائدة فلا يستطيع التعامل معها، لأسباب متعددة منها: ظروف العمل وشخصية الفرد والجانب الاجتماعي والاقتصادي (محمد، 1997: 78).

المجموعة الثانية: التعريفات التي نظرت إليه على أنه حالة اضطرابية فسيولوجية لها مجموعة من المظاهر:

وتلك التعريفات ينظر أصحابها إلى الإجهاد النفسي على أنه حالة مرضية لها مجموعة من المظاهر، **وهي تعريفات كثيرة نذكر بعضها فيما يلي:**

فقد ذكر "جوستيكي وآخرون" أن الإجهاد النفسي حالة من الضعف والوهن تنتج عن الإحاطات التي تقابل الفرد في العمل، وتشمل انخفاض الإنتاج، والتعامل اللا إنساني مع الآخرين، وعليه فإن هذه الحالة تؤثر في الجانب المهني للفرد من خلال انخفاض الإنتاج، كما تؤثر في الجانب الاجتماعي من خلال عدم التعامل الإنساني مع غيره من البشر.

في حين ركز "فريدمان" على العمل وذكر أنه عبارة عن زملة من المظاهرة التي ترتبط بالعمل، نتيجة إدراك الفرد للتعارض الواضح بين الجهد المبذول وعائده، وهو بذلك يقصر مظاهر الإجهاد النفسي على العمل حيث يدرك الفرد أن ما يبذله من جهد لا يتناسب مع ما يحصل عليه من عائد.

أما (عسكر، 2000: 87) فقد أشار إلى أنه حالة من الإنهاك أو الاستنزاف البدني الناتج عن التعرض للضغوط القوية والمستمرة، ويشمل مجموعة من المظاهر السلبية مثل: التعب والإرهاق وفقدان الاهتمام بالآخرين وبالعمل والشك في قيمة الحياة وفقدان القدرة على الابتكار.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وهو بذلك يركز على الجانب البدني، حيث يصاب الفرد به وتظهر عليه مجموعة من المظاهر السلبية، ومنها سرعة شعوره بالتعب، وعدم القدرة على التعامل الإنساني مع الآخرين، وفقدان المعنى، والجمود والميل للروتين.

بينما ذكر "خضر مخيمر" أن الإجهاد النفسي عبارة عن مجموعة مظاهر مرضية تتمثل في : الإجهاد الانفعالي والأدائي والاتجاهي نتيجة للضغوط التي يتعرض لها المعلم في عمله، وبذلك فله أبعاد ثلاثة: الإجهاد الانفعالي أي سرعة الغضب وتدهور الصحة البدنية وذلك راجع للعمل حيث يزيد الضغوط على الفرد، والإجهاد الأدائي أي الشعور بانخفاض الإنجاز الشخصي فيشعر الفرد المهني أن إنجازاته تقل كثيراً عن توقعاته مما يزيد التقدير السلبي للذات، والإجهاد الاتجاهي أي نفاذ الصبر والقسوة في التعامل فتتغير اتجاهاته نحو المهنة وكذلك نحو الزملاء من اتجاهات إيجابية إلى اتجاهات سلبية، وهو بذلك يشمل عدة جوانب منها: الجانب الانفعالي فتظهر بعض الاضطرابات النفسية كسرعة الغضب، والجانب السلوكي والاتجاهي مثل تدني الإنجاز الشخصي وفقدان البعد الإنساني وسوء علاقاته بمن حوله (أبو زيد، 2002: 98).

ثم تأتي (راضي، 2005: 121) وتعرفه بأنه زملة من الأعراض النفسية التي تشمل: الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر ونقص الإحساس بالإنجاز الشخصي الذي يمكن أن يحدث لمن يقوم بعمل يستوجب الاتصال والتفاعل الإنساني، وله ثلاثة أبعاد: الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر ونقص الإنجاز الشخصي.

المجموعة الثالثة: التعريفات التي رأت أن الإجهاد النفسي عملية تجمع بين مصادره ومظاهره:

ينظر الباحثون في تلك المجموعة إلى الإجهاد النفسي على أنه عملية تتم عبر مراحل متدرجة، ولا تحدث فجأة، بل لقد حاولوا الجمع بين أسباب الإجهاد النفسي وأعراضه الدالة على حدوثه، فإنه عملية نفسية تتمثل في الردود الجسمية، والانفعالية للضغوط، وتتوقف تلك العملية على العوامل الشخصية وكذلك المهنية، كما أن لها بعض المظاهر المصاحبة لها مثل: الإرهاق

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الانفعالي وضعف الاهتمام بالبعد الإنساني في التعامل مع الآخرين، والشعور بقلة الإنجاز الشخصي في العمل.

وبذلك فهو لا يقصر التعرض له على الجانب المهني فقط بل لابد من وجود استعداد لدى الفرد، كما لا يستطيع التعامل مع تلك الضغوط، مما ينتج عنه بعض المظاهر التي تشمل جميع جوانب الفرد (الجمالي وحسن، 2003: 176).

مراحل حدوث الإجهاد النفسي:

الإجهاد النفسي لا يحدث فجأة بل يحدث عقب عدة إرهاصات، فبعض الباحثين نظر إليه على أنه عملية لها مراحل معينة، ومع ذلك فقد اختلفوا في عدد تلك المراحل ففريق ذكر أن له ثلاث مراحل، والثاني أشار أصحابه إلى أن له أكثر من ثلاثة مراحل، **وهو ما سيتم عرضه فيما يلي:**

الفريق الأول: يرى أن للضغوط النفسية والإجهاد النفسي ثلاث مراحل، **ومن مراحله ما يلي:**

1. **مرحلة الإنذار والتنبيه:** ويتم فيه استثارة الجسم، حيث يبدأ في الانتباه للخطر، وينذر المخ الفرد بقرب فقد قدرته على التحمل تدريجياً، فتظهر استجابات هرمونية فيشعر الفرد بارتفاع ضغط الدم، والتوتر العضلي وسرعة التنفس.
2. **مرحلة الاستجابة للإنذار والمقاومة:** حيث يدرك الفرد الخطر ويحاول التكيف من خلال عدة طرق منها: تحويل الشغل لأحد العمال الآخرين، وأخذ إجازة، وفشل الفرد في التكيف معه سوف يدخله المرحلة الثالثة.
3. **مرحلة الإنهاك أو الاحتراق:** حيث أن الفرد فشل في التكيف مع هذه الضغوط، مما يجعل طاقته تنهك وتحدث استجابات مرضية، فالفرد نتيجة لتلك الضغوط ولعدم قدرته على التكيف معها فإنه يعاني المرض الجسمي، والمعاناة النفسية، وأمراض القلب، وهذه المرحلة من أخطر

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المراحل حيث من الممكن أن يصاب الفرد بجلطة في الدماغ، فيترك العمل نهائياً، وتضطرب علاقته بالبيئة العائلية بل سيكون عبئاً على الدولة، حيث يتحول من فرد منتج إلى فرد عالة (جبل، 2003: 93).

مما سبق يتضح أن الإجهاد النفسي يحدث عبر مراحل ثلاث تبدأ بتنبيه الفرد وإنذاره بوجود خطر يقابله، ثم يبدأ الفرد في حشد قدراته ومحاولة مواجهة ذلك الخطر والتكيف معه، وفي حالة عجز الفرد عن ذلك فإنه يدخل المرحلة الثالثة حيث تنهك قواه، ولهذا فالإجهاد النفسي أعلى مراحل الضغوط.

كما يرى أصحاب هذا الفريق أن الإجهاد النفسي له ثلاثة مستويات **هي كالتالي:**

1. **إجهاد نفسي معتدل:** حيث ينتج عن نوبات متكررة من التعب والقلق والإحباط.
2. **إجهاد نفسي متوسط:** وينتج عن نفس مصادر المستوى السابق، ولكنها تستمر لمدة أطول (أسبوعين على الأقل) مع عدم القدرة على مواجهتها بفاعلية.
3. **إجهاد نفسي شديد:** وينتج عن بعض المظاهر الجسمية مثل القرح ونوبات الصداع المزمن الشديد وآلام الظهر المزمنة (عثمان، 2001: 87).

<u>الفريق الثاني:</u> يرى أصحابه أن الوصول إلى الإجهاد النفسي يتم عبر أكثر من ثلاث مراحل **وهي كالتالي:**

1. **مرحلة الاستغراق والتدخل:** حيث يكون في بدايتها مستوى الرضا الوظيفي مرتفعاً، ولكن مع عدم حدوث ما يتوقعه الفرد من العمل، وقلة الدعم المقدم له، فيبدأ انخفاض مستوى الرضا الوظيفي للفرد ويدخل المرحلة الثانية.
2. **مرحلة التبلد والركود:** حيث ينخفض فيها مستوى الرضا الوظيفي تدريجياً وتقل الكفاءة ويشعر الفرد بالاعتلال، وينقل اهتمامه لمظاهر أخرى غير مجال العمل مثل الهوايات.
3. **مرحلة الانفصال:** حيث يدرك الفرد ما حدث، ويبدأ في الانسحاب نفسياً وتعتل الصحة البدنية والنفسية للفرد، ويرتفع مستوى الإجهاد النفسي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4. **مرحلة الأزمة والإحراج:** وهي أعلى مراحل الإجهاد النفسي، حيث تزداد المظاهر البدنية، والنفسية، والسلوكية سوءاً، ويفكر الفرد في ترك العمل بل يصل لمرحلة الانفجار وقد يفكر الفرد في الانتحار (جبل، 2003: 97).

نظريات الإجهاد النفسي:

يعتبر الإجهاد النفسي مرحلة متقدمة من الضغوط لهذا فإنه يصيب الفرد بمجموعة من الاضطرابات التي تقف حائلاً أمام الفرد وأهدافه، فالشخص الذي يعاني الإجهاد النفسي يعاني مشكلات في الانتباه والإدراك، بل قد يتطور الأمر لأن يحبط الفرد ويترك عمله مما تنعكس آثاره على الفرد والمجتمع بطريقة سلبية، لذلك فقد حاولت بعض النظريات تفسير الإجهاد النفسي **وهي كما يلي:**

أولاً: نظرية التحليل النفسي:

يعتبر "فرويد Fraud" مؤسساً لتلك النظرية، حيث جاءت عقب عصر كان الناس ينظرون للاضطرابات النفسية على أنها نوع من الجنون، فإن "فرويد" قد ركز على مكونات ثلاثة للشخصية (الهو، الأنا، الأنا الأعلى) وحدد لكل مكون دوره في نمو الشخصية وتفاعلها، لذلك فقد نظر للاضطراب والمرض الذي يصيب الفرد على ضوء الصراع الذي يحدث بين مكونات الشخصية السابقة.

وإذا كان بعض الباحثين ينظرون للاضطرابات التي تقابل الفرد وفق رؤية "فرويد" من خلال الصراع الذي يحدث بين مكونات الشخصية، كما أن هناك تقسيماً آخر لرؤية التحليل النفسي إلى الإجهاد النفسي، **حيث ترى أن رؤية التحليل النفسي للإجهاد النفسي تتمثل في جهات ثلاث:**

1. أن الإجهاد النفسي ينتج عن الإجهاد المتواصل الذي يتعرض له الفرد.
2. أنه ناتج عن فقدان وظيفة ومثالية الأنا في علاقتها بالآخرين ذوي الدلالة في حياة الفرد.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3. أنه ناتج عن الكف الذي يحدث للتفاعلات غير الملائمة أو المتعارضة. (جابر، 2003: 154)

وإذا نظرنا للنماذج الثلاثة السابقة في نظرتها للإجهاد النفسي نجد أن الإجهاد النفسي ينتج عن الإجهاد المتواصل الذي يتعرض له الفرد، ولا يستطيع التكيف معه بطريقة إيجابية مقبولة، فالإجهاد النفسي يحدث نتيجة الإجهاد والضغط الزائد في العمل ونفاذ طاقته، لاسيما الفرد المتحمس، حيث أنه يبدأ عمله متحمساً لتحقيق أهدافه فيقابل بضغوط زائدة، هذه الضغوط غالباً تكون مستمرة ولا يستطيع الفرد مواجهتها مما يؤثر فيه سلباً.

فمدرسة التحليل النفسي نظرت للإجهاد النفسي على أنه ناتج عن عملية ضغط الفرد على الأنا لمدة طويلة، وذلك مقابل الاهتمام بالعمل، مما قد يمثل جهداً مستمراً لقدرات الفرد، مع عدم قدرة الفرد على مواجهة تلك الضغوط بطريقة سوية، أو أنه ناتج عن عملية الكبت أو الكف للرغبات غير المقبولة بل المتعارضة في مكونات الشخصية، مما ينشأ عنه صراع بين تلك المكونات ينتهي في أقصى مراحله بالإجهاد النفسي، أو أنه ناتج عن فقدان الأنا المثل الأعلى لها وحدوث فجوة بين الأنا والآخر الذي تعلقت به، وفقدان الفرد جانب المساندة التي كان ينتظرها، كما أنه يمكن استخدام بعض فنيات التحليل النفسي لعلاج الإجهاد النفسي كالتنفيس الانفعالي (العنزي والمشعان، 2006: 212).

ثانياً: النظرية السلوكية:

لقد اهتمت المدرسة السلوكية بالسلوك، ورأت أنه متعلم سواء كان ذلك السلوك سوياً أم كان غير سوي، فالسلوكيين يرون أن معظم أفعالنا متعلمة سواء السوية أو اللاسوية، ومن ثم يمكن تعديلها باستخدام قوانين التعلم إذا توافرت الظروف الملائمة، مع التركيز على السلوك الحاضر، وتوفير بيئة مناسبة.

وإذا كان الأمر هكذا فإن الإجهاد النفسي كسلوك ينتج عن عملية تعلم الفرد وتفاعله مع ظروف البيئة غير المناسبة، وبذلك فهو سلوك لاسوي، حيث أن السلوك اللاسوي هو الفشل في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تعلم مهارات التعامل مع البيئة وتعلم سلوك غير مناسب، كما أن السلوكيين يعتبرون الإجهاد النفسي حالة داخلية ناتجة عن عوامل بيئية وظروف مضطربة إذا ما ضبطت أمكن خلالها تقليل الإجهاد النفسي، ولذلك فيمكن استخدام استراتيجيات تعديل السلوك للتخفيف من آثار الإجهاد النفسي ولتحقيق أعلى مستوى في الأداء.

فالنظرية السلوكية تنظر للإجهاد النفسي على أنه سلوك غير سوي تعلمه الفرد نتيجة ظروف البيئة غير المناسبة، فالمعلم مثلاً الذي يعمل في مدرسة لا تتوافر فيها الوسائل التعليمية اللازمة، ويوجد بها مدير ومعلمين غير متعاونين، وكذلك تلاميذ لا تتوافر لديهم دافعية صادقة للتعلم، بل تقع عليه ضغوط من قبل الزوجة والأولاد، إضافة للارتفاع الكبير في الأسعار، كل ذلك يدخل تحت البيئة المحيطة بالمعلم وتلك البيئة بهذا الشكل غير مناسبة، وإذا لم يتعلم الفرد سلوكيات تكيفية مقبولة فإنه قد يتعلم سلوكاً غير سوي يسمى الإجهاد النفسي، ومع ذلك فيمكن استخدام فنيات تعديل السلوك لمقابلة تلك المشكلة، ومن الفنيات السلوكية المفيدة في التصدي لمشكلة الإجهاد النفسي فنية التعزيز وزيادة الدعم للفرد، والضبط الذاتي من خلال السيطرة الذاتية على الضغط، والاسترخاء وأخذ الحمامات الدافئة (جبل، 2003: 123).

ثالثاً: النظرية الوجودية:

لقد اهتم الوجوديون بتوافر المعنى في الحياة لدى الفرد، ولذلك فإنهم يرجعون أغلب الاضطرابات إلى اضطراب المعنى في حياة الفرد، كما أن من مظاهر الإجهاد النفسي قلة توافر المعنى في الحياة، فالتوتر في حياة الفرد سببه الرئيسي فقدان المعنى، فهو فراغ وجودي، أو أنه إحباط لإرادة المعنى. **كما أن الإجهاد النفسي من وجهة النظر الوجودي يحدث من خلال:**

1. أن الفرد يبدأ حياته وعمله بمثل وأهداف عالية لا يمكنه تحقيقها مما يعرضه للصدمة.
2. أن الفرد يحتاج للتقدير الذاتي كما أنه بحاجة للتقدير الاجتماعي من غيره، وهو عندما يفشل في تحقيق أهدافه فإنه يفقد نظرته وتقديره لذاته وكذلك احترام الناس له.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3. حينئذ يحدث فقدان المعنى ويشعر الفرد بالفراغ الوجودي نتيجة نقص الطاقة النفسجسمية، وفقدان القدرة على التكيف، مما يؤدي لحالة من اللامبالاة مما يبدد حياة الفرد، ويصيبه بما يسمى الإجهاد النفسي (جبل، 2003: 130).

ويلاحظ هنا أن المنظور الوجودي للإجهاد النفسي يركز على عدم وجود المعنى في حياة الفرد، فحينما يفقد الفرد المعنى والمغزى من حياته، فإنه يعاني نوعاً من الفراغ الوجودي الذي يجعله يشعر بعدم أهمية حياته، ويحرمه من التقدير الذي يشجعه على مواصلة حياته، فلا يحقق أهدافه مما يعرضه للإجهاد النفسي، لذلك فالعلاقة بين الإجهاد النفسي وعدم الإحساس بالمعنى علاقة تبادلية فهما وجهان لعملة واحدة حيث أن الإجهاد النفسي يؤدي لفقدان المعنى من حياة الفرد، كما أن فقدان المعنى يمكن أن يؤدي للإجهاد النفسي.

مظاهر الإجهاد النفسي:

هناك مجموعة من المظاهر الدالة على وجود الإجهاد النفسي لدى الفرد، والتي تتضمن المظاهر الفسيولوجية والبدنية والمعرفية والنفسية الاجتماعية والسلوكية، والتي تبين خطورة الإجهاد النفسي على الفرد، بل المجتمع كله، فالفرد ما هو إلا عضو في المجتمع، فإصابة الفرد بالإجهاد النفسي يمثل خطراً على العملية التعليمية كلها، فتصبح مهددة بالدمار من خلال آثاره السلبية **وفيما يلي توضيح لتلك المظاهر:**

أولاً: المظاهر الفسيولوجية والبدنية:

يشير (فهيم 2002: 176) إلى العلامات التي تظهر على البدن مثل الاضطرابات السيكوسوماتية **والتي تتمثل فيما يلي:**

1. الصداع المستمر، والاضطرابات المعوية، والأرق وضيق التنفس.
2. آلام الظهر، وذبحة الصوت، وفقدان الشهية.
3. اضطرابات الأكل، والاستخدام المفرط للعقاقير والكحوليات.
4. أمراض القلب، والقولون العصبي، وضغط الدم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

5. انسداد الشرايين، وأمراض الرئة والسرطان.
6. اضطرابات النوم مثل: المشي أثناء النوم، النوم غير المنعش.
7. اضطرابات الهضم، والإمساك.
8. توتر العضلات، ونقص المقاومة، والروماتيزم.
9. الضعف الجنسي، وغزارة البول، والإسهال.
10. مرض الأسكيميا وفقر الدم.
11. حب الشباب، والتهابات الجلد.
12. ضعف الحيوية، وقلة النشاط.

ثانياً: المظاهر المعرفية:

كما يشير (فهيم 2002: 180) إلى مجموعة من المظاهر المعرفية التي تظهر على الفرد، **والتي تشمل ما يلي:**

1. البلادة الفكرية، وفقدان القدرة على الابتكار.
2. التشتت الإدراكي والشرود الذهني.
3. الوسوسة، وكثرة الشك، والعند.
4. قلة المقدرة على الانتباه والتركيز لفترة طويلة.
5. عدم القدرة على مواجهة المشكلات بكفاءة.

ثالثاً: المظاهر النفسية الاجتماعية:

ويبين هنا (فهيم 2002: 185) مجموعة الاضطرابات النفسية التي يقع فيها الفرد إضافة إلى بعض النواحي الاجتماعية، **والتي تتمثل فيما يلي:**

1. الإحباط والقلق أمام الأزمات، وكثرة الغضب.
2. عدم الرضا الوظيفي.
3. انخفاض تقدير الذات، والسخط على الذات والآخرين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4. سرعة البكاء والانفعال الزائد.
5. فقدان الاهتمام بالآخرين، والكآبة.
6. البلادة العاطفية والإجهاد الانفعالي.
7. التشاؤم وضعف القدرة على التحمل.
8. عدم الإحساس بالمسئولية، وعدم الاسترخاء، وشد الأعصاب.

رابعاً: المظاهر السلوكية:

كما يوضح هنا (فهيم 2002: 190) مجموعة من الاستجابات الأدائية التي يمكن أن تظهر على سلوك الفرد، **والتي تتمثل فيما يلي:**

1. التغيب الطويل عن العمل والتقاعد المبكر.
2. النقد الدائم للآخرين والسخرية منهم.
3. النظرة السلبية للطلاب، وعدم الالتزام بالعمل.
4. العدوانية وفقدان الهوية الشخصية.
5. أداء العمل بطريقة روتينية ومقاومة التطوير.
6. الاتكالية والاعتداء على حقوق الآخرين.
7. البعد عن الموضوعية في الحكم على الأداء الوظيفي.
8. الانسحاب والميل للعمل الإداري أكثر من التعامل مع الطلاب والزملاء.
9. انتظار أيام العطلات والأجازات ليبعد عن عمله.
10. الانسحاب من الحياة العائلية، وتجنب الأصدقاء.
11. تدني القدرة على الإنجاز وعدم الاهتمام بالتحضير.
12. نقص دافعية الأداء، والتخلي عن المثاليات، وزيادة سلبية الفرد.
13. قلة البحث عن الطرق التدريسية الجديدة والاكتفاء بالطرق القديمة.
14. عدم الرغبة في التدريس، وعدم الرغبة في العمل بطواعية.
15. زيادة العنف لدى الأزواج، وحدوث الخلافات الزواجية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مما سبق عرضه يتضح أنه وبالرغم من أن تلك المظاهر لا تكون بنفس الدرجة لدى جميع الأفراد، بل لا يشترط أن تظهر كل هذه المظاهر لدى فرد واحد، ولا في وقت واحد، وذلك يعود لاختلاف الأفراد فيما بينهم، فإن ردود الأفعال تختلف تجاه المواقف التي تشكل ضغوطاً عليهم، حيث قد ينجح بعضهم في مواجهتها والتكيف معها فيستمر عطاؤه، وآخرون تنهكهم وتستنزف قدراتهم ويصابون بالتوتر وتظهر عليهم مظاهر الإجهاد النفسي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المحور الثاني: التوافق

تعريف التوافق

- **التوافق لغة:** جاء معنى التوافق في لسان العرب بمعنى وفق الشيء، لاءمه وقد وافقه موافقة واتفق معه توافقاً (ابن منظور، 1968: 382).

- **التوافق اصطلاحاً:** عرف (شاذلي، 1999: 50) التوافق بأنه: "وجود علاقات منسجمة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد وتلبية معظم مطالبه البيولوجية والاجتماعية، وعلى ذلك يتضمن التوافق كل التباينات والتغيرات في السلوك والتي تكون ضرورية حتى يتم الإشباع في إطار العلاقة المنسجمة مع البيئة".

خصائص عملية التوافق:

حسب ما ذكرته (أبو غزالة، 2008: 320) فإنه يمكن استخلاص مجموعة من الخصائص المميزة لعملية التوافق **وهي:**

1. الفرد هو المسئول عن التوافق مع نفسه ومع بيئته.
2. يستطيع الفرد أن يغير عملية التوافق مع نفسه وذلك بتغير أنماط سلوكه السيئة أو تغير دوافعه وأهدافه أو تعديلها ويستطيع أن يغير في البيئة الخارجية المادية والاجتماعية.
3. عملية التوافق تظهر بوضوح في سوء توافق الإنسان إذ كانت العوائق والعقبات قوية وشديدة ومفاجئة ولا يظهر سوء التوافق إذا كانت تلك العوائق بسيطة ومألوفة واعتاد الإنسان عليها.
4. العوامل الوراثية تؤثر في عملية التوافق فالوراثة السيئة التي يرثها الإنسان كوراثة النقص العقلي أو الحساسية الانفعالية تجعل الفرد قاصراً على التكيف نظراً للإعاقة التي تسببها هذه العوامل الوراثية وتقاوم الإنسان في ممارسة حياته والاختلاط بالآخرين.
5. التوافق عملية مستمرة من المهد إلى اللحد لأن الإنسان في حركة مستمرة في إشباع دوافعه المتعددة وخاصة الحيوية التي تلازمه لحفظ حياته ونوعه.

4- تتوقف درجة تمتع الإنسان بالصحة النفسية الجيدة على مدى قدرته على التوافق في المجالات المختلفة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما ذكر العديد من الباحثين مجموعة من الخصائص المميزة لعملية التوافق وهي كالتالي:

- **التوافق عملية كلية:**

وهي تعني ضرورة النظر للإنسان باعتبار شخصية كلية تتفاعل مع البيئة المحيطة به فالإنسان بين جزيئات مكونات الشخصية الإنسانية، والبيئة، ومحيطه لا يعد متوافقاً، كما أن اقتصار التوافق على السلوك الخارجي مع إغفال تجاربه الشعورية الواعية لا يعد توافقاً فالتوافق هو التفاعل الكلي الشمولي بين الفرد بكليته والبيئة المحيطة به.

- **التوافق عملية نشوئية ارتقائية:**

إن التعرف على التوافق لا يتم إلا من خلال الرجوع إلى مرحلة النمو التي يعيشها الفرد، فكل مرحلة لها متطلباتها وحاجاتها والنمو الإنساني ليس إلا سلسلة من الواجبات التي يجب أن يستعملها الإنسان في الوقت الذي يفرضها المجتمع فالراشد يعيد توازنه مع البيئة بأسلوب الراشدين، ويستخدمها للحصول على رضا المجتمع عنه ورضاه عن نفسه، وعدم تعلم الإنسان للواجبات أو استخدام بشكل غير موفق يؤدي إلى حالة من الفشل والتعاسة مع نفسه ومع المجتمع من جهة أخرى.

والتوافق هو جهود الكائن الإنساني منذ أن يولد حتى يتوفى من أجل التكيف بالبيئة، ولابد أن تهيئ له أسباب النجاح منذ بداية العمر، وأن ينجح من مرحلة إلى أخرى، وفي مختلف مجالات الحياة بالجسم والنفس والعقل والدين والسياسة والزواج. والسلوك المتوافق في مرحلة نمو سابقة قد يعد سلوكاً لا توافقياً أو مرضياً إذا استخدم في مرحلة نمو ثانية (دمنهوري، 1996: 83-84).

- **التوافق عملية وظيفية:**

ويقصد به أن التوافق ينطوي على وظيفة أساسية هي تحقيق التوازن أو مادة التوازن الناشئة عن صراع القوى بين الذات والبيئة أو المحيط، وفي هذا لابد من التمييز بين التكيف كمفهوم مادي فيزيائي وبين التوافق بمعناه الشامل والكلي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والإنسان شعاره الدائم أنا موجود في حالتي الصحة والمرض (التوافق وسوء التوافق) على السواء، والتوافق ليس مجرد خفض للتوتر وإنما تحقيق لقيمة الذات وتحقيق الوجود الإنساني كموقف من العالم (المغربي، 1992: 12).

- **التوافق عملية دينامية:**

لا يتم التوافق دفعة واحدة وبصفة نهائية، ولكنه يستمر ما أسفرت الحياة، وهو المحصلة النهائية لصراع القوى، وهذا الصراع بين الذات والآخر، فالتوافق عملية دينامية، كلما أوقفت صراع وأزالت التوتر، نشأ صراع جديد يحتاج إلى توافق آخر (دمنهوري، 1996: 83).

- **التوافق عملية اقتصادية:**

يرى علماء التحليل النفسي أن مصدر الطاقة النفسية مودع في النظام الأساسي للشخصية، وتستمد هذه الطاقة من عمليات الهدم الكيميائية الناتجة من عمليات الأيض لدى الإنسان، وهذه الطاقة قابلة للتحول، ويستفاد منها في جميع الأنشطة التي يحتاج إنجازها إلى طاقة، مثل عمل أجهزة الجسم المختلفة، وهذه الطاقة تتجول حسب احتياجات الإنسان، وهي طاقة محددة تتنافس أجهزة الإنسان على استنفاذها وهي تنتقل من صورة إلى أخرى. وإذا تعددت مواقف الحرمان وزادت حدتها فإن التوتر يبقى ملازماً لحاجات النظام الأساسي، وستعاني الشخصية من الاضطراب والصراع (أبو مصطفى، 1998: 53).

مما سبق يتضح أن عملية التوافق تتأثر بعوامل عديدة ومختلفة باختلاف البيئة والمحيط الإنساني، بل تغير الحالة النفسية للفرد ذاته حسب العوامل الضاغطة ليصيغ التوافق بسمته، مما يبين أن التوافق حسب طبيعة العوامل المؤثرة في الإنسان، فالتوافق تطوري، وكلي دينامي وظيفي واقتصادي، ويستخدم الإنسان هذه السمات ليتلاءم مع الطبيعة المحيطة به.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المحور الثالث: التوافق الزواجي

أولاً: الزواج

مقدمة:

الزواج ظاهرة اجتماعية تلازم أي مجتمع بشري ولا خلاف على وجوده في كل المجتمعات القديمة والحديثة الفقيرة والغنية، المتخلفة والمتقدمة، إلا أن الخلاف الأساسي يكمن في كثير من الأمور المرتبطة بالزواج مثل طريقته وعدد الزوجات والمراسم والطقوس.

والزواج في واقعه يمثل المقدمة الأساسية لتكوين الأسرة وبالتالي فما لعلاقة وثيقة بينهما إلى حد كبير فكلاهما يكمل الآخر، وهذا الترابط يعد ترابطاً قوي فالأسرة جماعة اجتماعية تتميز بسكن مشترك وتعاون اقتصادي بين أعضائها وتكاثر بين الزوجين. والزواج نظام اجتماعي يتصف بقدر من الاستمرار والامتثال للمعايير الاجتماعية (إبراهيم، 2000: 56).

تعريفات الزواج

- **تعريفه فقهياً:**

الزواج ميثاق شرعي يقوم على أسس من المودة والرحمة والسكينة تحتل به العلاقة بين رجل وامرأة ليس أحدهما محرماً على الآخر (ولي، 2004: 490) حيث يقول الله تعالى: "ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة " (سورة الروم: آية 21)، وحلل الاستمتاع الذي تكون به العلاقة بين الرجل والمرأة قد انتقلت من التحريم إلى التحليل (ولي، 2004: 490).

ويعرف في اصطلاح الفقهاء على أنه: "عقد وضعه الشرع ليفيد بطريق الأصالة اختصاص الرجل بالتمتع بامرأة لم يمنع مانع شرعي من العقد عليها وحل استمتاع المرأة به". فالزواج لفظ عربي موضوع لاقتران أحد الشيئين بالآخر وازدواجهما بعد أن كان كل منهما منفرداً عن الآخر ومنه قوله تعالى:" وإذا النفوس زوجت " (التكوير: آية 7). أي يقترن كل واحد بمن كانوا يعملون كعمله، فيقرن الصالح مع الصالح، والفاجر مع الفاجر، أو قرنت الأرواح بأبدانها عند

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

البعث للأجساد أي ردت إليها، وقيل فرنت النفوس بأعمالها فصارت لاختصاصها بها كالتزويج، وقوله تعالى :" وزوجناهم بحور عين " (سورة الطور: آية 20) أي قرناهم بعن، وقوله تعالى:" احشروا الذين ظلموا وأزواجهم" (سورة الصافات: آية 22) أي قرناء هم الذين كانوا يجلسون معهم ويشاهدون ظلمهم ولا ينكرونه، أو قرناءهم مع الشياطين (سابق، 1996: 100).

- **تعريفه في العلوم الإنسانية:**

الزواج نسق عالمي إذ أن جميع المجتمعات سواء في الماضي أم الحاضر تفرض الزواج على غالبية أفرادها، حتى لو كان المجتمع يبيح وجود علاقات خارج نطاق الزواج، وليس الزواج والأسرة شيء واحد رغم أن هناك ميلاً إلى استخدام المصطلحين: الزواج والأسرة بالمعنى نفسه لدى العديد من الدارسين (ولي، 2004: 490).

حكمة مشروعية الزواج:

جاء الزواج في الإسلام استجابة لحكمة الله خلق الإنسان لخلافته في الأرض وعمارة الكون واستغلال خيراته. كما جاء مواءمة للطبيعة البشرية وما ركب في الإنسان من غريزة جنسية تميل إلى هذه العلاقة وتحرك المشاعر وتدفع إلى اتصال احد نوعي الإنسان بالآخر. كذلك جاء لما فيه من غض للبصر وتحصين للفرج وابتعاد عن العلاقات الشاذة. كما أن الزواج يحقق بقاء النوع الإنسان ويؤدي لتكثير النسل لتتمكن الأمة من النهوض بواجباتها وتتعاون على ما شرع الله لها. ثم انه بالزواج تحصل المكاثرة المباهاة التي وعد رسول الإسلام بها.

والزواج –فوق ذلك كله– صلة يحصل بها السكن للنفس والعصب والراحة للجسم والقلب والاستقرار للحياة والمعاش والأنس للأرواح والضمائر والاطمئنان للرجل والمرأة على السواء و الامتزاج بينهما لإنشاء حياة جديدة تتمثل في جيل جديد (ياسين، 2010: 43).

ومن أدلة مشروعية الزواج ما ذكر بالكتاب والسنة والإجماع: أما الكتاب فقوله تعالى: "فانكحوا ما طاب لكم من النساء مثنى وثلاث ورباع" وقوله تعالى: "وانكحوا الأيامى منكم والصالحين من عبادكم وإيمانكم" (سورة النساء: آية 3). فالقرآن يخبر أولاً بأنه من أكبر النعم التي أنعم الله بها علينا ثم معروض امتنانه بنعمه وآلائه فيقول جل شأنه:"والله جعل لكم من أنفسكم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أزواجاً وجعل لكم من أزواجكم بنين وحفدة" (سورة النحل: آية 72). وفي آية أخرى من آيات قدرته: " ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون" (سورة الروم: آية 21).

وأما السنة فيقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أعفى للبصر، وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فليصم فإن الصوم له وجاء".

أما الإجماع فقد أجمع المسمون على أن الزواج مشروع والرسول صلى الله عليه وسلم يرغب فيه بشتى أنواع الترغيب فيقول: فيما روي في الصحيحين "أما أنا فأصوم وأفطر وأقوم وأنام وآكل اللحم وأتزوج النساء فمن رغب عن سنتي فليس مني"، ويقول: "يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج" ويقول: "تزوجوا الولود الودود فإني مكاثر بكم الأمم يوم القيامة".

ويروي لنا مسلم عن عمرو بن العاص أن رسول الله قال "الدنيا متاع وخير متاعها المرأة الصالحة"، ويروي أبو داود عن أبي عباس عن رسول الله قال "ألا أخبركم بخير ما يكنز المرأة الصالحة إذا نظر إليها سرته وإذا غاب عنها حفظته وإذا أمرها طاعته" (ولي، 2004: 491)

تعريف التوافق الزواجي:

هو حالة وجدانية تشير إلى مدى تقبل العلاقة الزواجية، ويعتبر محصلة للتفاعلات المتبادلة بين الزوجين في جوانب عدة منها: التعبير عن المشاعر الوجدانية للطرف الآخر، واحترامه وأسرته والثقة فيه، وإبداء الحرص على استمرار العلاقة معه والتشابه معه في القيم والأفكار والعادات، والاتفاق على أساليب تنشئة الأطفال، وأوجه إنفاق الميزانية، إضافة إلى الشعور بالإشباع الجنسي في العلاقة (شحاتة، 2003: 160).

وهو حالة وجدانية تشير إلى مدى تقبل العلاقة الزوجية وتعد محصلة لطبيعة التفاعلات المتبادلة بين الزوجين في جوانب متنوعة منها: التعبير عن المشاعر الوجدانية للطرف الآخر واحترامه هو وأسرته، والثقة فيه، وإبداء الحرص على استمرار العلاقة فيه، فضلاً عن مقدار التشابه بينهما في القيم والأفكار والعادات، ومدى الاتفاق حول أساليب تنشئة الأطفال، وأوجه إنفاق ميزانية الأسرة بالإضافة إلى الشعور بالإشباع الجنسي في العلاقة (فرج، 2003: 156).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويشير (مرسي، 1998: 194) إلى أنه يتم الحكم على التوافق الزواجي أو سوء التوافق من خلال ثلاثة زوايا هي:

- **زاوية الزوج:** ويقصد به ما تقوم به من سلوكيات في تفاعله مع الزوجة، وما يتحقق له من أهداف، وما يتعرض له من صعوبات وخلافات وما يشبع له من حاجات.
- **زاوية الزوجة:** ويقصد به ما يقوم به من سلوكيات في تفاعله مع زوجها، وما يتحقق لها من أهداف، وما تتعرض له من صعوبات وخلافات وما يشبع لها من حاجات.
- **زاوية الزواج:** ويقصد به ما يتحقق من أهدافه للزوجين والأسرة، في ضوء قيم المجتمع ومعاييره الدينية والقانونية.

المؤشرات التنبؤية المؤدية للتوافق الزواجي:

هنالك العديد من المؤشرات التنبؤية المؤدية للتوافق الزواجي، **وهي كالتالي:**

1. مؤشرات ما قبل الزواج:

- التعرف: فلا بأس به أو يدوم أكثر من ستة أشهر.
- القدرة على التوافق: حسنة بوجه عام.
- السن عند الزواج: 20 فأكثر للفتيات و22 فأكثر للرجال.
- فرق السن: الرجل أكبر أو في نفس سن المرأة.
- الارتباط بالأب: وثيق.
- الارتباط بالأم: وثيق.
- المواظبة على الصلاة: مرضية بوجه عام.
- الصراع مع الأب: لا يوجد أو يكون قليلاً للغاية.
- الصراع مع الأم: لا يوجد أو يكون قليلاً للغاية.
- مراعاة النظام والدقة: ليس صارماً.
- المستوى التعليمي: تقارب في درجة التعليم بين الشاب والفتاة.
- فترة الخطبة: تسعة أشهر أو أكثر.
- الأصدقاء قبل الزواج : لهما أصدقاء.
- السعادة في الطفولة: مرتفعة أو مرتفعة جداً.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

–السعادة في زواج الآباء: مرتفعة أو مرتفعة جداً.

– أسلوب إتمام الزواج: الجهات الرسمية.

– المقدرة العقلية: متساوية.

– المهنة: التفرغ في خط مهني معروف.

– التنظيمات: العضوية في واحدة منها.

– الادخار: موجود إلى حد ما.

– المعلومات الجنسية: مناسب وصحيحة.

– مصدر المعلومات الجنسية: الوالدان.

– العلاقة الجنسية قبل الزواج: عدم وجودها أو مع من سيصبح شريك المستقبل.

2. المؤشرات الزواجية:

– الأطفال: وجود الرغبة في إنجابهم.

– الصراع حول الأنشطة: لا يوجد.

– المستوى الاقتصادي: البيت الخاص المستقل.

– الوظيفة: منتظمة ودائمة بالنسبة للزوج.

– وظيفة الزوج: تعمل والزوج موافق.

– المساواة بين الزوج والزوجة: عدم وجود أدنى أو أعلى.

– المقدرة العقلية المتساوية: من وجهة نظر الشريك.

– مهنة الزوج: متفرغ في خط مهني معروف.

– ملامح الشخصية: القبول والخلو من الاضطرابات العصبية.

– العلاقات الجنسية: في إطار الزواج فقط مع قليل من مظاهر الرفض.

– الجنس: قوة الرغبة المتساوية.

– الاستمتاع بالجنس: ممتع أو ممتع جداً.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

عوامل التوافق الزواجي:

من أهم المؤشرات على التوافق الزواجي هو الاستمرارية، وأن الانفصال والطلاق دليل موضوعي على فشل الزواج وهو أن محك الاستمرار عليه عدة تحفظات لذلك كان هناك بعض الزيجات التي تستمر رغم ما يحفل به الزواج من توتر وإحباط وكذلك معيار آخر هو السعادة.

لقد أشار (مؤمن، 2004: 70) **لأهم العوامل المؤثرة على التوافق الزواجي، وهي كالتالي:**

1. الخلفية الأسرية:

التوافق وسوء التوافق في الزواج يبدو وكأنه ميراث اجتماعي يتواجد مع الأسر جيلاً بعد جيل، ذلك أن الفرد يتوافق في الزواج أكثر إذا كان والده قد عاش حياة زواجية موفقة لأن علاقات الحب والدفء العاطفي التي عاشها أثناء الطفولة والمراهقة يميل إلى تكرارها والاستمساك بها مع شريكته في الحياة الزواجية.

2. **الطبقة الاجتماعية:**

تكون الطبقة الاجتماعية الدنيا أقل الطبقات استقرار في الزواج وهذا يرجع إلى تدهور المستوى الاقتصادي لهم، والزواج الذي يتكون من زوجين غير متماثلين من ناحية الثقافة أو الناحية الاجتماعية، والاقتصادية والدينية يلزمه المزيد من الجهود بقصد أحداث التكيف.

3. **الخطوبة:**

فترة الخطوبة تعتبر ذات أهمية قصوى في تمهيد الطريق لنجاح الزواج وذلك لأن هذه الفترة يزداد بها معرفة كل طرف بالطرف الآخر، وكلما كانت أطول وبصورة معقولة وخالية من التوترات والصراعات فإنه من المحتمل أن تستحق السعادة الزوجية.

4. السن عند الزواج:

يختلف متوسط السن عند الزواج في كل مجتمع عن المجتمعات الأخرى، وذلك طبقاً لقدرة المجتمع على توفير فرص الحياة من عمل يرتزق منه الفرد، والمسكن الذي يأويه وبالنسبة لمجتمع بالغ الشراء والرفاهية فقد وجد أن حالات الزواج المبكر 21 سنة للزوج و18 للزوجة، أبانت عن حالات الطلاق والتوتر وسوء التفاهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

5. سمات الشخصية:

أهم الخصائص ذات التأثير الإيجابي على التوافق الزواجي هي النضج الانفعالي والقدرة على مواجهة التوترات بصورة بناءة فعالة وكذلك القدرة على نقل المشاعر والأفكار، أما الخصائص ذات التأثير السلبي بأنها تدور حول الأنانية والخداع والعناد وعدم الشعور بالمسئولية.

مقومات التوافق الزواجي:

لكي يحقق الزوجان قدراً عالياً من التوافق الزواجي يتعين على كل منهما أن يراعيا عددا من المبادئ منها:

1. **الاختيار الناجح لشريك الحياة:** فالزواج مثله مثل أي مشروع ينوي الإنسان القيام به. فهو عبارة عن "دراسة الجدوى"، إنها تلك الدراسة التي يتعين على صاحب المشروع القيام بها قبل البدء في مشروعه. وهنا يتبادر السؤال: وما علاقة دراسة الجدوى في المشاريع التجارية بمشروع الزواج الذي هو علاقة إنسانية في المقام الأول وليس علاقة مادية؟ فعلى سبيل التوضيح من ناحية ولما فيها من دلالة على "مشروع" الزواج من ناحية أخرى. فنحن نقول أحيانا "فلان مقبل على مشروع زواج". وعموما بصرف النظر عن هذا التشبيه الذي قد يوافق عليه البعض ويعارض البعض الآخر، فإن التأني والتروي قبل اتخاذ قرار الزواج هو شيء مرغوب فيه ويمكن أن يجنب صاحبه الكثير من المشاكل والمفاجآت التي قد تنجم عن التسرع في اتخاذ مثل هذا القرار الحيوي والمصيري. إن قرار الزواج ليس كمثل أي قرار آخر يتم اتخاذه في الحياة كشراء سيارة أو شراء منزل مثلا، أو الالتحاق بتخصص معين في الجامعة أو قبول وظيفة معينة. فقرار الاختيار للزواج من تلك القرارات المصيرية التي يصعب الرجوع عنها. فبالإمكان تبديل السيارة أو شراء أخرى بعد استهلاكها لسنوات قليلة. ويمكن تغيير البيت وشراء بيت آخر بعد سنوات ليلائم ظروفك المادية والاجتماعية المتطورة. ويمكن الانتقال من وظيفة إلى أخرى. ولكن ليس بهذ السهولة يمكن إعادة النظر في الزواج بعد عدة سنوات لأنه يكون الشخص قد أصبح مسئولا عن زوجة وبيت وأبناء .. الخ. إذن فالاختيار للزواج ينبغي أن يبنى على معطيات صحيحة حتى يأتي قرارا سليما (أبو العينين، 2009: 4).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2. التقارب المادي–الاجتماعي–الثقافي: فهذا التقارب هو في أحد معانيه التوافق الزواجي بعينه. إن الهوة المادية والاجتماعية التي قد تفصل بين الزوجين هي واحدة من عوامل ضرب التوافق الزواجي في مقتل. في اللغة العربية حكمة أو مثل يقول "الطيور على أشكالها تقع". وفي ثقافتنا الإسلامية نقول "الطيبون للطيبات". هذه كلها مضامين ورموز في تراثنا تشير إلى أهمية التقارب بين الزوجين. إذ كيف نتصور عش زوجية يضم بين جدرانه نقيضين أو زوجين على طرفي نقيض؟ هو عصبي حاد المزاج وهي هادئة هدوءا مميتا. هو تلقى أعلى درجات التعليم وسافر كل بلاد الدنيا وتكونت لديه خبرات هائلة وهي لم تبرح قريتها أو مدينتها الصغيرة. هي اجتماعية جدا لها عدد هائل من الصديقات وشبكة علاقات اجتماعية واسعة وهو خجول انطوائي يحب العزلة. هي من بيت غني جدا وهو من أسرة مكافحة. هذه التناقضات حتما تولد شخصيات متباينة الطباع والفكر والتوجه. فليكن الزواج إذن متكافئا على كل المستويات المادية والاجتماعية والفكرية حتى يسهل على الزوجين التعايش والتفاهم. إن الاختلاف الهائل في الخلفية التي يأتي منها الزوجان سينعكس إن عاجلاً أو آجلاً على علاقتهما وسيجدان هذه الفروق عقبة في طريق التواصل الذي هو مفتاح أساسي من مفاتيح التوافق الزواجي.

3. حسن المعاملة وحسن العشرة: وبعد النجاح في اختيار شريك الحياة جاء الدور للرجل ليثبت لزوجته ولتثبت الزوجة له أنه يمثل لها شيئا هاما جدا في حياتها. فإذا ما أبدى كل منهما اهتمامه بالآخر كلما توطدت العلاقة الزوجية وارتفعت معدلات التوافق الزواجي. والعكس طبعا صحيح. فكلما أهمل كل طرف الطرف الآخر كلما تدهورت العلاقة الزوجية وكلما قلت معدلات التوافق الزواجي الذي هو بمعنى آخر السعادة الزوجية أو الرضا الزواجي. الاهتمام هو أن يشعر الطرف الآخر بأنك تعتني به وتلبي احتياجاته. الاهتمام ليس كما يفهمه البعض أن تطارد الشخص الآخر عبر الهاتف طوال اليوم سواء كان في مكان عمله أو خارجه. والاهتمام بالقطع ليس هو الغيرة القاتلة على الشخص الآخر التي تحسب عليه أنفاسه. إن لكل من الطرفين احتياجاته البيولوجية (أي الجسدية) والنفسية أو المعنوية التي يحتاج إلى من يهتم بها ويحققها له، الاهتمام هو أحد وجوه حسن المعاملة وحسن العشرة. وأحد مظاهر الاهتمام مشاركة الطرف الآخر مشاكله ومشاغله والوقوف إلى جانبه في حالات الشدة والضيق.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وفي دراسة (القشعان، د.ت: 1) حدد مجموعة المبادئ لقياس التوافق الزوجي لتكون بمثابة دليل أو موجه للتعرف علي مدي تحقق التوافق بين الزوجين وهل يحقق هذا الزواج إكمال لنصف دين وحصانه لهذين الزوجين ، إن هذه المبادئ التي يمكن قياس درجة التوافق بين الزوجين بالعلاقة الزوجية تأتي على شكل مؤشرات وسلوكيات يمكن للمرشد الزواجي التأكد من تحققها وممارستها بين الزوجين لتحسين مستوي التوافق فيما بينهم **ومن أهم هذه المبادئ**

1. **حجم التواصل الزواجي وأساليبه:** بمعنى هل يتحدث كلا الزوجين إلى الآخر ويهتم بحديثه ويبدي من ردود الفعل ما يعبر عن الاستجابة المطلوبة.
2. **الكفاءة في القيام بالأدوار الزوجية:** بمعنى هل يقوم الزوج بمسئولياته الزوجية والأسرية على النحو الذي يتوقعه الزوج .
3. **المساندة المتبادل**ة: هل يساند كل طرف، الطرف الآخر في القيام بمسئولياته ويهيئ له الظروف الأسرية المناسبة لذلك، ويؤدي دوره المطلوب منه وفي حدود الاستطاعة؟
4. **المسايرة والتعاطف:** إلى أي مدى يمتلك طرفا الزواج القدرة على مسايرة كل منهما للآخر، بمعنى تقبل رأيه والتعاطف معه بالقول والفعل وتقدير موقفه وظروفه.
5. **الإرادة:** إلى أي مدى توحد الإدارة الذاتية لدى الزوجة لطاعة زوجها وقبول قوامته ورئاسته للأسرة، وإلى أي مدى توحيد الإرادة الذاتية لدى الزواج لحماية الزوجة والمحافظة عليها؟
6. **الموائمة:** إلى أي حد يوجد لدى طرفي الزواج القدرة والإرادة على التوفيق بين دورهما الأسري والزواجي من ناحية وغير ذلك من الأدوار من ناحية أخرى (مثال ذلك: الموائمة بين متطلبات المنزل ومتطلبات العمل).
7. **التلاقي:** إلى أي حد يوجد لدى طرفي الزواج وحدة الهدف وأساليب التفكير المشتركة والاهتمامات الأسرية وغير الأسرية الواحدة؟
8. **التكامل:** إلى أي حد يمكن لكل من الزوجين أن يكمل جوانب النقص في الآخر مما يساعد على الأداء الوظيفي الجيد للأسرة
9. **الاكتشاف والتعزيز:** إلى أي حد يوجد لدى الزوجين القدرة على معرفة المزايا والإيجابيات في بعضهما البعض وتعزيز هذه المزايا والإيجابيات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

10. **الإقناع والاقتناع:** إلى أي حد يوجد لدى الزوجين المهارة والقدرة على الإقناع وكذلك القابلية والاستعداد للاقتناع.

مظاهر التوافق الزواجي:

يعتبر التوافق الزواجي موضوعاً حيوياً يحدث بين الزوجين، ومع ذلك يمتد أثره إلى من حولهم، حيث يتم فيه إشباع مجموعة من الدوافع والحاجات، فإن الزواج يتم إشباع الدافع الجنسي من خلال إطار شرعي يرضى عنه الدين والمجتمع، مما يزيد الرضا النفسي والجسدي لدى الفرد، وكذلك يتم فيه إشباع دافع الوالدية، حيث أن المرأة غير المنجبة تتعرض للإصابة بالعصاب نتيجة شعورها بالنقص وعدم إشباع دافع الأمومة والوالدية لديها، لأنها غير منجبة.

ويشير (ناصر، د.ت: 174) إلى أنه قد توصلت بعض الدراسات لمجموعة من المظاهر والعلامات الدالة على حدوث التوافق الزواجي **والتي منها:**

1. التواضع والتعاون بين الزوجين في أداء الأدوار.
2. الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، والراحة النفسية والسلوك الاجتماعي المقبول.
3. شعور الأبناء بالأمن النفسي.
4. ظهور الدعم والمساندة من الطرف الآخر والأسرة، مما يساهم في حل المشكلات بسهولة نسبياً.
5. الإشباع الجنسي والتعاون الاقتصادي.
6. النجاح والكفاءة في العمل حيث أن التوافق الزواجي للفرد قد يزيد استقرار الفرد العامل في عمله.
7. حصول كل من الزوجين على مطالبه وأهدافه، مما يعني اتفاق السلوكيات مع التوقعات، وكذلك الانسجام والقدرة على حل المشكلات وتقديم المساعدات لبعضهما.
8. التواصل غير اللفظي الناجح وظهور الحب المتبادل بينهما.
9. الرضا عن الزواج وكذلك الطرف الآخر.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

معوقات التوافق الزواجي:

التوافق الزواجي شأنه شأن أي شيء آخر يتعرض لما يقويه ويدعمه، كما أنه يتعرض لما يعوقه، وهذا شيء طبيعي بل من متطلبات التوافق الزواجي، فلولا تلك العقبات ما عرفنا طعم السعادة والتوافق الزواجي، فلابد من وجود بعض المشكلات والاختلافات بين الزوجين، ولكن المهم أن تحل هذه المشكلات بطريقة مناسبة في الوقت المناسب، فالاختلاف في الرأي لا يفسد للود قضية، ولا مانع أن يطلب الزوجان النصيحة من المختصين الذين يثقون بهم.

وإذا كانت الحياة لا تسير على وتيرة واحدة، لذلك فلا يوجد سواء مطلق، كما لا توجد حياة زواجية متوافقة بدرجة كلية، فالكمال لله وحده، لذلك فإن التوافق الزواجي لكونه يقوم على أساس العلاقة المتبادلة بين الزوجين، وأن لكل منهما شخصية لها سماتها وأساليبها الخاصة في المعاملة الزوجية، لهذا فالحياة الزوجية السعيدة لا تخلو من وجود بعض الاختلافات والتي تتحول من خلال تفاهم الزوجين إلى مدعم جيد ومساعد للتوافق الزواجي، فبقدر نجاح الزوجين في حل مثل هذه الاختلافات بقدر تحقيق التوافق الزواجي.

ويشير (كتابي، د.ت: 136-139) إلى مجموعة من المعوقات للتوافق الزواجي ومنها ما يلي:

1. البعد الأخلاقي: مثل الشك في تصرفات أحد الزوجين، وسفر الزوج لفترات طويلة، وانحراف الزوج، وإهمال الزوج مسئولياته الشرعية.
2. البعد المادي: مثل كثرة طلبات الزوجة، وطمع الزوج في مرتب زوجته العاملة، واهتمام الزوج الزائد بالعمل على حساب الأسرة، واختلاف المستوى المادي بين الأسرتين اختلافاً كبيراً.
3. البعد الثقافي: مثل انخفاض الوعي الثقافي للزوجة، انخفاض الوعي الثقافي للزوج، والتفاوت الشديد في مستوى ثقافة الزوجين.
4. البعد النفسي: مثل كثرة الضغوط النفسية، الغيرة الزائدة بين الزوجين.
5. البعد الشخصي: مثل عدم عناية الزوجة بمظهرها داخل المنزل، ضعف شخصية الزوج، عقم أحد الزوجين.
6. البعد الاجتماعي: مثل تدخل الأهل والجيران والأصدقاء في شؤون الأسرة، والمغالاة في السيطرة من قبل الزوج، وزواج الرجل مرة أخرى وإهماله زوجته الأولى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التوافق الزواجي والحاجات العاطفية في الإسلام:

ترتبط الصحة النفسية بالتوافق الزواجي الذي يظهر في رضا الزوج عن زوجته وإدراكه لرضاها عنه، وتقبلها له، وفي رضا الزوجة عن زوجها وإدراكها لرضاه عنها وتقبله لها، وقد فرض الله في الزواج حقوقاً للزوجة على زوجها، وطلب منه أداءها حتى يرضى الله عنه، وترضى زوجته عنه، وفرض حقوقاً للزوج على زوجته، وطلب منها أداءها حتى يرضى الله عنها، ويرضى زوجها عنها.

وهذا يعني أن التوافق في الزواج الشرعي فيه رضا الله وصلاح النفوس وصيانة الأخلاق وسعادة الإنسان في الدنيا والآخرة، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " خير متاع الدنيا المرأة الصالحة " وقال " من سعادة ابن آدم المرأة الصالحة، تراها تعجبك وتغيب عنها تأمنها على نفسها ومالك، ومن شقاء ابن آدم المرأة السوء تراها تسوءك، وتحمل لسانها عليك، وإن غبت عنها لا تأمنها في نفسها ولا في مالك ".

والتوافق الزواجي كما شرعه الله يزيد الإيمان الذي ينمي الصحة النفسية، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "دينار تنفقه على أهلك، ودينار تنفقه على مسكين، ودينار تنفقه في سبيل الله، أعظمها أجراً الذي تنفقه على أهلك" وقال ابن عباس رضي الله عنه " لا يتم نسك الناسك حتى يتزوج، تزوجوا فإن يوماً من التزوج خير من عبادة كذا عام " واعتبر عمر بن الخطاب رضي الله عنه ترك الزواج مع القدرة عليه فجور، وذهب علي بن حزم إلى أن الزواج واجب على كل مسلم، ومن تركه مع القدرة فهو آثم، واتفق الفقهاء على أنه من الأمور المستحبة وتركه مع القدرة عليه مكروه (عبد الرحمن، 1998: 210).

مما يوضح الشريعة الإسلامية جاءت متوائمة مع الفطرة الإنسانية فحثت على الزواج ورفضت تقديم أعذار واهية لعدم الزواج الذي هو سبب لقيام الأسرة .قال تعالى : (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا) (سورة الروم: آية 21)، فهنا دلالة على أن الله خلق الرجال والنساء ليتآلفوا فيما بينهم)، وقد دعا الرسول صلى الله عليه وسلم الشباب إلى الزواج فقال " يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أحصن للفرج وأغض للبصر ومن لم يستطع فعليه بالصوم فانه له وجاء" (أخرجه البخاري، 1421هـ: 4677)، هذا لأن الزواج يعطي الإنسان الأمن النفسي والاستقرار الروحي ويوفر له السعادة والسرور.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد خلق الله مخلوقات كثيرة في هذه الدنيا وجعلها تميل بالفطرة إلى النصف الآخر ليكون الزواج وتكون الحياة ومنها الإنسان قال تعالى (وَمِن كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ) (الذاريات: آية 49).

كما أن الشريعة الإسلامية خاطبت الزوجين لتوصي كل منهم بالآخر بعدة آيات وأحاديث حتى تلقي بظلال السعادة على البيت. ومنها قول الرسول صلى الله عليه وسلم "كلكم راعٍ وكلكم مسئول عن رعيته"، (أخرجه البخاري، 1421هـ: 844)، فقد أُمر الزوج بحسن اختيار الزوجة وان صلاح المرأة سبب لراحته. وقال الرسول صلى الله عليه وسلم "تنكح المرأة لأربع، لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينها، فأظفر بذات الدين تربت يداك"، (أخرجه البخاري، 1421هـ: 5090)، وأمره أيضاً بحسن معاملة هذه الزوجة ففي حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "استوصوا بالنساء خيرا" (أخرجه البخاري، 1421هـ: 4787).

أيضاً في قوله تعالى: (وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ) (سورة النساء: آية 19) فعلى الرجل أن يلاطف زوجته ويداعبها ويتأسى برسول الله صلى الله عليه وسلم " أفلا جارية تلاعبها وتلاعبك"، (أخرجه البخاري، 1421هـ: 1955) وذكر الله أن للزوج بعض الحقوق على زوجته في قوله تعالى : (الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاء بِمَا فَضَّلَ اللّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنفَقُواْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ) (النساء: آية 34)، أي بالقول والنفقة والمبيت، وقد جعل الإسلام تعامل الرجل مع زوجته مقياساً لحسن خلقه فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقا، وخياركم خياركم لنسائهم " (أخرجه الترمذي، رقم 1082).

وأيضاً فإن الإسلام يقر بالآداب المتبادلة بين الزوجين وهي حقوق كل منهما على الآخر قال تعالى : (وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ) (سورة البقرة: آية 228)، فمثلما الزوجة تريد حقوقها من الزوج فعليها أن تعرف أيضاً حقوقه، وهناك تحذير للمرأة المنكرة لفضل زوجها. ففي الحديث التالي تخويف للمرأة حيث يقول الرسول عليه الصلاة و السلام: "يا معشر النساء تصدقن، فاني أريتكن أكثر أهل النار" فقلن: "ويم يا رسول الله؟" قال: "تكثرن اللعن وتكفرن العشير" (أخرجه البخاري، حديث رقم 293)، فهنا وعظ المرأة لأنها عند الغضب من الزوج فإنها قد تنكر فضله عليها وإحسانه إليها ولا تشكره.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومما سبق يتضح أن الشريعة الإسلامية قد اهتمت بالحياة الزوجية وحتى من قبل الزواج وليس على الناس إلا إتباع ما جاء فيها. كما يُلاحظ الإجماع في القرآن والسنة علي الدور الايجابي للزواج لتحقيق الصحة النفسية ولكن ما هو الأثر الذي يتركه الإجهاد علي هذا الزواج وإلى أي حد يمكن للتوافق أن يصمد ويعين هذه الزوجة لتستطيع مواجهة الإجهادات المتعددة التي تتعرض لها الزوجة الأم في عملها والتي تعود بها إلى المنزل لتقوم بعدد جديد من الأدوار، فهي الأم ومدبرة البيت وربته والزوجة التي يتوقع منها أن تكون السكن، خصوصاً وأن متطلبات الحياة المتزايدة لا تعطيها تلك المساحة من الحرية لتكتفي بأداء جزء من الأدوار دون الآخر كما أن طبيعتها كأم لا تدع لها مجال للاختيار فهي لا تستطيع إلا أن ترعى أبناءها وتسهر عليهم وتهتم بزوجها لتوفير احتياجاته العاطفية والنفسية وغيرها مما تقدمه كل زوجة في سبيل إسعاد زوجها وإرضائه لتنل بذلك رضا الله، وهنا عليها أن تجد تلك المساحة الوسطي بين الأدوار لتعطي لكل ذي حق حقه على حساب الحق الأول، حق نفسها عليها، حقها بالراحة والترويح بعد طول عناء اليوم، وإلا وقع المحظور وأصبحت تلك الزوجة الأم العاملة عاجزة تماماً عن أداء أي دور وصارت فريسة للإجهاد والمرض وكثر الشكوى وكثر الشاكين منها.

بعض النقاط العامة لإنجاح أي علاقة زوجية:

من الممكن أن نعمم بعض النقاط التي تعد عامة لإنجاح أي علاقة زوجية– بافتراض أن الزوجين أسوياء نفسياً:

1. فيما يخص الزوجة:

– إذا كانت المرأة تطالب بالمساواة مع الرجل في الحقوق الوظيفية –مثلاً– وغيره، عليها أن تنسى ذلك تماما وتدرك دورها كأنثى داخل المنزل.

– إذا كان الزوج من النوع القلق، فلتمنحه –قولا وسلوكا– الشعور بالاطمئنان، ولتشعره بأنها سند له في السراء والضراء، وكيفما تكون حاله، وتؤكد له أن كل ما يهمها في الحياة أن تبقى بجواره إلى الأبد.

– إذا شعر الزوج أن زوجه ناضجة بما يكفي، ومتفهمة، فسوف يشاركها بكل همومه، ولن يخفي عليها شيئا.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

– ولتعلم الزوجة أن الزوج لا يولد عصبيا وغاضبا، بل دائما هناك أسباب تدفعه لذلك. فإذا كان هكذا فلتبحث عن أسباب غضبه وتحاول بكل ذكاء ومحبة أن تحوله إلى شخصية هادئة لطيفة.

– فلتتذكر المرأة شيئا مهماً وهو أن وراء كل رجل عظيم امرأة، ولتحاول أن تدفع زوجها للتميز بكل ما أوتيت من قوة وطموح.

– فلتكن الزوجة امرأة كاملة بكل معاني المرأة، وتطوق زوجها بكل تلك المعاني، فلا تترك منفذا واحدا قد ينفذ من خلاله الزوج إلى سواها.

– مهما كان الرجل متمكنا ماديا فهو يفضل المرأة المنتجة، وعليه من الأفضل أن تبحث المرأة عن كل ما يجعلها كذلك من تعلم مهارات بيتية تجعلها تعتمد على نفسها في تدبيرها مثل الخياطة أو الحياكة أو الطبخ المميز وما إلى ذلك.

– على المرأة التي تحب زوجها وتحترمه أن تحترم كل من يحب ويحترم .. بدءا من أهله وانتهاء بأصدقائه وبكل ضيوفه.

– لا تتردد في إظهار المديح لزوجها في مواقف مختلفة، كان يظهر في مظهر جديد، أو يرتدي ملابسه قبل الذهاب إلى العمل، وما إلى ذلك... فان أثر ذلك كبير ليس على مشاعره إزاءها وحسب بل وحتى على نفسيته وتعامله مع زملاءه، وعلى مستوى أداءه في العمل. ويجب أن لا تستهين المرأة بهذا الجانب فهو مهم جدا لان الراحة وان كانت بسيطة تنتج الراحة وهكذا إلى أن يصل مفعولها للزوجة نفسها.

– فلتحاول المرأة قدر ذكائها وحكمتها وتحكمها بذاتها أن تأخذ المعدل الوسط في جميع الأمور، **وذلك مثلاً:**

* لا تناقش زوجها في كل كبيرة وصغيرة حتى لو كانت متمكنة من النقاش معرفيا وثقافيا، لكي لا يشعر زوجها أنها متفوقة عليه.. ولا تتركه هكذا بدون نقاش فيشعر أنها جاهلة أو غير مبالية بشؤونه.

* ولا تكن مبذرة في أمواله، وبالوقت ذاته لا تكن بخسة في حق نفسها فتحرمه بذلك من متعة إسعادها والشعور بالمسؤولية المادية إزاءها.

* فلتأخذ على عاتقها تربية الأطفال من جميع الجوانب الدينية والخلقية والجسمية والعقلية والعلمية وغيرها. فتكون حقا مدرسة!

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

* لا تغالي في زينتها عند خروجها من المنزل فيطمع ضعفاء النفوس بها! ولا تهمل هذا الجانب في المنزل فيبحث هو عن بديل.

* لا تعتمد على نفسها بكل شيء فتشعر زوجها بعدم الحاجة إليه، ولا ترمي على كاهله كل المسؤوليات فتتعبه ويلحق ذلك تبعات كثيرة ليس لصالح الزوجة بكل الأحوال (الدهمش-285ص www.alshefa.com).

2. **ما يخص الزوج:**

- كن معتدلاً في واجباتك تجاه أدوارك الاجتماعية كافة؛ دورك على انك زوج، ودورك على أنك أب، ودورك على أنك موظف، وأي دور آخر من أدوارك الاعتيادية بحيث لا تولي اهتمامك بدور منهما على حساب الآخر.

- امنحها الثقة بنفسها بطريقتك الخاصة.. ستجد أنها ستكون أروع مما تتصور.

- اجعل زوجتك تعمل ما تريده منها بالتشجيع والترغيب، وليس بالإكراه والتهديد! وهذا يعتمد بشكل كبير على قوة شخصيتك وحلمك. فحاول أن تقنعها بوجهات نظرك التي تود منها أن تعمل بها، بدلا من أن تفرضها عليها فرضا، فمن طبائع المرأة أنها تعمل ما تقتنع به هي وليس ما يُفرض عليها!

- لتكن قراراتك في قبول أو رفض أي طلب منها على أساس العقل والمنطق وليس على أساس انفعالي أو عاطفي، فهناك من الأزواج من يقول (لا) ثم لا يلبث أن يعود بكلمته فيقول (نعم) بعد ضغوط من زوجته بطريقة أو بأخرى. فهكذا قرارات متقلبة سيكون لها عواقب ليست على أية حال لصالحك وبالتالي ليست لصالح العلاقة الزوجية.

- إذا غضبت لسبب يدعوا للغضب، فلا تغير موقفك قبل أن تتم معالجة السبب الذي دفعك للغضب! فان التنازل منك في بعض الأمور ليست لصالحك أو لصالح العلاقة الزوجية.

- كن صديقا لها، فتعرف بود الصديق واهتمامه كل ما تهتم به؛ عملها، وصديقاتها، وأهلها، وهواياتها، وميولها وما إلى ذلك ... وبذلك تشعرها باهتمامك بها بالإصغاء لها وإعطاءها من وقتك، ومنه تغنيها عن البحث عن الصديق البديل أو الصديقة البديلة فتحميها بذلك من الاختلاط والتعاطي مع رفيقات السوء حيث أن الكثير منهن موجود فعلا في كل مكان، وكثيرا ما يكنّ سببا بطريقة أو بأخرى في هدم الكثير من البيوت.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

– لا تمدح أي امرأة أمامها – حتى لو كانت والدتك – لأنها تريد أن تكون هي في قمة نظرك.

– لا تتردد في إبداء كلمات الإطراء لها كلما رأيت شيئا جديدا منها سواء في الملبس أو في المأكل أو في سلوكها أو في كلامها. فمن شأن ذلك أن يعطيها دافع للتطور والتقدم نحو الأمام.

– شاركها في كل شيء عمليا –على قدر ما يمكن بطريقة أو بأخرى مهما كانت المشاركة صغيرة أو بسيطة– فمن شأن ذلك أن يوطد العلاقة بينكما ويشيع بينكما روح المرح.

– خذ الوضع المعتدل في الكثير من الأمور **على سبيل المثال:**

• لا تجعل يدك معها مغلولة إلى عنقك ولا تبسطها كل البسط.

• لا تنفعل غضبا على أبسط الأمور، ولا تغض النظر عن أمور يجب أن تكون فيها حازما!

• لا تبالغ في كلمات المديح والإطراء بمناسبة وبدون مناسبة بحيث تصبح تلك الكلمات بالنسبة إليها لا قيمة لها! ، ولا تبخل بها في الوقت المناسب.

• لا تبالغ في إظهار غيرتك عليها بحيث تصبح غيرة غير محببة عندها وتبدوا كالشك الذي يزعزع ثقتها بنفسها، ولا تكن غير مبالٍ بحيث تبدوا عديم الغيرة بليد المشاعر وهذا ليس لصالحك في كل الأحوال.

• لا تكن معها صلباً جداً بحيث تفكر كيف تكسرك! ولا تكن مرنا جدا بحيث تفكر كيف تصنع منك دمية!!

– اعلم أن احترام الأولاد وتقديسهم للأب يُستمد من احترام وتقديس زوجته له. فاعمل على نيل ذلك منها وعلى طول الخط (الشريف–ص288 www.alshefa.com).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث
الدراسات السابقة

أساس التصنيف

أولاً: الدراسات السابقة

1. دراسات تناولت الإجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي.
2. دراسات تناولت الإجهاد النفسي.
3. دراسات تناولت التوافق الزواجي.

ثانياً: التعقيب على الدراسات السابقة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أولاً: الدراسات السابقة

لقد جرى العرف في تقاليد البحث الأكاديمي أن يخصص الباحث فصلاً كاملاً يتعرض فيه لكل الدراسات والكتابات السابقة التي ترتبط بموضوع بحثه، نظراً لما تزخر به تلك الدراسات من تراث يعطي صورة واضحة وشاملة لما وصل إليه السابقون، وما لم يصلوا إليه، وما اتفقوا فيه وما اختلفوا عليه، مما يساعد الباحث وييسر له تناوله للظاهرة التي يقوم بدراستها. ومن جهة أخرى يبدأ –الباحث– من حيث انتهى الباحثون السابقون، مما يعطي للدراسات العلمية صبغة الاستمرارية والتواصل والتكامل.

أساس التصنيف:

لقد تعددت وتنوعت بل وتباينت أيضاً أسس تصنيف الدراسات السابقة، فهناك تصنيف يقوم على أساس الأساليب أو الأدوات التي اتبعت أو استخدمت في الدراسة، وتصنيف آخر يقوم على أساس طبيعة المفحوصين، وتصنيف ثالث يقوم على أساس طبيعة الظاهرة موضوع الدراسة، في حين نجد تصنيفاً آخر يقوم على أساس تصنيف الدراسات إلى دراسات امبريقية ودراسات نظرية، دراسات مباشرة ودراسات غير مباشرة ... الخ (أبو نجيلة 2006: 19–20).

أما بالنسبة للأساس التصنيفي الذي ستتبعه الباحثة في عرض ومراجعة الدراسات السابقة في ضوء تعدد وتنوع وتباين أسس التصنيف السابقة؛ سيكون بتصنيف الدراسات وفقاً لتصنيف واحد من الأسس التصنيفية؛ **وهو**: طبيعة الظاهرة موضوع الدراسة.

وبناءً على هذا الأساس التصنيفي سيتم عرض الدراسات السابقة على النحو الآتي:

1. **دراسات تناولت الإجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي.**
2. **دراسات تناولت الإجهاد النفسي.**
3. **دراسات تناولت التوافق الزواجي.**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

1. دراسات تناولت الإجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي:

دراسة "**أبو موسى**" **(2008)** بعنوان: "التوافق الزواجي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى المعاقين". وهدفت الدراسة للتعرف على مستوى التوافق الزواجي وعلاقته بسمات الشخصية (الخجل – التدين) لدى المعاقين المتزوجين وتأثير بعض المتغيرات (الجنس، العمر، نوع الإعاقة، المؤهل العلمي، مدة سنوات الزواج، الخجل، التدين) على مستوى التوافق الزواجي للمعاقين. وللتحقق من ذلك تم تطبيق أدوات الدراسة (استبانة التوافق الزواجي، واستبانة الخجل، واستبانة التدين) وهم من إعداد الباحثة، على عينة عشوائية من المعاقين حركياً وبصرياً المتزوجين في مؤسسات خاصة بالمعاقين قوامها (178) معاقاً متزوجاً (78) إعاقة حركية، (100) إعاقة بصرية. وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوافق الزواجي وسمة الخجل لدى المعاقين، توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوافق الزواجي وسمة التدين لدى المعاقين، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزواجي تعزى لمتغير (الجنس، العمر، نوع الإعاقة، مدة سنوات الزواج).

دراسة "**علي**" **(2008)** بعنوان: "الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا ". وهدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الإنهاك النفسي والتوافق الزواجي ومعرفة الفروق بين الجنسين في الإنهاك النفسي والفروق في الإنهاك النفسي طبقاً لسنوات الخبرة، ونوع الفئة التي يقوم المعلم بالتدريس لها لدى عينة الدراسة. وتضم عينة الدراسة (200) من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا (مغاغة، وبني مزار، ومطاي، وسمالوط، والمنيا، وملوي) متنوعي الخبرة التدريسية، ومن ثلاث فئات من مدارس التربية الخاصة (صم، ومكفوفين، ومعاقين عقلياً خلال الفصل الدراسي الثاني 2007–2008. واستخدم الباحث مقياس الإنهاك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة من إعداد الباحث ومقياس التوافق الزواجي من إعداد راوية دسوقي (1986م). وقد استخدم الأساليب الإحصائية التالية: اختبار t–test، معامل الارتباط بيرسون، تحليل التباين أحادي الاتجاه. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية : توجد علاقة ارتباطية سلبية بين الإنهاك النفسي والتوافق الزواجي لدى عينة الدراسة، لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات في الإنهاك النفسي، لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمين ذوي الخبرة الأقل من ثمان سنوات والمعلمين ذوي الخبرة الأكثر من ثمان سنوات لدى عينة الدراسة في الإنهاك النفسي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

دراسة "**وليامز**" **(2007)** بعنوان: "الإنهاك النفسي والمهني وعلاقته بالرضا الزواجي". وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الإنهاك النفسي والمهني والرضا الزواجي. وطبقت الدراسة على عينة تبلغ (99) فرداً للدين في الكنيسة الإنجليكانية في إنجلترا، منهم (40%) من النساء، و(60%) من الرجال. واستخدم الباحث مقياس الإنهاك النفسي إعداد ماسلاش ومقياس التوافق الزواجي إعداد ديادس. ومما توصلت إليه وجود علاقة موجبة بين الرضا الزواجي والإنجاز الشخصي كبعد من أبعاد الإنهاك النفسي، أما بعد الجمود في العلاقات كبعد من أبعاد الإنهاك النفسي فارتباط سلبياً بالرضا الزواجي، حيث يقل الرضا الزواجي مع زيادة الجمود في العلاقات وازدواجية الدور المهني العائلي، في حين لم تتوصل العلاقة ارتباطية دالة بين بعد الإعياء العاطفي والرضا الزواجي.

دراسة "**هاشيمي وخورشيد**" **(2007)** بعنوان: "الاجهاد الزوجي وعلاقته بالتكيف والاكتئاب". وهدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين الإجهاد الزوجي والتكيف والاكتئاب. وبلغت عينة الدراسة تتألف من (150) امرأة متزوجة عاملة وغير عاملة، منهم (75) غير عاملة، و(75) عاملة من باكستان. وتتراوح أعمار العينة ما بين (18–50) سنة وتعليمهم متدرج ما بين المتوسط والثانوي. واستخدام الباحثان مقياس التكيف الديناميكي ومقياس الضغط. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: أن مواجهة المزيد من المشاكل في الحياة الزوجية نتيجة العمل مقارنة بالنساء المتزوجات غير العاملات وأن الغير عاملة أداءها جيد في حياتها الزوجية وخلوها من الاكتئاب مقارنة بالزوجة العاملة.

دراسة "**سنغ وجاسوال**" **(2006)** بعنوان: "التوافق الزواجي لدى أسر النساء العاملات وغير العاملات". وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التوافق الزواجي وأسر النساء العاملات وغير العاملات في جميع المستويات التعليمية المختلفة والتعرف على مستوى التوافق الزواجي لأفراد العينة. وقد تم اختيار العينة وفقاً لمتغير عمل المرأة في الأسرة وقد تم تقسيمها إلى مجموعتين: أسر المرأة العاملة، وأسر المرأة غير العاملة. وقد تم استخدام الاستبانة لتقييم مستوى التوافق الزواجي في الأسر المختارة. واستخدم الباحثان العديد من الأساليب الإحصائية مثل: تحليل التباين والوسط الحسابي والانحراف المعياري. وأظهرت نتائج الدراسة أن البعد الجنسي للتوافق الزواجي تأثر بمستوى تعليم الزوجات ونظام العمل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

دراسة "**كاملا راج**" **(2006)** بعنوان: "عمل المرأة والتوافق الزواجي". وهدفت الدراسة للتعرف على مدى تأثير عمل المرأة على التوافق الزواجي ومعرفة مستوى التوافق الزواجي للعينة، بالإضافة لمعرفة الفروق الجوهرية بين الزوجات العاملات وغير العاملات في التوافق وكذلك الفروق الناتجة عن المستوى التعليمي والوظيفة. وطبقت الدراسة على عينة مجموعها (300) أسرة؛ وتم اخذ عينتين متساويتين بعدد (50) من هذه العائلات؛ وتم تصنيفهن لمستويات تعليم ثلاثة: المستوى الأول ما بعد التخرج وأعلى، وعلى وشك التخرج، والثانوية العامة أو اقل مع استثناء الأميات. واستخدم بالدراسة استبيان يتضمن الحالة الاجتماعية والديموغرافية لتحديد عينة الدراسة. وتم استخدام الانحراف المعياري واختبار(T) استخدما لتحليل البيانات. وأظهرت النتائج عدم وجود أبعاد جنسية للتوافق الزواجي بين الأزواج والزوجات فيما يخص مستوى التعليم أو الحالة الوظيفية، وعلى العكس فقد لوحظ أن الزوجات العاملات والتي تنتمي للمستويين الأول والثاني من حيث التعليم وأزواجهم متوافقين اجتماعياً بشكل ملحوظ أكثر من النساء الغير عاملات اللاتي تعليمهن يقع في المستوى الثالث، كما لم يظهر الأزواج أية اختلافات في البعد العاطفي أو التوافق الزواجي فيما يتعلق بمستوى الزوجة التعليمي أو الحالة الوظيفية، بينما كانت الزوجات في المستوى التعليمي الثالث أو اللاتي لا يعملن أكثر اعتماداً على أزواجهن من الناحية العاطفية.

دراسة "**الشمسان**" **(2005)** بعنوان: "التوافق الزواجي وعلاقته بأساليب المعاملة الزوجية وبعض سمات الشخصية –دراسة مقارنة بين العاملات وغير العاملات". وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التوافق الزواجي وأساليب المعاملة الزوجية وبعض سمات الشخصية وتمت المقارنة بين العاملات وغير العاملات. وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي وتمثلت عينة الدراسة في (362) امرأة متزوجة عاملة وغير عاملة. واستخدمت الباحثة بالدراسة مقياس التوافق الزواجي من إعداد الباحثة، ومقياس أساليب المعاملة الزوجية من إعداد الباحثة، مقياس التحليل الإكلينيكي من إعداد عبد الرحمن وعبادة. وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: معامل الارتباط – اختبار (ت) لدلالة الفروق، التحليل العاملي، تحليلي الانحدار، معامل الثبات. وتوصلت الدراسة إلى أنه: يوجد ارتباط عام موجب بين أساليب المعاملة الزوجية السوية والتوافق الزواجي لدى الزوجات العاملات وغير العاملات، يوجد ارتباط عام موجب بين سمات الشخصية الإيجابية والتوافق الزواجي لدى الزوجات العاملات وغير العاملات، يوجد ارتباط عام سالب بين أساليب المعاملة الزوجية غير السوية والتوافق الزواجي لدى الزوجات العاملات وغير العاملات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

دراسة "**حسن**" **(2001)** بعنوان: "ضغوط الحياة والتوافق الزواجي والشخصية لدى المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية والسويات – دراسة مقارنة". وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين ضغوط الحياة والتوافق الزواجي والشخصية لدى المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية والسويات، والمقارنة بينهما. وقد شملت عينة الدراسة (90) سيدة عاملة متزوجة مقسمات إلى مجموعتين: الأولى مجموعة المريضات السيكوسوماتيات وعددهن (60) حالة وهي مقسمة إلى فئتين: مريضات ارتفاع ضغط الدم وعددهن (30) حالة، مريضات القولون العصبي وعددهن (30) حالة، والثانية عينة السويات وبلغ عددهن (30) سيدة عاملة من خارج المستشفيات. واستخدمت الباحثة في هذه الدراسة الأدوات التالية : قائمة كورتل الجديدة للنواحي العصابية والسيكوسوماتية تعريف وإعداد محمود أبو النيل، استبيان التوافق الزواجي تأليف مانسون وليرنر واستخبار أيزنك للشخصية تأليف ايزنك، مقياس ضغوط الحياة إعداد الباحثة. ومن أهم المعالجات الإحصائية التي استخدمتها الباحثة: حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، قيمة كا، اختبار (ت)، معامل ارتباط بيرسون للقيم الخام. وأسفرت الدراسة عن نتائج عدة من أهمها: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السويات وبين المريضات السيكوسوماتيات في أبعاد ضغوط الحياة فيما عدا بعد ضغوط العلاقة بالزواج عند مستوى (0.05) لصالح السيكوسوماتيات، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المريضات بارتفاع ضغط الدم الأولى والمريضات بالقولون العصبي في أبعاد ضغوط الحياة.

دراسة "**المجلس الوطني للعلاقات الأسرية**" **(1992) بعنوان:** "إجهاد المرأة العاملة بالتوافق الزواجي". وهدفت الدراسة لوضع نموذج هيكلية لظروف عمل المرأة، وعلاقة إجهاد المرأة العاملة بالتوافق الزواجي وذلك باستخدام تحليل المسار، وقد تألفت عينة الدراسة من الأزواج العاملين، وتم استخدام استبانة خاصة لقياس متغيرات الدراسة. وكانت من أهم النتائج التي خرجت بها الدراسة: لم يكن هناك تأييد لنموذج كروس والتي افترضت أن هناك علاقة بين إجهاد عمل المرأة والتوافق الزواجي.

دراسة "**بارلينج وآخرون**" **(1986)** بعنوان: "خبرات العمل وعلاقتها بالضغوطات والإساءة الزوجية". وهدفت الدراسة للتعرف على خبرات العمل وعلاقته بالضغوطات والإساءة للزوجة. وقد تكونت عينة الدراسة من الأزواج والزوجات العاملات، وتم استخدام الاستبانة الخاصة بقياس المتغيرات موضوع الدراسة. وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي: وجود علاقة قوية ما بين خبرات العمل وعلاقتها بالضغوطات والإساءة للزوجة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2. دراسات تناولت الاجهاد النفسي:

دراسة "**الحراملة**" **(2007)** بعنوان: "علاقة مفهوم الذات وبعض المتغيرات الديموغرافية بالاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في مدينة الأردن". وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الإنهاك النفسي والحالة الاجتماعية للمعلم، وذلك على عينة من المعلمين عددهم (472) معلماً من الجنسين ممن يعملون في مدارس مدينة الرياض الثانوية الخاصة والحكومية، منهم (378) معلماً متزوجاً، و(98) أعزب. واستخدم الباحث مقياس ماسلاش. وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروقاً بين المعلمين ترجع إلى الحالة الاجتماعية، حيث يزداد الشعور بالإنهاك النفسي لدى المتزوجين مقارنة بالمتزوجين أي أن الزواج يعتبر واقياً من الإنهاك النفسي.

دراسة "**الزيودي**" **(2007)** بعنوان: "مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات". وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن ظاهرة الضغط النفسي والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في إقليم الجنوب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية كالجنس والعمر والحالة الاجتماعية والخبرة التدريسية والمؤهل العلمي. واشتملت عينة الدراسة على (110) معلم ومعلمة، ولتحقيق أهداف الدراسة تمت مقابلة أفراد العينة، ثم طبق مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن: معلمي التربية الخاصة في جنوب الأردن يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي تراوحت من المتوسط إلى العالي، وأشارت إلى أن أكثر مصادر الضغوط هي المرتبطة بالأبعاد الآتية :قلة الدخل الشهري، والبرنامج الدراسي مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات المشاكل السلوكية والعلاقات مع الإدارة، وعدم وجود التسهيلات المدرسية، وزيادة عدد الطلاب في الصف، وعدم وجود حوافز مادية، وعدم تعاون الزملاء، والعلاقات مع الطلاب، ونظرة المجتمع المتدنية لمهنة التعليم، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين كانوا يعانون من الإجهاد الانفعالي أكثر من المعلمات، كما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير سنوات الخبرة في بعد تبلد الشعور وشدته لصالح المعلمين، كذلك كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الدخل الشهري في بعد نقص الشعور بالإنجاز.

دراسة "**مارتنيسن وآخرين**" **(2007)** بعنوان: "الإنهاك النفسي والأسرة". وهدفت الدراسة إلى كشف أثر الإنهاك النفسي على الأسرة. وتكونت عينة الدراسة من (223) من ضباط الشرطة في النرويج ومتوسط أعمارهم (36.8) ومتوسط عدد ساعات العمل (39.5)، واستخدم الباحثون

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقياس ماسلاش. وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج منها أن الضغط العائلي يعتبر منبئاً بحدوث الإنهاك النفسي؛ فالعلاقة إيجابية بين الضغط المنزلي والإنهاك النفسي، وأن الإنهاك النفسي يزيد عنف الزوج، بل يزيد صراع الدور لدى الزوج بين دوره في الأسرة والعمل مما ينذر بسوء توافقه.

دراسة "**تانج وبانج**" **(2006)** بعنوان: "الإنهاك النفسي". وهدفت الدراسة إلى معرفة علاقة الإنهاك النفسي بالجنس والخبرة. وبلغت عينة الدراسة (896) من المعلمين الصينيين من الجنسين وقد اختيروا من عشر مدارس متوسطة وأربع مدارس ابتدائية في ولاية هيمان في الصين، واستخدم الباحثان مقياس ماسلاش للتوصل للنتائج. وأظهرت نتائج الدراسة أن الإنهاك النفسي لدى المعلمات أعلى من المعلمين، وأن المعلمين ذوي الخبرة الأكبر لديهم درجة أعلى من الإنهاك النفسي من ذوي الخبرة الأقل.

دراسة "**القريوتي والخطيب**" **(2006)** بعنوان: "الاحتراق النفسي لدى عينة معلمي الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن". وهدفت إلى معرفة ما إذا كانت درجة الإنهاك النفسي تختلف باختلاف الحالة الاجتماعية وقلة إعاقة الطالب وجنس المعلم. وبلغت عينة الدراسة على عينة تبلغ (447) معلماً من الجنسين بالأردن، منهم (311) متزوجاً، و(136) غير متزوج، و(163) معلماً للتربية الخاصة، و(284) معلماً للعاديين، و(129) معلماً، و(318) معلمة، واستخدم الباحثان مقياس الإنهاك النفسي لشرنك. ومما توصلت إليه الدراسة عدم وجود فروق في الإنهاك النفسي ترجع لجنس المعلم، أو حالته الاجتماعية، بينما وجدت فرقاً يرجع لفئة إعاقة الطالب، حيث نجد أن معلمي الإعاقة البصرية ومعلمي الموهوبين أعلى في درجة الإنهاك النفسي عن باقي الفئات.

دراسة "**أهولا وآخرين**" **(2005)** بعنوان: "الإنهاك النفسي الوظيفي والاكتئاب النفسي والجنسي". وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الإنهاك النفسي الوظيفي والاكتئاب النفسي والفروق بين الجنسين في الإنهاك النفسي. وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (3276) عاملاً يعملون بمهن مختلفة في فنلندا، وأعمارهم ما بين 30–64 سنة، و50% من الرجال، و50% من النساء. واستخدم الباحثون مقياس ماسلاش في الدراسة الحالية. وأظهرت نتائج الدراسة الحالية أن الإنهاك النفسي الوظيفي مرحلة مؤدية للاكتئاب النفسي، وأن الرجال أكثر إصابة من النساء بالإنهاك النفسي الوظيفي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

دراسة "**هيو – جين**" **(2004)** بعنوان: "الفروق بالجنس في الإنهاك النفسي". وهدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين الجنس والإنهاك النفسي. وتكونت عينة الدراسة من (1034) طالباً من كليات مهنية تقع في أماكن مختلفة في تايوان، منهم (525) طالباً، و(509) طالبة، واستخدم الباحث في دراسته مقياس ماسلاش. وأظهرت نتائج الدراسة الحالية أن الطالبات يعانين درجة أعلى من الإنهاك النفسي من الطلاب الذكور.

دراسة "**بريك**" **(2003)** بعنوان: "ظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي مدارس عمان الأساسية والثانوية العامة والخاصة وعلاقتها بمجموعة من المتغيرات الديموغرافية والمهنية". وهدفت إلى معرفة الفروق في الإنهاك النفسي بحسب الجنس والحالة الاجتماعية. وذلك على عينة من المعلمين يبلغ عددهم (1054) من الجنسين، ويعملون في المدارس الحكومية والخاصة في عمان، منهم (446) معلماً، و(593) معلمة، و(733) متزوجاً، و(321) أعزب. واستخدم الباحث مقياس ماسلاش وجاكسون. ومما توصلت إليه الدراسة أن إصابة الذكور بالإنهاك النفسي أكثر من الإناث على بعدي تبلد المشاعر والشعور بنقص الإنجاز دون البعد الثالث كما أن المتزوجين أكثر معاناة من غير المتزوجين على بعد الإجهاد الانفعالي كبعد للإنهاك النفسي.

دراسة "**القرني**" **(2002)** بعنوان: "الإعلام والاحتراق النفسي –دراسة عن مستوى الضغوط المهنية في المؤسسات الإعلامية في المملكة العربية السعودية". وهدفت الدراسة إلى التعرف على حجم الضغوط المهنية ودرجة الاحتراق النفسي الذي يعاني منه المشتغلون في المؤسسات الإعلامية السعودية، وذلك من خلال مسح ميداني لمختلف منسوبي الأجهزة الإعلامية الرسمية والخاصة في المملكة العربية السعودية. وتم توظيف مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، إضافة إلى فقرات خاصة بالضغوط المهنية. وذلك على عينة عشوائية بلغت 134 فرداً. وأشارت نتائج الدراسة الميدانية إلى وجود درجات متوسطة من الاحتراق النفسي لدى مجمل أفراد العينة في الأبعاد الثلاثة المكونة للمقياس من الإجهاد الانفعالي، والتبلد الإحساسي، والإنجاز الشخصي. وقد تبين من البحث وجود اختلافات بين فئات العينة حسب المتغيرات المؤسسية والمتغيرات الفردية التي استخدمها هذا البحث. كما أشارت النتائج إلى وجود شعور بضغوط مهنية على منسوبي المؤسسات الإعلامية نتيجة المنافسة الوسائلية، أو الضغوط المؤسسية والمجتمعية.

دراسة "**جونز**" **(1989)** بعنوان: "الضغط النفسي لدى الطيارين". وهدفت الدراسة للتعرف على سمات الضغط النفسي ومصادره وعلاقته بتنبؤ المواقف لدى الطيارين. وتكونت عينة الدراسة من طلبة علم نفس الطيران في جامعة ولاية أوهايو بالولايات المتحدة الأمريكية. واستخدم الباحث

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

في دراسته المقابلة والملاحظة. وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج التي كان أهمها أن هناك علاقة بين الضغط والإجهاد النفسي ومصادره والتنبؤ بالمواقف.

3. دراسات تناولت التوافق الزواجي:

دراسة "**حموي وناصيف**" **(2006)** بعنوان: "خصائص العلاقة الزوجية الناجحة كما تتصورها عينة من المتزوجين وغير المتزوجين –دراسة ميدانية في مدينة دمشق". وهدفت الدراسة إلى تحديد خصائص العلاقة الزوجية الناجحة من وجهة نظر عينة من المتزوجين وغير المتزوجين في مدينة دمشق. وتكونت عينة الدراسة من (200) فرد. وأهم النتائج التي تم التوصل إليها هي تحديد الخصائص من حيث الأهمية تنازلياً، إذ تبين أن التركيز كان على الخصائص النفسية أكثر منه على الخصائص الاجتماعية والاقتصادية، وتبين أيضاً عدم وجود فروق بين تقديرات الذكور وتقديرات الإناث من أفراد العينة لخصائص العلاقة الزوجية الناجحة، وعدم وجود فروق بين تقديرات المتزوجين وغير المتزوجين لتلك الخصائص باستثناء خاصية (التشابه في المعتقد بين الزوجين) وكان الفرق لصالح المتزوجين، وخاصية (انتماء الزوجين إلى بيئة اجتماعية متشابهة) وكان الفرق لصالح المتزوجين وخاصية (التقارب بين الزوجين في السن) وكان الفرق لصالح غير المتزوجين.

دراسة "**أحمد**" **(2000)** بعنوان: "التركيب الأسري في الضفة الغربية وقطاع غزة". وهدفت الدراسة إلى تحليل أنماط الأسرة وحجمها والتباين في هذه العناصر بين الضفة الغربية وقطاع غزة، معتمدة على بيانات المسح الديموغرافي الذي أجرته دائرة الإحصاء المركزية الفلسطينية عام 1995م. وقد تبين من خلال هذه الدراسة أن نمط الأسرة النووية هو السائد في المجتمع الفلسطيني، وإن كان هذا النمط أكثر انتشاراً في الضفة الغربية منه في قطاع غزة، كما تمتاز الأسرة في قطاع غزة بكبر حجمها مقارنة مع الضفة الغربية، وذلك بسبب تباين معدلات الخصوبة بينهما، كما أن المجتمع الفلسطيني يمتاز بأنه يقع في مرحلة الشباب ضمن مراحل الانتقال الديمغرافي، إن الزواج الأحادي هو النمط الشائع في الضفة الغربية وقطاع غزة، وإن العمر عند الزواج الأول في الضفة الغربية أعلى منه في قطاع غزة، سواء كان ذلك للذكور أو للإناث.

دراسة "**العامر**" **(2000)** بعنوان: "معوقات التوافق بين الزوجين في ظل التحديات الثقافية المعاصرة للأسرة المسلمة". وهدفت الدراسة إلى تحديد أهم التحديات الثقافية والمقومات والأسس الإسلامية اللازمة للبناء الأسري، والوقوف على أهم العوامل المؤثرة على التوافق بين الزوجين واستثمارها إيجابياً في توفير التوافق في مناخ إسلامي مميز، هذا بالإضافة إلى التعرف على أهم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

معوقات التوافق بين الزوجين من وجهة نظر الأزواج واستكشاف الفروق بين الأزواج والزوجات في رؤيتهم لتحديد أهم معوقات التوافق. وبلغت عينة الدراسة (32) زوجاً وزوجة من مدينة حائل بالمملكة العربية السعودية. واستخدم الباحث استبانة لجمع المعلومات عن معوقات التوافق بين الزوجين. وقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج المهمة منها: أن البعد الأخلاقي يؤثر تأثيراً ملحوظاً على التوافق بين الزوجين، كما أن هناك انخفاضاً ملحوظاً في تأثير البعد المادي على التوافق بين الزوجين، وأن البعد الثقافي له تأثير واضح على التوافق بين الزوجين، هذا بالإضافة إلى أثر كل من الأبعاد النفسية والشخصية والاجتماعية التي لها آثارها على مدى التوافق بين الزوجين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً: التعقيب على الدراسات السابقة:

ستحاول الباحثة في الصفحات التالية التعقيب على الدراسات السابقة ومناقشتها من خلال عرض أوجه الشبه والاختلاف فيها مقارنة بالدراسة الحالية.

يتضح من العرض السابق قلة الدراسات السابقة التي تناولت الإجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي في الوطن العربي، في حين لا توجد –في حدود علم الباحثة– دراسات تناولت الإجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي في المجتمع الفلسطيني. **وفيما يلي سيتم التعقيب على الدراسات السابقة من عدة جوانب كما يلي:**

1. من حيث الهدف:

تشابهت بعض الدراسات السابقة من حيث الهدف مع الدراسة الحالية، فلقد تشابهت الدراسة جزئياً مع دراسة (أبو موسى2008 ، علي 2008، وليامز 2007، سنغ وجاسوال 2006، كاملاراج 2006، حسين 2001، المجلس الوطني للعلاقات الأسرية 1992بارلينج وآخرون 1986، والحراملة 2007، والزيودي 2007، تانج وبانج 2006، والقريوني والخطيب 2006، وأهولا وآخرون 2005، وهيوجين 2004، وبريك 2003، والقرني 2002 ، والعامر 2000) في معرفة مستوى التوافق الزواجي والفروق الناتجة عن عدد من المتغيرات (كالجنس والعمر والمؤهل العلمي ومدة سنوات الزواج والوضع المادي) ومعرفة الفروق في الإنهاك النفسي ومتغير الحالة الاجتماعية وبين الجنسين وسنوات الخبرة، وكذلك مستوى الضغط النفسي. ولكن اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (هاشيمي وخورشيد 2007، والشمسان 2005،) بأنها هدفت لمعرفة العلاقة بين الإجهاد والتكيف والاكتئاب، وكذلك بين التوافق الزواجي وأساليب المعاملة الزوجية.

2. من حيث العينة:

تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (هاشمي وخورشيد 2007، وكاملاراج 2006، والشمسان 2005، وحسن 2001، والمجلس الوطني للعلاقات الأسرية 1992، وبارلينج وآخرون 1986، وأهولا وآخرون 2005، والقرني 2002) في اختبارهم للعينة والتي كانت المرأة العاملة. ولكن الدراسة الحالية اختلفت مع دراسة كل من (موسى 2008، علي 2008، وليامز 2007، سنغ وجاسوال 2006، وحسين 2011، وتانج وبانج 2006، والقريوني والخطيب 2006، ومارتينس وآخرون 2007، والزيودي 2007، والحراملة 2007، وهيوجين 2004، وبريك 2003، وجونز 1989، والعامر 2000 وحمودي وناصيف 2008) في العينة التي تم اختيارها والتي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تتراوح أحياناً بين المريضات السيكوسوماتيك والسويات والمعلمين وعينة من المعاقين وأسر النساء العاملات والطلبة وضباط الشرطة والمتزوجين وغير المتزوجين بغض النظر عن أنهم عاملين أم لا.

3. من حيث النتائج:

تشابهت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة ولو تشابه جزئي بالنتائج، ومن تلك الدراسات التي تشابهت مع الدراسة الحالية: دراسة (تانج وبانج 2008) وذلك بأن ذوي الخبرة الأكبر لديهم انهاك أعلى، وكذلك اتفقت مع دراسة (على 2008) في أنه توجد علاقة بين التوافق الزواجي والاجهاد النفسي. ولكن اختلفت الدراسة مع دراسة (علي 2008) في أنها أظهرت عدم وجود فروق بحسب سنوات الخبرة، وكذلك اختلفت الدراسة مع دراسة (أبو موسى 2008) في أنها أظهرت أنه لا توجد فروق بحسب متغير العمر.

والجدير ذكره هنا أن الباحثة قد استفاد من الجهود السابقة في تحديد مشكلة الدراسة وأسئلتها، والتعرف على الخصائص السيكومترية المستخدمة للاختبار موضع الدراسة، وكذلك المعايير السابقة له وكيفية تطبيقه.

وعلى الرغم من الجهود السابقة التي بُذلت إلا أنه لم توجد أي دراسة عملية تناولت الإجهاد النفس والتوافق الزواجي لدى العاملات بالمؤسسات غير الحكومية، وهذا ما يؤكد الأهمية البحثية للدراسة الحالية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فروض الدراسة

تطرح هذه الدراسة في إطار موضوعها والأهداف المحددة لها مجموعة من الفروض التي تجيب عن أسئلة الدراسة، **وذلك على النحو التالي:**

1. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي والتوافق الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإجهاد النفسي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير عمر المفحوص.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإجهاد النفسي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي للمفحوص.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإجهاد النفسي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير نوع العمل.
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإجهاد النفسي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير عدد ساعات العمل.
6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإجهاد النفسي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير مستوى الدخل.
7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإجهاد النفسي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير عدد الأبناء.
8. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإجهاد النفسي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة.
9. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإجهاد النفسي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير المواطنة.
10. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير عمر المفحوص.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

11. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي للمفحوص.
12. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير نوع العمل.
13. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير عدد ساعات العمل.
14. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير مستوى الدخل.
15. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير عدد الأبناء.
16. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة.
17. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير المواطنة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع
المنهج والإجراءات

منهج الدراسة

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة

أدوات الدراسة

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تتناول الباحثة في هذا الفصل أهم الإجراءات التي تم إتباعها لتحقيق أهداف الدراسة. ولقد تمثلت هذه الإجراءات في اختيار منهج الدراسة الملائم، واختيار مجتمع وعينة الدراسة وأدوات الدراسة، وأهم الأساليب الإحصائية التي ستستخدم في استخراج نتائج الدراسة.

أولاً: منهج الدراسة

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة الحالية، باعتباره طريقة في البحث عن الحاضر تهدف إلى تجهيز بيانات للإجابة عن تساؤلات محددة سلفاً بدقة تتعلق بالظواهر الحالية والأحداث الراهنة التي يمكن جمع المعلومات عنها في زمان إجراء البحث، وذلك باستخدام أدوات مناسبة (أبو نجيلة 2005: 6). ويُعد هذا المنهج الأكثر استخداماً في الدراسات الإنسانية حتى الآن؛ فقد ارتبط مذ نشأته بدراسة المشكلات المتعلقة بالمجالات الإنسانية (حماد 2008: 91).

ثانياً: مجتمع الدراسة

ذكرت "حماد" (2008: 92) تعريف "توكمان Tuckman" (1999) لمجتمع الدراسة بأنه: "تلك المجموعة من المبحوثين التي ينوي الباحث أن يجمع المعلومات عنها ويستقي النتائج حولها ويصل إلى خلاصات بشأنها. وبتحديده لمجتمع الدراسة يكون الباحث قد وضع الشروط التي يتوجب استيفاؤها فيمن ستشملهم دراسته بالبحث والاستقصاء وكذلك الذين سيستبعدهم منها".

وبذلك تم تحديد مجتمع الدراسة الحالية ليكون جميع النساء المتزوجات العاملات في المؤسسات الدولية بقطاع غزة –البالغ عددهم (1130) زوجة عاملة.

ثالثاً: عينة الدراسة

ذكرت "حماد" (2008: 92) تعريف "دي فوس de Vaus" (2002) لعينة الدراسة بأنها: "تلك المرآة التي تعكس مجتمع الدراسة وتكون ممثلة له. أشار "فيشر وآخرون Fisher" (1993) إلى أنه إذا كانت العينة تمثل المجتمع حقاً وتتكون من عدة مئات من الحالات أو أكثر فإن المعلومات التي يتم الحصول عليها منها سوف تكون مشابهة جداً لتلك المعلومات التي يتم الحصول عليها من خلال دراسة المجتمع بأكمله.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

1. اختيار العينة:

قامت الباحثة باختيار عينة الدراسة بطريقة مقصودة، حيث طبقت الاستبيان على جميع النساء المتزوجات العاملات في المؤسسات الدولية. وفيما يلي جدول يوضح المؤسسات التي ضمت أفراد مجتمع الدراسة.

جدول (4:1) المؤسسات التي ضمت أفراد مجتمع الدراسة

اسم المؤسسة	عدد المستفيدين
الهيئة الطبية الدولية	9
العمل ضد الجوع	12
وكالة الغوث (مبنى الرئاسة)	23
الرؤية العالمية	7
أطباء العالم فرنسا	18
أطباء العالم اسبانيا	9
الهاندي كاب	3
الميرسي كور	17
اوكسفام	9
CHF	18
المجموع	**125**

2. وصف العينة:

في ضوء خصائص مجتمع الدراسة، واستناداً إلى أهداف البحث والتحقق من فروضه بمعالجات إحصائية تتمتع بدرجة من الثقة؛ فقد أوضحت وأشارت العينة أنها تشمل على متغيرات مختلفة تتعلق على سبيل المثال (عمر المفحوص، مستواه التعليمي، نوع العمل، عدد ساعات العمل، مستوي الدخل، عدد الأبناء، عدد سنوات الخبرة، المواطنة). والجداول التالية توضح وتصف العينة والنسبة المئوية لكل متغير من متغيرات الدراسة الحالية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فيما يلي الخصائص الإحصائية لعينة الدراسة:

أ. متغير العمر:

جدول (4:2) توزيع العينة وفقاً لمتغير العمر

متغيرات التوصيف	التدرج	العدد	النسبة المئوية
العمر	22-27	42	33.6
	28-35	50	40
	36 فما فوق	33	26.4
	المجموع	**125**	**100.0**

ب. نوع المهنة:

جدول (4:3) توزيع العينة وفقاً لمتغير نوع المهنة

متغيرات التوصيف	التدرج	العدد	النسبة المئوية
نوع المهنة	إداري	58	46.4
	فني	67	53.6
	المجموع	**125**	**100.0**

ج. متغير المؤهل العلمي:

جدول (4:4) توزيع العينة وفقاً لمتغير المؤهل العلمي

متغيرات التوصيف	التدرج	العدد	النسبة المئوية
المؤهل العلمي	ثانوية	10	8
	بكالوريوس	90	72
	أعلى من بكالوريوس	25	20
	المجموع	**125**	**100**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

د. متغير عدد سنوات الخبرة:

جدول (4:5) توزيع العينة وفقاً لمتغير عدد سنوات الخبرة

متغيرات التوصيف	التدرج	العدد	النسبة المئوية
عدد سنوات الخبرة	5-1	60	48
	10-6	35	28
	11 فأكثر	30	24
	المجموع	**125**	**100**

هـ. متغير مستوى الدخل:

جدول (4:6) توزيع العينة وفقاً لمتغير مستوى الدخل

متغيرات التوصيف	التدرج	العدد	النسبة المئوية
مستوى الدخل	أقل من 1000 شيكل	10	8
	2000-1000	30	24
	أعلى من 2000	85	68
	المجموع	**125**	**100**

و. متغير عدد الأبناء:

جدول (4:7) توزيع العينة وفقاً لمتغير عدد الأبناء

متغيرات التوصيف	التدرج	العدد	النسبة المئوية
عدد الأبناء	لا يوجد	40	32
	3-1	54	43.2
	4 أطفال فأكثر	31	24.8
	المجموع	**125**	**100.0**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ي. متغير المواطنة:

جدول (4:8) توزيع العينة وفقاً لمتغير المواطنة

متغيرات التوصيف	التدرج	العدد	النسبة المئوية
المواطنة	مواطنة	47	37.6
	لاجئة	78	62.4
	المجموع	**125**	**100.0**

رابعاً: أدوات الدراسة

في ضوء فروض البحث والمتغيرات التي تضمنتها؛ كان علينا أن نختار الأدوات الملائمة لجمع المادة. ذلك أن الوسائل المستخدمة في جمع المادة هي التي تستخدم بالفعل في اختيار فروض الدراسة. فالهدف من أية دراسة لا يتحقق إلا من خلال الوسائل التي تستخدم في هذه الدراسة، والتي تمكننا من اختبار فروضها (أبو نجيلة 1996: 168). وطالما أن طبيعة الفروض والعينة والمتغيرات المتضمنة فيها هي التي تتحكم في اختيار الأدوات المناسبة، وبما أن دراستنا تجرى على عينة من النساء العاملات المتزوجات، فكان يجب أن نختار الأدوات والمقاييس المناسبة للبيئة الفلسطينية، ولهذا السبب **فلقد وقع اختيارنا على المقياسين التاليين:**

- **اختبار الإجهاد النفسي "إعداد الباحثة":**

1. وصف الاختبار:

قامت الباحثة بإعداد استبانة الإجهاد النفسي وذلك للتعرف على مستوى الإجهاد النفسي لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية بقطاع غزة، وقد تكونت الاستبانة في صورتها النهائية من (70) فقرة، **وهي موزعة على ثلاث أبعاد وهي:**

- **البعد النفسي:** ويتكون من (29) فقرة.
- **البعد السلوكي:** ويتكون من (11) فقرة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2. تجريب المقاييس

تم تطبيق المقاييس الفرعية على عينة عشوائية استطلاعية مكونة من (25) متزوجة تعمل بالمؤسسات الدولية بقطاع غزة وذلك للتأكد من صدق وثبات الأداة من أصل 35 استبيان تم توزيعها علي 5 مؤسسات دولية.

3. صدق الاختبار:

أ. صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض الاستبانة على نخبة من المحكمين المختصين في علم النفس وقام جميع المحكمين بالإطلاع على الاستبانة وإبداء جملة من التعليقات والملاحظات عليها وتم حذف بعض العبارات وتعديل بعضها بناءً على ما اتفق عليه الحكام ويبين ملحق رقم (1) الاستبانة في صورتها الأولية وملحق رقم (2) في صورتها النهائية بعد التحكيم.

ب. صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب اختبار الصدق للعينة الاستطلاعية والتي قوامها (25) سيدة متزوجة عاملة في المؤسسات الدولية بقطاع غزة للتأكد من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة عن طريق برنامج SPSS وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات الاستبانة.

جدول (4:9) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات استبانه الإجهاد النفسي

م.	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
.1	اشعر بالضيق لان مديري لا يمنحني ما استحق من تقدير علي جهدي وعملي.	0.805	0.000
.2	اشعر بدوخة وزغللة عند الذهاب للعمل.	0.852	0.000
.3	اشعر بالإنهاك والتعب والإجهاد لأقل جهد ابذله.	0.924	0.000
.4	اشعر في كثير من الأحيان بالعجز والضعف في حل مشكلاتي الخاصة.	0.724	0.000
.5	يضايقني عجزي وعدم قدرتي علي القيام بواجبات عملي بشكل جيد.	0.406	0.000
.6	اشعر بخوف من اللقاءات والاجتماعات الإدارية.	0.845	0.000
.7	اشعر بعدم الراحة لتفرقة مديري بالمعاملة بيني وبين زملائي.	0.000	0.000

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م.	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
.8	اشعر بالعجز عن التعبير عندما أتعرض لضغوط تتعلق بعملي أمام مديري.	0.900	0.000
.9	اشعر بالغثيان والدوار عند يطلب مديري حضوري لمكتبه.	0.739	0.000
.10	اشعر بالفشل عندما لا احصل علي ما استحقه من تقدير بعد بذل جهد.	0.908	0.000
.11	اشعر بالأسى والحزن من الإنكار الدائم لانجازاتي.	0.670	0.000
.12	اشعر بالصداع عند تكليفي بعمل.	0.000	0.000
.13	اشعر بالعزلة لعدم قدرتي علي التنقل والسفر بحرية.	0.537	0.000
.14	أعاني من شدة عنادي وتزمتي وعدم مرونتي مع شركاء العمل والزملاء.	0.000	0.000
.15	أعاني من شدة شكواي وتظلمي وادعائي المتكرر بالمرض للتهرب من المواقف المحرجة.	0.739	0.000
.16	اشعر بالإحباط في كل عمل أقوم به.	0.513	0.000
.17	افتقد للطاقة والحيوية في كل أمور حياتي.	0.804	0.000
.18	أعاني من عدم التركيز والسرحان.	0.878	0.000
.19	اشعر بزيادة ضربات قلبي وارتفاع ضغط دمي عندما أتذكر مواقف مزعجة حدثت لي بالعمل.	0.920	0.000
.20	أنام أكثر من اللازم هروبا من مشاكلي.	0.777	0.000
.21	اشعر بالاختناق عند سؤالي عن وضعي بالعمل ومدي تقدمي فيه.	0.443	0.000
.22	اشعر بعدم الأمان بالعمل وأنني مهدد بالفصل.	0.000	0.000
.23	اشعر بالتقصير لإغفالي حقوقي.	0.711	0.000
.24	اشعر بأنني مقصر في تطوير أدائي وبأنني استحق التأنيب.	0.073	0.000
.25	أتجنب اللقاءات التي تجمعني مع زملائي بالعمل.	0.000	0.000
.26	تؤلمني كثرة النصائح التي توجه لي من مديري وزملائي بالعمل.	0.739	0.000
.27	اشعر بالقلق الشديد علي وضعي عند إقصاء احد الزملاء عن عمله.	0.734	0.000
.28	احمل متاعبي بالعمل معي إلي البيت ولا استطيع التغاضي عنها.	0.624	0.000
.29	اقضي ساعات استراحتي بالبيت وأنا أفكر بشؤون العمل.	0.436	0.000
.30	يشعر أبنائي بتوتري وقلقي باستمرار.	0.582	0.000
.31	يطلب مني أبنائي أن اترك العمل.	0.778	0.000
.32	يشعر زوجي بأن تركيزي وعقلي بالعمل دائماً.	0.250	0.000
.33	يشعر أبنائي بالغيرة من عملي وانه لا وقت لدي لهم.	0.227	0.000
.34	لا يوجد وقت فراغ للتواصل والزيارات الاجتماعية.	0.750	0.000

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م.	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
.35	أشعر بأنني أقل اهتماما بشؤون بيتي.	0.870	0.000
.36	قلت زياراتي المدرسية لأبنائي.	0.963	0.000
.37	لا استطيع متابعة دراسة لأبنائي يومياً.	0.691	0.000
.38	أنسى المناسبات الخاصة وأعياد ميلاد أبنائي.	0.514	0.000
.39	أفكر دائما بتأمين مستقبل أبنائي وأنسى نفسي.	0.000	0.000
.40	أخاف من فكرة التقدم لطلب وظيفة جديدة.	0.626	0.000

يتضح من خلال الجدول السابق أن جميع فقرات الاستبانة كانت دالة إحصائياً حيث sig= 0.00

4. ثبات الاختبار:

أ. الثبات بطريقة ألفا – كرونباخ :

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (25) على في محافظة غزة، وبعد تطبيق المقياس قامت الباحثة بحساب معامل الفا كرونباح لقياس الثبات، حيث وجد أن قيمة ألفا كرونباخ (0.93)، وهي قيمة ثبات مقبولة تدل على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات عادي.

ب. الثبات بطريقة التجزئة النصفية Split _Half Methods :

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (25) على في محافظة غزة، حيث تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية للاستبانة، حيث تم قسمة بنود الاستبانة إلى نصفين وبعد ذلك تم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين مجموع فقرات النصف الأول ومجموع فقرات النصف الثاني للاستبانة ، فقد بلغ معامل الارتباط لبيرسون للمقياس (0.76) وبعد استخدام معادلة سبيرمان – بروان المعدلة أصبح معامل الثبات (0.86)، وهي قيمة ثبات جيدة، تدل على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات جيد.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **اختبار التوافق الزواجي:**

1. وصف المقياس:

قامت الباحثة بإعداد استبانة التوافق الزواجي وذلك للتعرف على مستوى التوافق الزواجي لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية بقطاع غزة، وقد تكونت الاستبانة في صورتها النهائية من (70) فقرة، **وهي موزعة على ثلاث أبعاد وهي:**

- **البعد النفسي:** ويتكون من (19) فقرة.
- **البعد الاجتماعي:** ويتكون من (26) فقرة.
- **البعد السلوكي:** ويتكون من (25) فقرة.

2. تجريب المقاييس

تم تطبيق المقاييس الفرعية الثلاثة على عينة عشوائية استطلاعية مكونة من (25) متزوجة تعمل بالمؤسسات الدولية بقطاع غزة وذلك للتأكد من صدق وثبات الأداة من أصل 35 استبيان تم توزيعها علي 5 مؤسسات دولية.

3. صدق الاختبار:

أ. صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض الاستبانة على نخبة من المحكمين المختصين في علم النفس وقام جميع المحكمين بالإطلاع على الاستبانة وإبداء جملة من التعليقات والملاحظات عليها وتم حذف بعض العبارات وتعديل بعضها بناءً على ما اتفق عليه الحكام ويبين ملحق رقم (2) الاستبانة في صورتها الأولية وملحق رقم (3) في صورتها النهائية بعد التحكيم.

ب. صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب اختبار الصدق للعينة الاستطلاعية والتي قوامها (25) سيدة متزوجة عاملة في المؤسسات الدولية بقطاع غزة للتأكد من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة عن طريق برنامج SPSS وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات الاستبانة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (4:10) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات استبانة التوافق الزواجي

م.	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
.1	نظرتنا للحياة متقاربة.	0.724	0.000
.2	لا يطيق احدنا البعد عن الأخر.	0.920	0.000
.3	يعتبر كلانا الأخر فتى أحلامه.	0.878	0.000
.4	لم نختلف يوما علي مبدأ احترمناه.	0.814	0.000
.5	نتبادل نظرات الإعجاب والتقدير والحب.	0.692	0.000
.6	يقدس كلانا الحياة الزوجية ويحترمها.	0.582	0.000
.7	لو خيرنا من جديد لاختار كلانا الأخر.	0.828	0.000
.8	يكره كلانا الحرام ويمقته.	0.000	0.000
.9	لا يري احدنا في الأخر إلا كل جميل.	0.805	0.000
.10	يرضي كلانا بما قسم لنا ويحمد الله عليه.	0.205	0.000
.11	لا نفارق بعضنا تقريبا إلا في ساعات العمل.	0.719	0.000
.12	تنتظم علاقاتنا وفق قواعد الشرع والدين.	0.341	0.000
.13	نتقارب في قيمنا وعاداتنا وطباعنا.	0.586	0.000
.14	نتحدث بحب عن ذكرياتنا الجميلة ولا ننساها.	0.244	0.000
.15	نرسم مستقبلنا ونخطط لحاضرنا معاً.	0.032-	0.510
.16	أمتع الأوقات وأعذبها تلك التي نقضيها معاً.	0.898	0.000
.17	أشعر أننا نتخاطب بلغة واحدة وننطق بلسان واحد.	0.712	0.000
.18	لا يستسيغ احدنا شرابه أو طعامه بدون الأخر.	0.844	0.000
.19	لا يواجه احدنا مشكلاته منفردا دون سند الأخر.	0.544	0.000
.20	نتبادل ارق المشاعر وأعذبها.	0.582	0.000
.21	دائما ما نتلاقى عند نقطة واحدة تنهي اختلافاتنا.	0.653	0.000
.22	لا يهنأ لأحدنا نومه لا إذا اطمئن علي نوم الأخر.	0.432	0.000
.23	التفاهم و التعقل أساس حواراتنا.	0.844	0.000
.24	يحرص كل منا علي إرضاء الأخر ما أمكن.	0.898	0.000
.25	تتقارب أفكارنا وتتلاقى ميولنا واهتماماتنا.	0.898	0.000
.26	يأنس كلانا للأخر ويعتبره صدره الحنون.	0.027	0.000
.27	نتبادل الأفكار ونسرح بخيالنا معاً.	0.042-	0.420
.28	نشعر أننا روحين في جسد واحد وجسدين بروح واحدة.	0.788	0.000
.29	اسعد الأوقات تلك التي نتجاذب فيها أطراف الحديث معاً.	0.501	0.000
.30	يشعر كل منا يكمل الأخر وينسجم معه.	0.838-	0.121

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م.	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
.31	يشعر كل منا باحتياجه الشديد للأخر.	0.558	0.000
.32	يعتبر كلا منا الأخر أجمل هدية من الله إليه.	0.696	0.000
.33	يخطط كلانا لحياته في غيبه الأخر.	0.080-	0.343
.34	يقتنع احدنا بكلام وتفكير الأخر.	0.838-	0.121
.35	يعتبر كلانا الأخر لطيفا وجذاباً.	0.558	0.000
.36	لا ننسى أننا متزوجين ونكمل بعضنا البعض.	0.360-	0.243
.37	علاقتنا الجنسية تغلفها المشاعر النبيلة.	0.844	0.000
.38	يجد كلا منا الراحة في القرب من الأخر.	0.852-	0.119
.39	يحاول كلا منا أن يبدو جميلا في عيني الأخر.	0.470	0.000
.40	نتبادل المناقشات معا بتفهم وسعة صدر.	0.492-	0.324
.41	يبذل كلا منا أقصى ما يمكنه لإسعاد الأخر.	0.710	0.000
.42	يتغاضى كلا منا عن أخطاء الأخر.	0.852-	0.132
.43	يتبسم كلانا في وجه الأخر حتى في أصعب الأوقات والمواقف.	0.761	0.000
.44	نتشاجر حول امورلا تستحق مجرد العتاب.	0.875-	0.117
.45	يحترم كلا منا أسرار حياتنا الخاصة.	0.000	0.000
.46	تعجز الشكوك والظنون أن تتسرب إلي حياتنا.	0.000	0.000
.47	يشعر كلانا بصدق عواطف الأخر تجاهه.	0.844	0.000
.48	نشعر بالسعادة كوننا تحت سقف واحد.	0.000	0.000
.49	نشعر بالفرح والسعادة عندما نكون معا في أي مكان.	0.844	0.000
.50	لا مجال للخصام والهجر في حياتنا.	0.749-	0.132
.51	يحرص كلانا علي تحقيق أقصى إشباع عاطفي وجنسي للأخر.	0.635	0.000
.52	أشعر أن الأبناء قيد لا أستطيع التحرر منه.	0.360-	0.234
.53	كلا منا علي استعداد لافتداء الأخر بروحه.	0.844	0.000
.54	نحل جميع المشاكل والمنازعات التي تعترضنا بهدوء.	0.749-	0.376
.55	الجنس في حياتنا وسيله شرعية لتتويج حبنا ورغبتنا بالتواصل.	0.470	0.000
.56	علاقتنا سويا تسير بتناغم واضح.	0.828	0.000
.57	لا يشعر احدنا بأنه مقصر في حقوق الأخر.	0.341	0.000
.58	عندما يكون النقاش حاداً أفضل الانسحاب.	0.774-	0.321
.59	نترك بعض المشاكل معلقة حتى نتجنب المشاكل.	0.382-	0.219
.60	يتهمني زوجي بأنني دائمة الانشغال عنه وعن بيتي.	0.697-	0.326
.61	نحب إن نتشارك بأنشطتنا الاجتماعية.	0.718	0.000

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م.	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
.62	احرص على علاقات طيبة مع أهل زوجي.	0.526	0.000
.63	أمورنا المالية نتفق عليها بوضوح.	0.341	0.000
.64	نتعامل كأننا شخص واحد في الأمور المادية.	0.341	0.000
.65	تربية السليمة لأبنائنا هي الأولوية الأولى لدينا.	0.000	0.000
.66	نتعاون بحل مشاكل أبناءنا.	0.205	0.000
.67	نخطط لمستقبل أبنائنا معاً.	0.080	0.000
.68	نتعامل مع أبناءنا بهدوء.	0.778	0.000
.69	نحرص على قضاء وقت الإجازة مع أبناءنا.	0.205	0.000
.70	نشعر بأن حبنا توج بأبنائنا.	0.205	0.000

يتضح من الجدول السابق أن جميع فقرات الاستبانة دالة إحصائياً بمعنى وجود علاقة قوية بين كل فقرة من هذه الفقرات حيث sig=0.00 وهي أقل من 0.05 باستثناء الفقرات (15، 27، 30، 33، 34، 36، 38، 40، 42، 44، 50، 52، 54، 58، 59، 60) حيث أن sig قريبة من (0.05) أو أكبر منها لذا هذه الفقرات غير دالة إحصائياً وبالتالي سيتم حذفها من المقياس.

4. ثبات الاختبار:

أ. الثبات بطريقة ألفا – كرونباخ :

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (25) على في محافظة غزة، وبعد تطبيق المقياس قامت الباحثة بحساب معامل الفا كرونباخ لقياس الثبات، حيث وجد أن قيمة ألفا كرونباخ (0.97) ، وهي قيمة ثبات مقبولة تدل على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات عادي.

ب. الثبات بطريقة التجزئة النصفية Split _Half Methods :

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (25) على في محافظة غزة، حيث تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية للاستبانة، حيث تم قسمة بنود الاستبانة إلى نصفين وبعد ذلك تم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين مجموع فقرات النصف الأول ومجموع فقرات النصف الثاني للاستبانة ، فقد بلغ معامل الارتباط لبيرسون للمقياس (0.88) وبعد استخدام معادلة سبيرمان – بروان المعدلة أصبح معامل الثبات (0.93)، وهي قيمة ثبات جيدة، تدل على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات جيد.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

لقد تضمنت خطة التحليل الإحصائي للإجابة عن أسئلة الدراسة والتحقق من ثبات وصدق اختبارا "الإجهاد النفسي والتوافق الزواجي" **الأساليب الإحصائية التالية:**

1. معامل ارتباط "بيرسون" لإيجاد العلاقة بين الإجهاد النفسي والتوافق الزواجي.
2. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية.
3. اختبار (T-test) لإيجاد دلالة الفروق بين مجموعتين.
4. تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) لمعرفة الفروق بين أكثر من مجموعتين.
5. اختبار (SD) للتحليل البعدي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

مقدمة

عرض نتائج ومناقشة وتفسير السؤال الأول

عرض نتائج ومناقشة وتفسير السؤال الثاني

عرض نتائج ومناقشة وتفسير الفرض الأول

عرض نتائج ومناقشة وتفسير الفرض الثاني

عرض نتائج ومناقشة وتفسير الفرض الثالث

عرض نتائج ومناقشة وتفسير الفرض الرابع

عرض نتائج ومناقشة وتفسير الفرض الخامس

عرض نتائج ومناقشة وتفسير الفرض السادس

عرض نتائج ومناقشة وتفسير الفرض السابع

عرض نتائج ومناقشة وتفسير الفرض الثامن

عرض نتائج ومناقشة وتفسير الفرض التاسع

عرض نتائج ومناقشة وتفسير الفرض العاشر

عرض نتائج ومناقشة وتفسير الفرض الثاني عشر

عرض نتائج ومناقشة وتفسير الفرض الثالث عشر

عرض نتائج ومناقشة وتفسير الفرض الرابع عشر

عرض نتائج ومناقشة وتفسير الفرض الخامس عشر

عرض نتائج ومناقشة وتفسير الفرض السادس عشر

عرض نتائج ومناقشة وتفسير الفرض السابع عشر

عرض نتائج ومناقشة وتفسير الفرض الثامن عشر

عرض نتائج ومناقشة وتفسير الفرض التاسع عشر

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقدمة

لقد هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الإجهاد النفسي لدى المتزوجات العاملات في المؤسسات الدولية بغزة وعلاقتها بالتوافق الزواجي لديهم. وذلك بالإضافة لمعرفة الفروق بين المتزوجات العاملات على مقياس الإجهاد النفسي والتوافق الزواجي والتي تعزى لبعض المتغيرات موضوع الدراسة، وهي: (عمر المفحوص، مستواه التعليمي، نوع العمل، عدد ساعات العمل، مستوي الدخل، عدد الأبناء، عدد سنوات الخبرة، المواطنة). لذا ستقوم الباحثة في هذا الفصل بعرض تفصيلي للنتائج التي تم التوصل إليها من خلال تطبيق أداتي الدراسة. وكذلك مناقشة ما تم التوصل إليه من نتائج.

أولاً: نتائج الإجابة عن السؤال الأول

نص السؤال الأول على ما يلي:

"ما مستوى الإجهاد النفسي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة؟"

لقد تم الإجابة عن السؤال الأول من خلال حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل بعد من الأبعاد الثلاث لهذا المقياس والدرجة الكلية للمقياس، **ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:**

جدول (5:1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمقياس الإجهاد النفسي وأبعاده

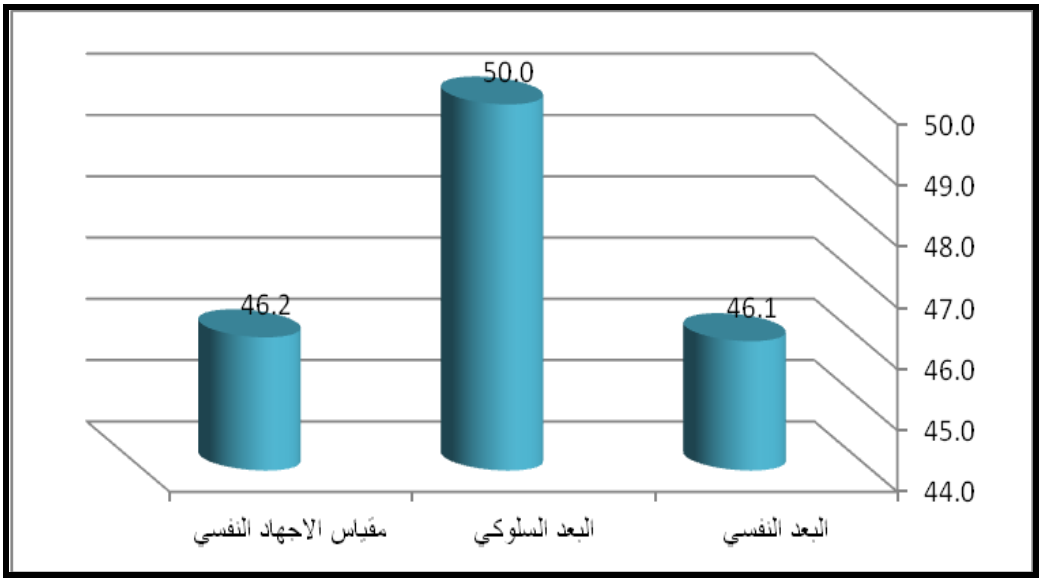
الأبعاد	عدد الفقرات	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
البعد النفسي	29	87	40.12	8.34	46.1	1
البعد السلوكي	11	33	16.49	3.00	50.0	2
مقياس الإجهاد النفسي	40	120	55.41	9.23	46.2	-

تبين من خلال الجدول السابق أن الوزن النسبي للإجهاد النفسي لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية بلغ (46.2%) بمتوسط حسابي (55.4 درجة) وانحراف معياري (9.2 درجة)؛ أي أن النساء العاملات في المؤسسات الدولية يعانين من الإجهاد النفسي بدرجة متوسطة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أما بالنسبة لأبعاد مقياس الإجهاد النفسي لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية فقد احتل الإجهاد السلوكي المرتبة الأولى من حيث الأهمية وبوزن نسبي (50.0%)، ويليه الإجهاد النفسي بوزن نسبي (46.1%)، ويبين الشكل رقم (2) الأوزان النسبية وترتيب الأبعاد لمقياس الإجهاد النفسي لأفراد العينة.

شكل (5:2) يبين الأوزان النسبية والترتيب لأبعاد مقياس الإجهاد النفسي لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية



وقد اتفقت هذه النتيجة مع النتيجة التي خرجت بها دراسة (بريك، 2003) في أن البعد النفسي له علاقة مباشرة بحالة الإجهاد النفسي لدى النساء العاملات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً: نتائج الإجابة عن السؤال الثاني

نص السؤال الثاني على ما يلي:

"ما مستوى التوافق الزواجي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة؟"

لقد تم الإجابة عن السؤال الأول من خلال حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل بعد من الأبعاد الثلاث لهذا المقياس والدرجة الكلية للمقياس، **ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:**

جدول (5:2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمقياس التوافق الزواجي وأبعاده

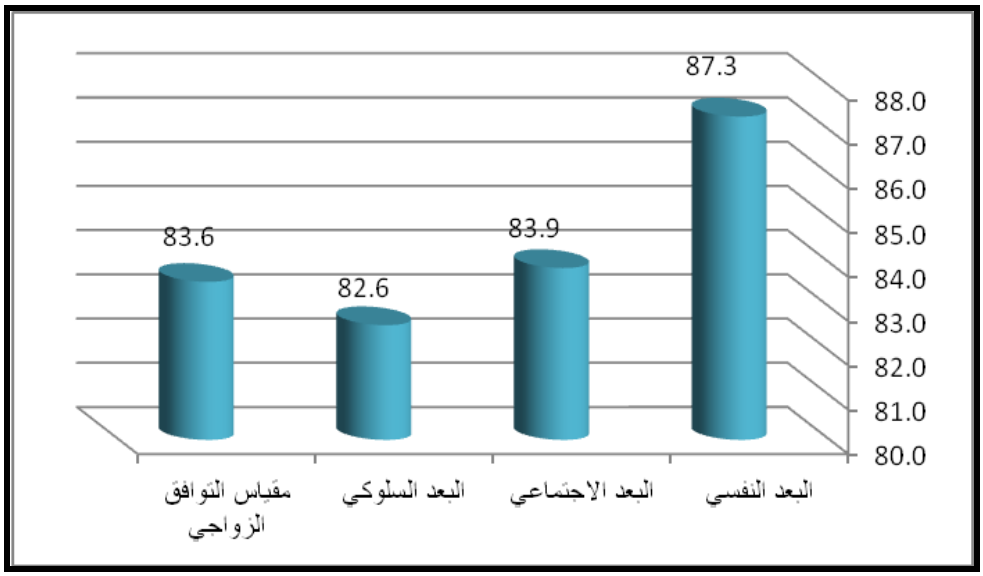
الأبعاد	عدد الفقرات	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
البعد النفسي	19	54	47.15	6.59	87.3	1
البعد الاجتماعي	26	78	65.43	8.46	83.9	2
البعد السلوكي	25	75	61.95	8.42	82.6	3
مقياس التوافق الزواجي	70	210	175.51	21.75	83.6	

تبين من خلال الجدول السابق أن الوزن النسبي للتوافق الزواجي لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية بلغ (83.6%) بمتوسط حسابي (175.5 درجة) وانحراف معياري (21.8 درجة)؛ أي أن النساء العاملات في المؤسسات الدولية لديهم توافق زواجي بدرجة عالية.

أما بالنسبة لأبعاد مقياس التوافق الزواجي فقد احتل التوافق النفسي المرتبة الأولى من حيث الأهمية وبوزن نسبي (87.3%)، يليه التوافق الاجتماعي بوزن نسبي (83.9%)، ويأتي بالمرتبة الأخيرة من حيث الأهمية بعد التوافق السلوكي بوزن نسبي (82.6%). ويبين الشكل رقم (3) الأوزان النسبية وترتيب الأبعاد لمقياس التوافق الزواجي لأفراد العينة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شكل (5:3) يبين الأوزان النسبية والترتيب لأبعاد مقياس التوافق الزواجي لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية



وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (العامر، 2000) بأن هناك أثر لكل من الأبعاد النفسية والشخصية والاجتماعية والتي لها أثرها على مدى التوافق بين الزوجي، كما أنها اتفقت مع نتائج دراسة (الحراملة، 2007) في أن هناك علاقة بين البعد الاجتماعي وحالة الإنهاك النفسي الذي تتعرض له النساء العاملات.

ثالثاً: نتائج الإجابة عن الفرض الأول

نص الفرض الأول على ما يلي:

"توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي والتوافق الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة".

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم إيجاد معامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين درجات الإجهاد النفسي ودرجات التوافق الزواجي (Pearson's Correlation Coefficient) للنساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة، **والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (5:3) يوضح معاملات ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين درجات مقياسي الإجهاد النفسي و مقياس التوافق الزواجي لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة

مقياس الإجهاد النفسي	مقياس التوافق الزواجي			
	البعد النفسي	البعد الاجتماعي	البعد السلوكي	المقياس الكلي
البعد النفسي	-**0.38	-**0.40	-**0.41	-**0.44
البعد السلوكي	-**0.36	-**0.37	-**0.37	-**0.39
المقياس الكلي	-**0.38	-**0.36	-**0.39	-**0.41

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

تبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول السابق وجود علاقة عكسية متوسطة ذات دلالة إحصائية بين درجات مقياس التوافق الزواجي و مقياس الإجهاد النفسي وبعديه (بعد الإجهاد النفسي، بعد الإجهاد السلوكي) لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة.

وهذا يدل على أنه كلما زاد مستوى التوافق الزواجي أدى ذلك إلى انخفاض في مستوى الإجهاد النفسي وبعديه (بعد الإجهاد النفسي، بعد الإجهاد السلوكي) لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة والعكس صحيح.

أما بالنسبة لأبعاد التوافق الزواجي الثلاث:

فلقد تبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول السابق وجود علاقة عكسية متوسطة ذات دلالة إحصائية بين درجات بعد التوافق الزواجي النفسي و مقياس الإجهاد النفسي وبعديه (بعد الإجهاد النفسي، بعد الإجهاد السلوكي) لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة، وهذا يدل على أنه كلما زاد مستوى التوافق الزواجي النفسي أدى ذلك إلى نقصان في مستوى الإجهاد النفسي وبعديه (بعد الإجهاد النفسي، بعد الإجهاد السلوكي) لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة والعكس صحيح.

كما تبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول السابق وجود علاقة عكسية متوسطة ذات دلالة إحصائية بين درجات بعد التوافق الزواجي الاجتماعي و مقياس الإجهاد النفسي وبعديه (بعد الإجهاد النفسي، بعد الإجهاد السلوكي) لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة، وهذا يدل على أنه كلما زاد مستوى التوافق الزواجي الاجتماعي أدى ذلك إلى نقصان في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مستوى الإجهاد النفسي وبعديه (بعد الإجهاد النفسي، بعد الإجهاد السلوكي) لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة والعكس صحيح.

ويتضح أيضاً من خلال النتائج الموضحة في الجدول السابق وجود علاقة عكسية متوسطة ذات دلالة إحصائية بين درجات مقياس التوافق الزواجي السلوكي و مقياس الإجهاد النفسي وبعديه (بعد الإجهاد النفسي، بعد الإجهاد السلوكي) لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة، وهذا يدل على أنه كلما زاد بعد التوافق الزواجي السلوكي أدى ذلك إلى نقصان في مستوى الإجهاد النفسي وبعديه (بعد الإجهاد النفسي، بعد الإجهاد السلوكي) لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة والعكس صحيح.

رابعاً: نتائج الإجابة عن الفرض الثاني

نص الفرض الثاني على ما يلي:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإجهاد النفسي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير عمر المفحوص".

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم إيجاد اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات مقياس الإجهاد النفسي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير الفئات العمرية، **والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (5:4) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في أبعاد مقياس الإجهاد النفسي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير العمر

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة
البعد النفسي	بين المجموعات	165.7	2	82.9	1.2	//.31
	داخل المجموعات	6585.1	95	69.3		
	المجموع	6750.8	97			
البعد السلوكي	بين المجموعات	39.3	2	19.7	2.2	//.11
	داخل المجموعات	832.4	95	8.8		
	المجموع	871.7	97			
مقياس الإجهاد النفسي	بين المجموعات	305.1	2	152.6	1.8	//.17
	داخل المجموعات	7959.6	95	83.8		
	المجموع	8264.8	97			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول السابق عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في الإجهاد النفسي وأبعاده (البعد النفسي، البعد السلوكي) (p –value>0.05) لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير الفئات العمرية (22–27 سنة، 28–35 سنة، 36 سنة فما فوق)، وهذا يعني أن النساء العاملات في المؤسسات الدولية باختلاف فئاتهم العمرية لديهم نفس المستوى من الإجهاد النفسي والسلوكي وتري الباحثة ان ذلك يرجع الي ان حجم ضغط العمل يتساوي لدي العاملات حسب طبيعة العمل ذاتها .

خامساً: نتائج الإجابة عن الفرض الثالث

نص الفرض الثالث على ما يلي:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإجهاد النفسي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي للمفحوص".

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بإستخدام "تحليل التباين الأحادي One Way Anova لإيجاد العلاقة بين أكثر من متغيرين. وذلك كما هو موضح في الجدول رقم (17)، حيث يشير هذا الجدول إلى أن قيمة "ف" ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.01).

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم إيجاد اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات مقياس الإجهاد النفسي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير مستوى التعليم (ثانوي أو أقل، بكالوريوس، أعلى من بكالوريوس)، **والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:**

جدول (5:5) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في أبعاد مقياس الإجهاد النفسي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير مستوى التعليم

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة
البعد النفسي	بين المجموعات	395.15	2	197.57	3.05	0.052
	داخل المجموعات	6031.59	93	64.86		
	المجموع	6426.74	95			
البعد السلوكي	بين المجموعات	28.19	2	14.09	1.57	0.214
	داخل المجموعات	837.05	93	9.00		
	المجموع	865.24	95			
مقياس الإجهاد النفسي	بين المجموعات	270.18	2	135.09	1.66	0.197
	داخل المجموعات	7588.88	93	81.60		
	المجموع	7859.06	95			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

يظهر من خلال النتائج عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في الإجهاد النفسي وأبعاده (البعد النفسي، البعد السلوكي) (p –value>0.05) لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير مستوى التعليم (ثانوي أو أقل، بكالوريوس، أعلى من بكالوريوس)، وهذا يعني أن النساء العاملات في المؤسسات الدولية باختلاف مستوى تعليمهم لديهم نفس المستوى من الإجهاد النفسي والسلوكي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فهنا مستوى التعليم لدى السيدة المتزوجة العاملة في المؤسسات الدولية لا يكون له التأثير الكبير في حدوث حالات الإجهاد النفسي وأبعاده المختلفة فإنه على اختلاف المستويات تكون لديهن أسباب الإجهاد النفسي متشابهة.

سادساً: نتائج الإجابة عن الفرض الرابع

نص الفرض الرابع على ما يلي:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإجهاد النفسي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير نوع العمل".

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم إيجاد اختبار "ت" لعينتين مستقلين لدراسة الفروقات في درجات مقياس الإجهاد النفسي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة بالنسبة لنوع العمل (تقني، إداري)، **والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:**

جدول (5:6): نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق في مقياس الإجهاد النفسي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة بالنسبة لنوع العمل

الأبعاد	تقني (ن=43)		إداري (ن=55)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
البعد النفسي	76.25	7.476	76.02	8.579	0.14	//0.889
البعد السلوكي	27.05	3.011	28.06	2.919	-1.67	//0.100
مقياس التوافق الزواجي	104.04	8.632	106.38	9.109	-1.30	//0.198

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

تبين من خلال النتائج أن عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس الإجهاد النفسي (البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد السلوكي) p –value>0.05 بالنسبة لمتغير نوع العمل (تقني، إداري) وهذا يعني أن العاملات التقنيين والإداريين لديهم نفس الدرجات في الإجهاد النفسي وأبعاده (البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد السلوكي).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويمكن تفسير ذلك بأن طبيعة العمل تتشابه، حيث أن درجة الإنهاك النفسي لا تتوقف على طبيعة العمل فقط فهناك ضغوط أخرى تساهم في حدوثه، مما يجعل طبيعة العمل بصفة عامة تشكل ضغطاً نفسياً على العاملات باختلاف وظائفهن، كما أنه قد تنتشر بعض الأفكار غير المنطقية عن العاملات إضافة لنظرة المجتمع لهن، وعن طبيعة العمل لتلك الفئة مما يساهم في زيادة الضغوط النفسية والذي قد يوصلهم إلى حالة الإنهاك النفسي، كما أن النساء العاملات قد يواجهن ضغوط الحياة بشكل عام بحيث أنهن يعشن ظروف متشابهة.

سابعاً: نتائج الإجابة عن الفرض الخامس

نص الفرض الخامس على ما يلي:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإجهاد النفسي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير عدد ساعات العمل".

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم إيجاد اختبار تحليل التباين الأحادي (One –Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات مقياس الإجهاد النفسي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير عدد ساعات العمل (6 ساعات فأقل، 8 ساعات، من 8 فأكثر)، **والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (5:7) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في أبعاد مقياس الإجهاد النفسي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير عدد ساعات العمل

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة
البعد النفسي	بين المجموعات	36.53	2	18.27	0.26	//0.772
	داخل المجموعات	6542.57	93	70.35		
	المجموع	6579.10	95			
البعد السلوكي	بين المجموعات	9.79	2	4.89	0.53	//0.589
	داخل المجموعات	855.68	93	9.20		
	المجموع	865.47	95			
مقياس التوافق الزواجي	بين المجموعات	39.80	2	19.90	0.23	//0.796
	داخل المجموعات	8093.41	93	87.03		
	المجموع	8133.21	95			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

يتضح من خلال النتائج عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات الإجهاد النفسي وأبعاده (البعد النفسي، البعد السلوكي) (p –value>0.05) لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير ساعات العمل (6 ساعات فأقل، 8 ساعات، من 8 فأكثر).

وهذا يعني أن النساء العاملات في المؤسسات الدولية باختلاف عدد أبنائهم لديهم نفس المستوى من الإجهاد النفسي وبعديه (البعد النفسي، البعد السلوكي).والذي تفسره الباحثة بان الامهات العاملات عموما لديهن توجها متقاربا بما يخص منظور تنظيم النسل كما انهن يلجان الي اطراف اخري للمساعدة بالعناية بالابناء مثل دور الحضانة او المربيات الخاصات سواءا من داخل الاسرة او مدفوعات الاجر

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثامناً: نتائج الإجابة عن الفرض السادس

نص الفرض السادس على ما يلي:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإجهاد النفسي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير مستوى الدخل".

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم إيجاد اختبار تحليل التباين الأحادي (One –Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات مقياس الإجهاد النفسي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير مستوى الدخل (أقل من 1000 شيكل، من 1000– 2000 شيكل، أعلى من 2000 شيكل)، **والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:**

جدول (5:8) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في أبعاد مقياس الإجهاد النفسي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير مستوى الدخل

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة
البعد النفسي	بين المجموعات	198.84	2	99.42	1.45	//0.241
	داخل المجموعات	6256.67	91	68.75		
	المجموع	6455.51	93			
البعد السلوكي	بين المجموعات	23.55	2	11.77	1.28	//0.284
	داخل المجموعات	839.59	91	9.23		
	المجموع	863.14	93			
مقياس الإجهاد النفسي	بين المجموعات	167.93	2	83.97	0.97	//0.384
	داخل المجموعات	167.93	2	86.90		
	المجموع	7907.96	91			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح من خلال النتائج عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس الإجهاد النفسي (البعد النفسي، البعد السلوكي) (p –value>0.05) بالنسبة لمتغير مستوى الدخل (أقل من 1000 شيكل، من 1000–2000 شيكل، أعلى من 2000 شيكل).

وهذا يعني أن النساء العاملات بكل مستويات الدخل لديهم نفس الدرجات في الإجهاد النفسي وأبعاده (البعد النفسي، البعد السلوكي)وذلك كون الاجور في المؤسسات الدولية تعتبر مرتفعة نسبيا وتتبع درجاتمتقاربة لدي جميع الموظفات والموظفين .

تاسعاً: نتائج الإجابة عن الفرض السابع

نص الفرض السابع على ما يلي:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإجهاد النفسي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير عدد الأبناء".

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم إيجاد اختبار تحليل التباين الأحادي (One –Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات مقياس التوافق الزواجي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير عدد الأبناء (لا يوجد، من 1–3 طفل، 3 أطفال فأكثر)، **والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (5:9) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في أبعاد مقياس الإجهاد النفسي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير عدد الأبناء

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة
البعد النفسي	بين المجموعات	130.43	2	65.22	0.94	//0.395
	داخل المجموعات	6394.70	92	69.51		
	المجموع	6525.13	94			
البعد السلوكي	بين المجموعات	6.35	2	3.18	0.34	//0.712
	داخل المجموعات	856.79	92	9.31		
	المجموع	863.14	94			
مقياس الإجهاد النفسي	بين المجموعات	57.60	2	28.80	0.33	//0.719
	داخل المجموعات	8018.33	92	87.16		
	المجموع	8075.94	94			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

يتضح من خلال النتائج عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في الإجهاد النفسي وبعديه (البعد النفسي، البعد السلوكي) (p –value>0.05) لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير عدد الأبناء (لا يوجد، من 1–3 طفل، 3 أطفال فأكثر).

وهذا يعني أن النساء العاملات في المؤسسات الدولية باختلاف عدد أطفالهن لديهم نفس المستوى من الإجهاد النفسي وبعديه (البعد النفسي– البعد السلوكي).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

عاشراً: نتائج الإجابة عن الفرض الثامن

نص الفرض الثامن على ما يلي:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإجهاد النفسي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة".

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم إيجاد اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات مقياس الإجهاد النفسي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير سنوات الخبرة (1-5 سنوات، 6-10 سنوات، 11 سنة فما فوق)، **والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:**

جدول (5:10) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في أبعاد مقياس الإجهاد النفسي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير سنوات الخبرة

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة
البعد النفسي	بين المجموعات	103.9	2	52.0	0.7	//0.48
	داخل المجموعات	6646.9	95	70.0		
	المجموع	6750.8	97			
البعد السلوكي	بين المجموعات	16.1	2	8.1	0.9	//0.41
	داخل المجموعات	855.6	95	9.0		
	المجموع	871.7	97			
مقياس الإجهاد النفسي	بين المجموعات	97.6	2	48.8	0.6	//0.57
	داخل المجموعات	8167.1	95	86.0		
	المجموع	8264.8	97			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول السابق عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في الإجهاد النفسي وأبعاده (البعد النفسي، البعد السلوكي) (p –value>0.05) لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير سنوات الخبرة العملية سنوات الخبرة (1–5 سنوات، 6–10 سنوات، 11 سنة فما فوق)، وهذا يعني أن النساء العاملات في المؤسسات الدولية باختلاف سنوات الخبرة العملية لديهن نفس المستوى من الإجهاد النفسي والسلوكي.

حادي عشر: نتائج الإجابة عن الفرض التاسع

نص الفرض التاسع على ما يلي:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإجهاد النفسي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير المواطنة".

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم إيجاد اختبار "ت" لعينتين مستقلين لدراسة الفروقات في درجات مقياس الإجهاد النفسي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة بالنسبة لمتغير نوع المواطنة (مواطنة، لاجئة)، **والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (5:11): نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق في مقياس الإجهاد النفسي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة بالنسبة لنوع المواطنة

الأبعاد	مواطن (ن=23)		لاجئ (ن=75)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
البعد النفسي	42.72	10.21	38.99	6.76	1.66	//0.107
البعد السلوكي	38.99	6.76	17.06	3.21	1.18	//0.242
مقياس الإجهاد النفسي	17.06	3.21	16.22	2.88	0.95	//0.347

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

يتضح من خلال النتائج عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس الإجهاد النفسي (البعد النفسي، البعد السلوكي) (p –value>0.05) بالنسبة لمتغير نوع المواطنة (مواطنة، لاجئة).

وهذا يعني أن النساء العاملات بكلا نوعي المواطنة لديهم نفس الدرجات في الإجهاد النفسي والبعد السلوكي.وهو ما تعزيه الباحثة الي الاندماج الاجتماعي والانصهار الذي حدث مؤخرا حيث ان الفروق الثقافية والفكرية بين المواطنين وغير المواطنين اصبحت اكثر تقاربا بسبب التعرض الي نفس الظروف الاجتماعية والسياسية .

ثاني عشر: نتائج الإجابة عن الفرض العاشر

نص الفرض العاشر على ما يلي:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير عمر المفحوص".

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم إيجاد اختبار تحليل التباين الأحادي (One –Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات مقياس التوافق الزواجي وأبعاده لدى النساء العاملات في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير العمر (22-27 سنة، 28-35 سنة، 36 سنة فما فوق)، **والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:**

جدول (5:12) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في أبعاد مقياس التوافق الزواجي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير مستوى العمر

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة
البعد النفسي	بين المجموعات	294.1	2	147.1	3.6	*.03
	داخل المجموعات	3913.3	95	41.2		
	المجموع	4207.4	97			
البعد الاجتماعي	بين المجموعات	612.0	2	306.0	4.6	**.01
	داخل المجموعات	6338.1	95	66.7		
	المجموع	6950.2	97			
البعد السلوكي	بين المجموعات	588.0	2	294.0	4.4	**.01
	داخل المجموعات	6293.7	95	66.2		
	المجموع	6881.8	97			
مقياس التوافق الزواجي	بين المجموعات	3404.2	2	1702.1	3.8	*.03
	داخل المجموعات	42489.1	95	447.3		
	المجموع	45893.2	97			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

يتضح من خلال النتائج وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (f-value=3.8, p-value=0.03) في درجات التوافق الزواجي لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير العمر (22-27 سنة، 28-35 سنة، 36 سنة فما فوق) بالنسبة للتوافق الزواجي. ولكشف الفروق تم إيجاد اختبار (LSD) للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لوحظ بأن النساء العاملات اللواتي أعمارهن تتراوح ما بين (22-27) سنة لديهن توافق زواجي أكثر

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من النساء العاملات اللواتي أعمارهن 36 سنة فما فوق، في حين لم يلاحظ وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الأخرى. **أما بالنسبة للأبعاد الثلاث فقد تبين من خلال النتائج:**

- لوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق النفسي لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير العمر (22–27 سنة، 28–35 سنة، 36 سنة فما فوق) بالنسبة للتوافق النفسي. ولكشف الفروق تم إيجاد اختبار (LSD) للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لوحظ بأن النساء العاملات اللواتي أعمارهن تتراوح ما بين (22–27) سنة لديهن توافق نفسي أكثر من النساء العاملات اللواتي أعمارهن 36 سنة فما فوق، في حين لم يلاحظ وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الأخرى.

- لوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الاجتماعي لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير العمر (22–27 سنة، 28–35 سنة، 36 سنة فما فوق) بالنسبة للتوافق الاجتماعي. ولكشف الفروق تم إيجاد اختبار (LSD) للمقارنات البعدية لتجانس التباين. فقد لوحظ بأن النساء العاملات اللواتي أعمارهن تتراوح ما بين (22–27) سنة والنساء اللواتي أعمارهن تتراوح ما بين (28–35) سنة لديهن توافق اجتماعي أكثر من النساء العاملات اللواتي أعمارهن 36 سنة فما فوق، في حين لم يلاحظ وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الأخرى.

- لوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق السلوكي لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير العمر (22–27 سنة، 28–35 سنة، 36 سنة فما فوق) بالنسبة للتوافق السلوكي. ولكشف الفروق تم إيجاد اختبار (LSD) للمقارنات البعدية لتجانس التباين فقد لوحظ بأن النساء العاملات اللواتي أعمارهن تتراوح ما بين (22–27) سنة لديهن توافق سلوكي أكثر من النساء العاملات اللواتي أعمارهن 36 سنة فما فوق، في حين لم يلاحظ وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الأخرى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (5:13) نتائج اختبار LSD للمقارنات البعدية للتعرف إلى اتجاه الفروق في أبعاد مقياس التوافق الزواجي ودلالتها بالنسبة لمتغير مستوى العمر

التوافق الزواجي	الفئات العمري	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية		
				22-27	28-35	36 فما فوق
النفسي	22-27	32	49.0	1.0	0.5	0.03*
	28-35	43	47.3		1.0	0.2
	36 فما فوق	23	44.3			1.0
الاجتماعي	22-27	32	66.8	1.0	1.0	0.03*
	28-35	43	66.8		1.0	0.02*
	36 فما فوق	23	60.9			1.0
السلوكي	22-27	32	64.3	1.0	0.6	0.01**
	28-35	43	62.4		1.0	0.1
	36 فما فوق	23	57.8			1.0
التوافق الزواجي	22-27	32	180.3	1.0	0.9	0.03*
	28-35	43	177.5		1.0	0.1
	36 فما فوق	23	165.1			1.0

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

ثالث عشر: نتائج الإجابة عن الفرض الحادي عشر

نص الفرض الحادي عشر على ما يلي:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي للمفحوص".

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم إيجاد اختبار تحليل التباين الأحادي (One –Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات مقياس التوافق الزواجي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير مستوى التعليم (ثانوي أو أقل، بكالوريوس، أعلى من بكالوريوس)، **والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (5:14) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في أبعاد مقياس التوافق الزواجي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير مستوى التعليم

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة
البعد النفسي	بين المجموعات	226.48	2	113.24	2.89	//0.060
	داخل المجموعات	3640.94	93	39.15		
	المجموع	3867.42	95			
البعد الاجتماعي	بين المجموعات	325.38	2	162.69	2.49	//0.088
	داخل المجموعات	6071.52	93	65.29		
	المجموع	6396.89	95			
البعد السلوكي	بين المجموعات	416.16	2	208.08	3.41	*0.037
	داخل المجموعات	5671.51	93	60.98		
	المجموع	6087.67	95			
مقياس التوافق الزواجي	بين المجموعات	3286.26	2	1643.13	4.06	*0.020
	داخل المجموعات	7588.88	93	81.60		
	المجموع	7859.06	95			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

يتضح من خلال النتائج وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (f-value=4.06, p-value=0.02) في درجات التوافق الزواجي لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير مستوى التعليم (ثانوي أو أقل، بكالوريوس، أعلى من بكالوريوس) بالنسبة للتوافق الزواجي. كما تم استعمال اختبار(LSD) لكشف الفروق: فقد تبين أن النساء العاملات اللواتي مستوى تعليمهن ثانوي أو أقل لديهم توافق زواجي أقل من النساء العاملات اللواتي مستوى تعليمهن (بكالوريوس، أعلى من بكالوريوس)، في حين لم يلاحظ وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الأخرى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (سنغ وجاسوال، 2006) والتي خرجت بنتيجة مفادها بأن البعد الجنسي للتوافق الزواجي تأثر بمستوى تعلم الزوجات.

كما أنها اختلفت مع نتائج دراسة (كاملا، راج، 2006م) والتي خرجت بنتيجة مفادها بعدم وجود أبعاد جنسية للتوافق الزواجي بين الأزواج والزوجات فيما يخص مستوى التعليم.

ويمكن تفسير ذلك لكون السيدات متدنيات التحصيل الدراسي كالثانوية أو الدبلوم يشعرن بالنقص والتقصير بالعمل واحتياجهن لبذل أقصى الجهود لكي يحصلن على مستوى أعلى ومما يؤدي ذلك النقص والتقصير إلى زيادة الإجهاد النفسي لديهن بعكس السيدات الحاصلات على مستوى أعلى بالتعليم كالبكالوريوس أو الماجستير .

أما بالنسبة للأبعاد الثلاث فقد تبين من خلال النتائج:

عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value>0.05) في درجات التوافق الزواجي النفسي لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير مستوى التعليم (ثانوي أو أقل، بكالوريوس، أعلى من بكالوريوس)، وهذا يعني أن النساء العاملات في المؤسسات الدولية باختلاف مستوياتهم التعليمية لديهم نفس المستوى من التوافق الزواجي النفسي.

وكذلك عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value>0.05) في درجات التوافق الزواجي الاجتماعي لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير مستوى التعليم (ثانوي أو أقل، بكالوريوس، أعلى من بكالوريوس)، وهذا يعني أن النساء العاملات في المؤسسات الدولية باختلاف مستوياتهم التعليمية لديهم نفس المستوى من التوافق الزواجي الاجتماعي.

بالإضافة إلى وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (f-value=3.41, p-value=0.037) في درجات التوافق الزواجي السلوكي لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير مستوى التعليم (ثانوي أو أقل، بكالوريوس، أعلى من بكالوريوس)، و تم استعمال اختبار LSD لكشف الفروق فقد تبين أن النساء العاملات اللواتي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مستوى تعليمهن ثانوي أو أقل لديهم توافق زواجي سلوكي أقل من النساء العاملات اللواتي مستوى تعليمهن (بكالوريوس، أعلى من بكالوريوس)، في حين لم يلاحظ وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الأخرى.

جدول (5:15) نتائج اختبار LSD للمقارنات البعدية للتعرف إلى اتجاه الفروق في أبعاد مقياس التوافق الزواجي ودلالتها بالنسبة لمتغير مستوى التعليم

البعد	مستوى التعليم	المتوسط	ثانوي أو أقل	بكالوريوس	أعلى من بكالوريوس
البعد السلوكي	ثانوي أو أقل	52.47	1	*-9.97	*-10.97
	بكالوريوس	62.45	-	1	//-0.99
	أعلى من بكالوريوس	63.44	-	-	1
مقياس التوافق الزواجي	ثانوي أو أقل	150.50	1	*-25.60	*-31.11
	بكالوريوس	176.10	-	1	//-5.51
	أعلى من بكالوريوس	181.62	-	-	

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

رابع عشر: نتائج الإجابة عن الفرض الثاني عشر

نص الفرض الثاني عشر على ما يلي:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير نوع العمل".

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم إيجاد اختبار "ت" لعينتين مستقلين لدراسة الفروقات في درجات مقياس التوافق الزواجي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة بالنسبة لنوع العمل (تقني، إداري)، **والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:**

جدول (5:16): نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق في مقياس التوافق الزواجي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة بالنسبة لنوع العمل

الأبعاد	تقني (ن=43)		إداري (ن=55)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
البعد النفسي	44.46	5.92	44.10	6.53	0.28	//0.781
البعد الاجتماعي	64.48	8.54	65.71	8.61	-0.71	//0.482
البعد السلوكي	61.68	8.36	61.90	7.80	-0.13	//0.899
مقياس الإجهاد النفسي	171.14	19.80	172.11	22.33	0.23	//0.820

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

يظهر من خلال النتائج أن عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس التوافق الزواجي (البعد النفسي، البعد السلوكي) (p –value>0.05) بالنسبة لمتغير نوع العمل (تقني، إداري) وهذا يعني أن العاملات التقنيين والإداريين لديهم نفس الدرجات في الاتفاق الزواجي وأبعاده (البعد النفسي، البعد السلوكي).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويمكن تفسير ذلك أن ظروف نوع العمل تتشابه حيث التوافق الزواجي لا يتوقف على طبيعة المهنة فهناك ضغوط أخرى تساهم في حالة التوافق الزواجي مما يجعل طبيعة المهنة بصفة عامة تشكل ضغوطاً نفسية على السيدات العاملات باختلاف نوع العمل.

خامس عشر: نتائج الإجابة عن الفرض الثالث عشر

نص الفرض الثالث عشر على ما يلي:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير عدد ساعات العمل".

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم إيجاد اختبار تحليل التباين الأحادي (One –Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات مقياس التوافق الزواجي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير عدد ساعات العمل (6 ساعات فأقل، 8 ساعات، من 8 فأكثر)، **والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:**

جدول (5:17) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في أبعاد مقياس التوافق الزواجي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير عدد ساعات العمل

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة
البعد النفسي	بين المجموعات	228.28	2	114.14	2.67	//0.074
	داخل المجموعات	3970.87	93	42.70		
	المجموع	4199.15	95			
البعد الاجتماعي	بين المجموعات	324.99	2	162.49	2.30	//0.106
	داخل المجموعات	6583.37	93	70.79		
	المجموع	6908.35	95			
البعد السلوكي	بين المجموعات	214.62	2	107.31	1.50	//0.229
	داخل المجموعات	6663.34	93	71.65		
	المجموع	6877.96	95			
مقياس التوافق الزواجي	بين المجموعات	1935.99	2	968.00	2.05	//0.135
	داخل المجموعات	43914.47	93	472.20		
	المجموع	45850.46	95			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح من خلال النتائج عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الزواجي وأبعاده (البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد السلوكي) (p –value>0.05) لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير ساعات العمل (6 ساعات فأقل، 8 ساعات، من 8 فأكثر)، وهذا يعني أن النساء العاملات في المؤسسات الدولية باختلاف عدد أبنائهم لديهم نفس المستوى من التوافق الزواجي وأبعاده الثلاث (البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد السلوكي).

ويمكن تفسير عدم وجود فروق في درجات التوافق وأبعاد تبعاً لمتغير ساعات العمل بأن السيدة العاملة المتزوجة تعتبر ساعات العمل مهما بلغت مدتها فإنه له التأثير الكبير على حالات الضغط والإجهاد النفسي وذلك نظراً لكون هناك عوامل أخرى تؤثر في حالات الإجهاد وبالتالي حالات التوافق الزواجي.

سادس عشر: نتائج الإجابة عن الفرض الرابع عشر

نص الفرض الرابع عشر على ما يلي:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير مستوى الدخل".

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم إيجاد اختبار تحليل التباين الأحادي (One –Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات مقياس التوافق الزواجي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير مستوى الدخل (أقل من 1000 شيكل، من 1000– 2000 شيكل، أعلى من 2000 شيكل)، **والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (5:18) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في أبعاد مقياس التوافق الزواجي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير مستوى الدخل

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة
البعد النفسي	بين المجموعات	33.59	2	16.79	0.37	//0.690
	داخل المجموعات	4100.76	91	45.06		
	المجموع	4134.34	93			
البعد الاجتماعي	بين المجموعات	30.66	2	15.33	0.20	//0.815
	داخل المجموعات	6806.83	91	74.80		
	المجموع	6837.49	93			
البعد السلوكي	بين المجموعات	32.66	2	16.33	0.22	//0.802
	داخل المجموعات	6705.11	91	73.68		
	المجموع	6737.77	93			
مقياس التوافق الزواجي	بين المجموعات	275.69	2	137.84	0.28	//0.757
	داخل المجموعات	91	492.94			
	المجموع	93				

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

يتضح من خلال النتائج عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس التوافق الزواجي (البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد السلوكي) (p –value>0.05) بالنسبة لمتغير لمتغير مستوى الدخل (من 1000–2000 شيكل، أعلى من 2000 شيكل)، وهذا يعني أن النساء العاملات بكل مستويات الدخل لديهم نفس الدرجات في الاتفاق الزواجي وأبعاده (البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد السلوكي).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (الزيودي، 2007) والتي خرجت بنتيجة مفادها أن معلمي التربية الخاصة في جنوب الأردن يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي تراوحت من المتوسط إلى العالي وأشارت إلى أن أكثر مصادر الضغوط هي المرتبطة بقلة الدخل الشهري.

كما أنها اتفقت مع نتيجة دراسة (العامر، 2000) والتي خرجت بنتيجة مفادها أن هناك انخفاضاً ملحوظاً في تأثير البعد المادي على التوافق بين الزوجين.

ويمكن تفسير ذلك بأنه مهما وصل مستوى الدخل في أعلى مستوياته إلا أن متطلبات الحياة تكون في تزايد مما يؤثر على حالة الضغط والإجهاد النفسي التي تعاني منها السيدات العاملات.

سابع عشر: نتائج الإجابة عن الفرض الخامس عشر

نص الفرض الخامس عشر على ما يلي:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير عدد الأبناء".

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم إيجاد اختبار تحليل التباين الأحادي (One –Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات مقياس التوافق الزواجي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير عدد الأبناء (لا يوجد، من 1–3 طفل، 3 أطفال فأكثر)، **والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (5:19) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في أبعاد مقياس التوافق الزواجي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير عدد الأبناء

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة
البعد النفسي	بين المجموعات	44.00	2	22.00	0.49	//0.614
	داخل المجموعات	4131.08	92	44.90		
	المجموع	4175.07	94			
البعد الاجتماعي	بين المجموعات	75.31	2	37.65	0.51	//0.603
	داخل المجموعات	6802.47	92	73.94		
	المجموع	6877.78	94			
البعد السلوكي	بين المجموعات	56.53	2	28.26	0.39	//0.680
	داخل المجموعات	6719.71	92	73.04		
	المجموع	6776.24	94			
مقياس التوافق الزواجي	بين المجموعات	244.84	2	122.42	0.25	//0.780
	داخل المجموعات	45224.32	92	491.57		
	المجموع	45469.16	94			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

يتضح من خلال النتائج عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الزواجي وأبعاده (البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد السلوكي) (p –value>0.05) لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير عدد الأبناء (لا يوجد، من 1-3 طفل، 3 أطفال فأكثر)، وهذا يعني أن النساء العاملات في المؤسسات الدولية باختلاف عدد أبنائهم لديهم نفس المستوى من التوافق الزواجي وأبعاده الثلاث (البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد السلوكي).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (حسن، 2001) والتي خرجت بنتيجة مفادها بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السويات وبين المريضات السيكوسوماتيات في أبعاد ضغوط الحياة مثل عدد الأبناء وذلك لصالح السيكوسوماتيات.

وقد يكون تفسير ذلك أنه مهما كان عدد الأبناء لدى السيدة العاملة فإن ضغوط الحياة الأخرى لها تأثيرات على حالات الضغط والإجهاد النفسي لدى السيدة العاملة.

ثامن عشر: نتائج الإجابة عن الفرض السادس عشر

نص الفرض السادس عشر على ما يلي:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة".

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم إيجاد اختبار تحليل التباين الأحادي (One –Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات مقياس التوافق الزواجي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير الخبرة العملية (1–5 سنوات، 6–10 سنوات، 11 سنة فما فوق)، **والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (5:20) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في أبعاد مقياس التوافق الزواجي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير سنوات الخبرة العملية

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة
البعد النفسي	بين المجموعات	692.2	2	346.1	9.4	**.0001
	داخل المجموعات	3515.2	95	37.0		
	المجموع	4207.4	97			
البعد الاجتماعي	بين المجموعات	1010.8	2	505.4	8.1	**.001
	داخل المجموعات	5939.3	95	62.5		
	المجموع	6950.2	97			
البعد السلوكي	بين المجموعات	1076.9	2	538.5	8.8	**.0001
	داخل المجموعات	5804.8	95	61.1		
	المجموع	6881.8	97			
مقياس التوافق الزواجي	بين المجموعات	8876.9	2	4438.5	11.4	**.0001
	داخل المجموعات	37016.3	95	389.6		
	المجموع	45893.2	97			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

يتضح من خلال النتائج وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (f-value=11.4, p-value=0.001) في درجات التوافق الزواجي لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير سنوات الخبرة العملية (1-5 سنوات، 6-10 سنوات، 11 سنة فما فوق) بالنسبة للتوافق الزواجي. ولكشف الفروق تم إيجاد اختبار (LSD) للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لوحظ بأن النساء العاملات اللواتي سنوات الخبرة لديهن أكثر من 10 سنوات لديهن توافق زواجي أقل من النساء العاملات اللواتي سنوات خبراتهن العملية أقل من ذلك، في حين لم يلاحظ وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الأخرى. **أما بالنسبة للأبعاد الثلاث فقد تبين من خلال النتائج:**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- لوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق النفسي لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة لمتغير سنوات الخبرة العملية (1–5 سنوات، 6–10 سنوات، 11 سنة فما فوق) بالنسبة للتوافق النفسي. ولكشف الفروق تم إيجاد اختبار (LSD) للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لوحظ بأن النساء العاملات اللواتي سنوات الخبرة لديهن أكثر من 10 سنوات لديهن توافق نفسي أقل من النساء العاملات اللواتي سنوات خبراتهن العملية أقل من ذلك، في حين لم يلاحظ وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الأخرى.

- لوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الاجتماعي لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة لمتغير سنوات الخبرة العملية (1–5 سنوات، 6–10 سنوات، 11 سنة فما فوق) بالنسبة للتوافق الاجتماعي. ولكشف الفروق تم إيجاد اختبار (LSD) للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لوحظ بأن النساء العاملات اللواتي سنوات الخبرة لديهن أكثر من 10 سنوات لديهن توافق اجتماعي أقل من النساء العاملات اللواتي سنوات خبراتهن العملية أقل من ذلك، في حين لم يلاحظ وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الأخرى.

- لوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق السلوكي لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة لمتغير سنوات الخبرة العملية (1–5 سنوات، 6–10 سنوات، 11 سنة فما فوق) بالنسبة للتوافق السلوكي. ولكشف الفروق تم إيجاد اختبار (LSD) للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لوحظ بأن النساء العاملات اللواتي سنوات الخبرة لديهن أكثر من 10 سنوات لديهن توافق سلوكي أقل من النساء العاملات اللواتي سنوات خبراتهن العملية أقل من ذلك، في حين لم يلاحظ وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الأخرى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (5:21) نتائج اختبار LSD للمقارنات البعدية للتعرف إلى اتجاه الفروق في أبعاد مقياس التوافق الزواجي ودلالتها بالنسبة لمتغير مستوى سنوات الخبرة العملية

التوافق الزواجي	الفئات العمري	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية		
				5 سنوات فأقل	6-10 سنوات	أكثر من 10 سنوات
النفسي	5 سنوات فأقل	55	48.8	1.0	0.7	0.001**
	سنوات 6-10	24	47.5		1.0	0.01**
	أكثر من 10 سنوات	19	41.8			1.0
الاجتماعي	5 سنوات فأقل	55	67.5	1.0	0.7	0.01**
	سنوات 6-10	24	65.9		1.0	0.02*
	أكثر من 10 سنوات	19	59.0			1.0
السلوكي	5 سنوات فأقل	55	64.2	1.0	0.5	0.01**
	سنوات 6-10	24	61.9		1.0	0.03*
	أكثر من 10 سنوات	19	55.5			1.0
التوافق الزواجي	5 سنوات فأقل	55	181.3	1.0	0.7	0.01**
	سنوات 6-10	24	177.3		1.0	0.01**
	أكثر من 10 سنوات	19	156.4			1.0

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

وكذلك اتفقت مع نتائج دراسة (الزيودي، 2007م) والتي خرجت بنتيجة مفادها بوجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير سنوات الخبرة في بعد تبلد الشعور وشدته لصالح المعلمين.

كما أنها اتفقت مع نتائج دراسة (تانج ويانج، 2006م) والتي خرجت بنتيجة مفادها بأن المعلمين ذوي الخبرة الأكبر لديهم درجة أعلى من الإنهاك النفسي من ذوي الخبرة الأقل .
ويمكن تفسير هذه النتيجة أن السيدات الأقل خبرة قد يشعرن بتدني إنجازهن الشخصي مع زيادة إجهادهن البدني ولا يحصلن على راتب مناسب للحياة ومن ثم قد يقل رضاهن الوظيفي خاصة إذا كن من الشخصيات الطموحة الملتزمة التي تضع كثيراً من الأهداف، وتسعى لأن تتقدم في عملها

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بسرعة فتصطدم بالواقع المهني المليء بالروتين مما قد يزيد من ضغوطهن وينتهي بهن الأمر بالوصول لمرحلة الإجهاد النفسي، أما السيدات العاملات مرتفعات الخبرة فتقع عليهن ضغوط متشابهة ومنها سوء علاقتهم بزملائهن وكثرة متطلبات الحياة عليهن مع عدم قدرتهن على التكيف معها بطريقة مقبولة بل يشعرن بإحباط أهدافهن فيملن للاستسلام، وتقرر اللجوء إلى التقاعد المبكر الذي يعتبر من مظاهر الإجهاد النفسي .

تاسع عشر: نتائج الإجابة عن الفرض السابع عشر

نص الفرض السابع عشر على ما يلي:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في مدينة غزة تعزى لمتغير المواطنة".

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم إيجاد اختبار "ت" لعينتين مستقلين لدراسة الفروقات في درجات مقياس التوافق الزواجي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة بالنسبة لمتغير نوع المواطنة (مواطنةk لاجئة)، **والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:**

جدول (5:22): نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق في مقياس التوافق الزواجي وأبعاده لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة بالنسبة لنوع المواطنة

الأبعاد	مواطن (ن=24)		لاجئ (ن=75)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
البعد النفسي	45.86	7.17	47.57	6.86	-1.03	//0.305
البعد الاجتماعي	47.57	6.86	65.80	7.97	0.26	//0.796
البعد السلوكي	65.80	7.97	65.25	9.21	-0.39	//0.697
مقياس التوافق الزواجي	65.25	9.21	61.33	8.31	-0.44	//0.660

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

يتضح من خلال النتائج عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس التوافق الزواجي وأبعاده (البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد السلوكي) (p –value>0.05)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بالنسبة لمتغير نوع المواطنة (مواطنة، لاجئة)، وهذا يعني أن النساء العاملات بكلا نوعي المواطنة لديهم نفس الدرجات في الاتفاق الزواجي وأبعاده (البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد السلوكي).

ومن خلال إطلاع الباحثة على الدراسات السابقة فإنه لا يوجد دراسة تناولت متغير نوع المواطنة (مواطنة، لاجئة) فهي من الدراسات الأولى التي تناولت هذا المتغير.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

توصيات ومقترحات الدراسة

توصيات الدراسة

مقترحات لدراسات مستقبلية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

توصيات الدراسة

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الحالية، يتقدم الباحث ببعض التوصيات التالية:

- ضرورة وضع برامج تدريبية مناسبة وخاصة بالسيدات المتزوجات العاملات بشكل عام وخاصة العاملات بالمؤسسات الدولية لما فيها من إجهاد أكثر.

- ضرورة توفير ظروف مناخية وهيكل تنظيمي ملائم ومريح للعاملين بالمؤسسات الدولية بشكل عام وللسيدات بشكل خاص

- ضرورة تأدية السيدات العاملات المتزوجات أعمالهن بعيداً عن حالات الروتين الجامدة.
- ضرورة تجنب أي انفعالات أو مشاكل داخل العمل والتخفيف من حالات المنافسة غير الشريفة بين العاملات.

- ضرورة مراعاة الظروف الخاصة بالسيدات المتزوجات العاملات في المؤسسات الدولية والعمل على ملائمة ساعات العمل وعدم إرهاقهن كثيراً بالعمل.

- ضرورة تكثيف البرامج الإعلامية الخاصة بحقوق العاملات وتكون موجهة لأرباب العمل مع ضرورة انتقاء من يتحدث باسمهن.

- ضرورة الاحتفاظ بحالات الهدوء ورباطة الجأش وعدم الاستفزاز والغضب والابتسام دائماً وخاصة عند المواقف والأحداث الصعبة.

- ضرورة الفصل بين المشاكل العائلية والعمل ومحاولة عدم تأثير المشاكل الشخصية على مزاولة العمل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقترحات لدراسات مستقبلية

استكمالاً للجهد الذي بذلته الباحثة، وفي ضوء ما انتهى إليه من نتائج، يؤكد على إمكانية القيام بدراسات أخرى في مجال دراسته الحالية، وذلك لتدعيم نتائج الدراسة الحالية أو رفضها. ولهذا فهي تضع بين أيدي الباحثين بعض المواضيع التي ترى الباحثة الحالية بأنها موضع اهتمام كبير، **وهي كالتالي:**

1. الإنهاك النفسي وعلاقته بالمشكلات السلوكية لدى السيدات المتزوجات العاملات.

2. التوافق الزواجي لدى السيدات العاملات في مجال التعليم.

3. القيام ببرنامج إرشادي نفسي يعمل على تنمية وتعريف النساء المتزوجات العاملات بطرق التوافق الزواجي.

4. إجراء دراسات عبر ثقافية حول العلاقة بين الإجهاد النفسي والتوافق الزواجي لدى النساء المتزوجات العاملات في المؤسسات المختلفة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة باللغة العربية

ملخص الدراسة باللغة الانجليزية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملخص الدراسة باللغة العربية

عنوان الدراسة: "الإجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة".

وهدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الإجهاد النفسي والتوافق الزواجي لدى عينة من الزوجات العاملات بالمؤسسات الدولية في غزة. وكذلك التعرف على مستوى الإجهاد النفسي والتوافق الزواجي لدى عينة من الزوجات العاملات بالمؤسسات الدولية في غزة. بالإضافة إلى التعرف على الفروق الجوهرية على مقياس الإجهاد النفسي والتوافق الزواجي للزوجات العاملات في المؤسسات الدولية والتي تعزى لبعض المتغيرات مثل: (عمر المفحوص، مستواه التعليمي، نوع العمل، عدد ساعات العمل، مستوي الدخل، عدد الأبناء، عدد سنوات الخبرة، المواطنة).

ولتحقيق أهداف الدراسة الحالية تم تطبيق الاختبار على عينة ممثلة للمجتمع الإحصائي للدراسة تم اختيارها بطريقة عشوائية مقصودة بلغ عددها الكلي (125) سيدة متزوجة عاملة، والمتراوح أعمارهن ما بين (22 – 60) عاماً، موزعين على محافظات قطاع غزة –رفح، خانيونس، الوسطى، غزة، شمال غزة–.

وللإجابة عن فروض الدراسة تم استخدام العديد من التحليلات الإحصائية الآتية:

1. معامل ارتباط "بيرسون" لإيجاد العلاقة بين الإجهاد النفسي والتوافق الزواجي.
2. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية.
3. اختبار (T-test) لإيجاد دلالة الفروق بين مجموعتين.
4. تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) لمعرفة الفروق بين أكثر من مجموعتين.
5. اختبار (LSD) للتحليل البعدي.

ولقد أظهرت نتائج الدراسة:

1. بلغ الوزن النسبي للإجهاد النفسي لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية بلغ (46.2%) بمتوسط حسابي (55.4 درجة) وانحراف معياري (9.2 درجة)؛ حيث احتل الإجهاد السلوكي المرتبة الأولى من حيث الأهمية وبوزن نسبي (50.0%)، ويليه الإجهاد النفسي بوزن نسبي (46.1%). بينما بلغ الوزن النسبي للتوافق الزواجي لدى النساء

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

العاملات في المؤسسات الدولية بلغ (83.6%) بمتوسط حسابي (175.5 درجة) وانحراف معياري (21.8 درجة)، حيث احتل التوافق النفسي المرتبة الأولى من حيث الأهمية وبوزن نسبي (87.3%)، يليه التوافق الاجتماعي بوزن نسبي (83.9%)، ويأتي بالمرتبة الأخيرة من حيث الأهمية بعد التوافق السلوكي بوزن نسبي (82.6%).

2. وجود علاقة عكسية متوسطة ذات دلالة إحصائية بين درجات مقياس التوافق الزواجي بأبعاده الثلاثة (النفسي والاجتماعي والسلوكي) ومقياس الإجهاد النفسي وبعديه (بعد الإجهاد النفسي، بعد الإجهاد السلوكي) لدى أفراد العينة.

3. عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في الإجهاد النفسي وأبعاده (البعد النفسي، البعد السلوكي) (p –value>0.05) لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير الفئات العمرية (22–27 سنة، 28–35 سنة، 36 سنة فما فوق).

4. عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في الإجهاد النفسي وأبعاده (البعد النفسي، البعد السلوكي) (p –value>0.05) تعزى لمتغير مستوى التعليم (ثانوي أو أقل، بكالوريوس، أعلى من بكالوريوس). بينما توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (f–value=4.06, p–value=0.02) في درجات التوافق الزواجي تعزى لمتغير مستوى التعليم (ثانوي أو أقل، بكالوريوس، أعلى من بكالوريوس) بالنسبة للتوافق الزواجي. حيث تبين أن النساء العاملات اللواتي مستوى تعليمهن ثانوي أو أقل لديهم توافق زواجي أقل من النساء العاملات اللواتي مستوى تعليمهن (بكالوريوس، أعلى من بكالوريوس)، في حين لم يلاحظ وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الأخرى.

5. عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس الاجهاد النفسي (البعد النفسي، البعد السلوكي) (p –value>0.05) بالنسبة لمتغير نوع العمل (تقني، إداري). بالإضافة لعدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس التوافق

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الزواجي (البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد السلوكي) p –value>0.05 بالنسبة لمتغير نوع العمل (تقني، إداري).

6. عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات الإجهاد النفسي وأبعاده (البعد النفسي، البعد السلوكي) (p –value>0.05) تعزى لمتغير ساعات العمل (6 ساعات فأقل، 8 ساعات، من 8 فأكثر). بالإضافة لعدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الزواجي وأبعاده (البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد السلوكي) (p –value>0.05) تعزى لمتغير ساعات العمل (6 ساعات فأقل، 8 ساعات، من 8 فأكثر).

7. عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس الإجهاد النفسي (البعد النفسي، البعد السلوكي) (p –value>0.05) بالنسبة لمتغير مستوى الدخل (أقل من 1000 شيكل، من 1000–2000 شيكل، أعلى من 2000 شيكل). بالإضافة لعدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس التوافق الزواجي (البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد السلوكي) (p –value>0.05) بالنسبة لمتغير لمتغير مستوى الدخل (من 1000–2000 شيكل، أعلى من 2000 شيكل).

8. عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في الإجهاد النفسي وبعديه (البعد النفسي، البعد السلوكي) (p –value>0.05) تعزى لمتغير عدد الأبناء (لا يوجد، من 1–3 طفل، 3 أطفال فأكثر). بالإضافة لعدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الزواجي وأبعاده (البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد السلوكي) (p –value>0.05) لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير عدد الأبناء (لا يوجد، من 1–3 طفل، 3 أطفال فأكثر).

9. عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في الإجهاد النفسي وأبعاده (البعد النفسي، البعد السلوكي) (p –value>0.05) لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قطاع غزة تعزى لمتغير سنوات الخبرة العملية سنوات الخبرة (1-5 سنوات، 6-10 سنوات، 11 سنة فما فوق).

10. عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس الإجهاد النفسي (البعد النفسي، البعد السلوكي) (p -value>0.05) بالنسبة لمتغير نوع المواطنة (مواطنة، لاجئة). بالإضافة لعدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس التوافق الزواجي وأبعاده (البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد السلوكي) (p -value>0.05) بالنسبة لمتغير نوع المواطنة (مواطنة، لاجئة).

11. وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (f-value=3.8, p-value=0.03) في درجات التوافق الزواجي لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير العمر (22-27 سنة، 28-35 سنة، 36 سنة فما فوق) بالنسبة للتوافق الزواجي. فقد لوحظ بأن النساء العاملات اللواتي أعمارهن تتراوح ما بين (22-27) سنة لديهن توافق زواجي أكثر من النساء العاملات اللواتي أعمارهن 36 سنة فما فوق، في حين لم يلاحظ وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الأخرى.

12. وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (f-value=11.4, p-value=0.001) في درجات التوافق الزواجي لدى النساء العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة تعزى لمتغير سنوات الخبرة العملية (1-5 سنوات، 6-10 سنوات، 11 سنة فما فوق) بالنسبة للتوافق الزواجي .فقد لوحظ بأن النساء العاملات اللواتي سنوات الخبرة لديهن أكثر من 10 سنوات لديهن توافق زواجي أقل من النساء العاملات اللواتي سنوات خبراتهن العملية أقل من ذلك، في حين لم يلاحظ وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الأخرى

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملخص الدراسة باللغة الانجليزية

Abstract:

The Study title is "Psychological stress and its relation to marital adjustment for a sample of working wives at International Institutions in Gaza Strip".

The current study aims to identify the relationship between psychological stress and marital adjustment for a sample of working wives at International Institutions in Gaza Strip. In addition to, identify the level of psychological stress for a sample of working wives at International Institutions in Gaza Strip. Furthermore, to define the significant differences in psychological stress measurement and marital adjustment for working wives at International Institutions in terms of some variables such as: (age, level of education, type of work, work hours, income, number of children, years of experience, citizenship).

To achieve the current study goals, the survey was applied upon representative sample of the study statistical population. Purposive randomized sample with total number of () working wives, ages range between () distributed among Gaza Strip.

Several types of statistical analysis had been used to answer the study hypothesis:

1. Correlation coefficient "Pearson" to find a relationship between psychological stress and marital adjustment.

2. Averages and standard deviations and the relative wrights.

3. T-Test to find the significance of differences between the two groups.

4. ANOVA (One Way ANOVAs) to see the differences between more than two groups.

5. LSD Test for Post Analysis.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

The study results showed the following:

1- The relative weight of stress for working wives at international institutions amounted to (46.2%) with a mean (55.4 degrees) and standard deviation (9.2 degrees); behavioral stress ranked the first in terms of importance with relative weight (50.0%) , followed by psychological stress with relative weight (46.1 %) . While the relative weight of marital adjustment among working wives at international institutions amounted to (83.6 %) with a mean (175.5 degrees) and standard deviation (21.8 degrees). Psychological adjustment has occupied the first rank in terms of importance with relative weight (87.3 %) , followed by social adjustment with relative weight (83.9 %) , however, behavioral adjustment was in the last rank in importance with relative weight (82.6 %).

2- There was medium inverse relationship, statistically significant between the degrees of marital adjustment scale with its three dimensions (psychological, social, and behavioral) and the psychological stress scale with its two dimensions (psychological stress, behavioral stress) for the sample members.

3- Absence of statistically significant differences in degrees of psychological stress and its dimensions (psychological dimension, behavioral dimension) (p-value> 0.05) among working wives at international institutions in Gaza Strip, due to age groups variable (22-27 years from 0.28 to 35 years 0.36 years and older).

4- The absence of statistically significant differences in psychological stress and its dimensions (psychological dimension, the behavioral dimension) (p-value> 0.05) due to the level of education variable (secondary or less, bachelor's degree, higher than bachelor's degree). While, there are statistically significant differences (f-value = 4.06, p-value = 0.02) in degrees of marital adjustment due to the level of education variable (secondary or less, bachelor's degree, higher than bachelor's degree) for marital adjustment. It was found that working wives with secondary level of education or less had lesser marital adjustment than working wives whose their level of education is (Bachelor , higher than BA), however, there was no statistically significant differences between the other groups.

5- Absence of statistically significant differences in degrees of psychological stress scale (psychological dimension, behavioral dimension) (p-value> 0.05) for the type of work variable (technical, administrative). In addition to the lack of statistically significant differences in degrees of

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

marital adjustment scale (psychological dimension, the social dimension, the behavioral dimension) p-value> 0.05 for the type of work variable (technical, administrative).

6- Absence of statistically significant differences in stress and its dimensions (dimension of psychological, behavioral dimension) (p-value> 0.05) due to the working hours variable (6 hours or less 0.8 hours, from 8 and above). In addition to the lack of statistically significant differences in marital adjustment degrees and dimensions (psychological dimension, social dimension, behavioral dimension) (p-value> 0.05) due to the working hours variable (6 hours or less 0.8 hours, from 8 and above).

7- Absence of statistically significant differences in degrees of psychological stress scale (psychological dimension, behavioral dimension) (p-value> 0.05) for the level of income variable (less than 1000 NIS, NIS from 1000 to 2000, higher than 2000 NIS). In addition to the lack of statistically significant differences in degrees of marital adjustment scale (psychological dimension, the social dimension, the behavioral dimension) (p-value> 0.05) for the level of income variable (NIS from 1000 to 2000, higher than 2000 NIS).

8- Absence of statistically significant differences in psychological stress and its dimensions (the psychological dimension, the behavioral dimension) (p-value> 0.05) due to the number of children variable (no, 1-3 children 0.3 or more children). In addition to the lack of statistically significant differences in marital adjustment degrees and dimensions (psychological dimension, the social dimension, the dimension of behavioral) (p-value> 0.05) among working wives at international institutions in the Gaza Strip due to the number of children variable (no, 1 - 3 children 0.3 or more children).

9- Absence of statistically significant differences in psychological stress and its dimensions (psychological dimension, behavioral dimension) (p-value> 0.05) among working wives at international institutions in the Gaza Strip due to the years of practical experience variable (1-5 years, 6-10 years, 0.11 years and above).

10-Absence of statistically significant differences degrees in psychological stress scale (psychological dimension, the behavioral dimension) (p-value> 0.05) for the type of citizenship variable (citizenship, refugee). In addition to the lack of statistically significant differences in degrees of the scale and dimensions of marital adjustment (psychological dimension, the social dimension, the behavioral dimension) (p-value> 0.05) for the type of citizenship variable (citizenship, refugee).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

11- Presence of statistically significant differences (f-value = 3.8, p-value = 0.03) in marital adjustment degrees among working wives at international institutions in the Gaza Strip due to the age variable (22-27 years from 0.28 to 35 years 0.36 years and older). It had been observed that working wives whose ages ranging between (22-27 years) had more marital adjustment than working wives who are aged 36 years and older, while no statistically significant differences were noticed among the other groups.

12- Presence of statistically significant differences (f-value = 11.4, p-value = 0.001) in marital adjustment degrees among working wives at international institutions in the Gaza Strip due to the years of practical experience variable (1-5 years, 6-10 years 0.11 years and above). It had been observed that working wives who's their years of experience are more than 10 years, had less marital adjustment than working wives whose practical experiences years are less than that, while no statistically significant differences were noticed among the other groups

www.manaraa.com

قائمـة المراجـع

أولاً: المراجع العربية
ثانياً: المراجع الأجنبية
ثالثاً: المواقع الالكترونية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أولاً :المصادر

1. القرآن الكريم.

ثانيا : المراجع العربية:

1. أبو نجيلة، سفيان محمد (2006). **مستوى ومظاهر العنف الزوجي الموجه ضد الزوجة وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية والسياسية.** غزة: مركز البحوث الإنسانية والتنمية الاجتماعية.
2. حماد، سلمى مصطفى (2008). **المناخ الأسري العنيف لدى الوالدين وعلاقته بتقبل العنف الزوجي وممارسته لدى أبنائهم المتزوجين في قطاع غزة.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
3. إبراهيم، عمر (2000). **الإرشاد الأسري.** القاهرة: دار الكتاب للنشر.
4. ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم (1968). **لسان العرب.** بيروت: دار بيروت للطباعة والنشر.
5. روشان، آرثر (2001). **دليلك للتعامل مع الضغط النفسي** (ترجمة أمنية التيتون). القاهرة: الثقافة المصري.
6. سابق، السيد (1996). **فقه السنة.** القاهرة: دار الفتح للإعلام العربي.
7. سنونو، فريال (2003). **علم النفس والتكيف النفسي والاجتماعي.** غزة: مطبعة مقداد.
8. شاذلي، عبد الحميد (1999). **الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية.** الإسكندرية: المكتب العلمي للنشر والتوزيع.
9. شحاتة، حسن (2003). **معجم المصطلحات التربوية والنفسية.** لبنان: الدار المصرية اللبنانية.
10. عبد الرحمن، محمد السيد (1998). **التوافق الزواجي – فعالية الذات – الاضطرابات النفسية والسلوكية:** دراسات في الصحة النفسية. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
11. عبد الهادي، عزت (2002). **مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي.** القاهرة: مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.
12. عثمان، فاروق السيد (2001). **القلق وإدارة الضغوط النفسية.** القاهرة: دار الفكر العربي.
13. عسكر، علي (2000). **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها.** الكويت: دار الكتاب الحديث.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

14. فرج، شوقي محمد طريف (2003). **المهارات الاجتماعية والاتصالية**. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.
15. فهيم، كلير (2002). **الصحة النفسية والزواج السعيد في مراحل العمر المختلفة**. القاهرة: دار المعارف.
16. لدادوة، حسن لدادوة وآخرون (2001). **اتجاهات معاصرة في علم النفس**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
17. مؤمن، دالية (2004). **الأسرة والعلاج الأسري**. القاهرة: دار السحاب للنشر والتوزيع.
18. محمد، محمد جاسم (2004). **النمو والتطور في رياض الأطفال**. عمان: مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.
19. مرسي، كمال (1998). **العلاقة الزوجية والصحة النفسية**. الكويت: دار القلم.
20. أبو مصطفى، نظمي (1998). **مقدمة في الصحة النفسية**. غزة: مطبعة مقداد.
21. النعيمي، طارق كمال (1990). **سيكولوجيا الرجل والمرأة المشكلات الزوجية: أسبابها وطرق علاجها**. دمشق: دار إحياء العلوم.
22. ولي، باسم محمد (2004). **المدخل إلى علم النفس الاجتماعي**. القاهرة: مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.
23. ياسين، نجمان (2010). **الزواج في الإسلام من القرن الأول الهجري**. القاهرة: الدار العربية للموسوعات.
24. أبو زيد، خضر مخيمر (2002). الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التعليم الثانوي وعلاقته ببعض المتغيرات. **مجلة كلية التربية بجامعة دمشق**، 12 (2) 28-45.
25. أبو العينين، محمد (2009). **مقومات التوافق الزواجي**. الإمارات: منشورات صندوق الزواج.
26. أبو غزالة، سميرة (2008). فاعلية الإرشاد بالواقع في تحسين التوافق الزواجي بين الزوجين. **مجلة دراسات نفسية**، 18 (2) 401-430.
27. أبو موسى، سمية محمد جمعة (2008). **التوافق الزواجي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى المعاقين**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
28. أحمد، حسين (2000). التركيب الأسري في الضفة الغربية وقطاع غزة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية. **مجلة جامعة النجاح الوطنية بنابلس**، 14 (1)، 11-30.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

29. بطاينة، أسامة والحوارنة، المعتصم بالله (2004). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة في محافظة إربد وعلاقتها ببعض المتغيرات. **مجلة اتحاد الجامعات العربية بجامعة دمشق**، 2 (2) 103-145.

30. بريك، وسام (2003). ظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي مدارس عمان الأساسية والثانوية العامة والخاصة وعلاقتها بمجموعة من المتغيرات الديمغرافية والمهنية. **مجلة العلوم التربوية بجامعة القاهرة**، 1 (1) 77-101.

31. جابر، عيسى عبد الله (2003). الضغوط النفسية لدى المعلمين في مدارس التعليم العام بدولة الكويت وتأثرها بنمط القيادة التربوية. **مجلة كلية التربية بجامعة المنصورة**، 53 (2)، 115-125.

32. جبل، فوزي محمد (2003). الاحتراق النفسي لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي وعلاقته بقيم العمل لديهم. **مجلة كلية الآداب بقنا بجامعة جنوب الوادي**، 2 (13) 101-10-118.

33. الجمالي، فوزية عبد الحميد وحسن، عبد الحميد سعيد (2003). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة واحتياجاتهم التدريسية بسلطنة عمان، **مجلة دراسات عربية في علم النفس**، 2 (1) 36- 70.

34. الحراملة، أحمد عبد الرحمن علي (2007). **علاقة مفهوم الذات وبعض المتغيرات الديمغرافية بالاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في مدينة الرياض**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.

35. حسن، عايدة شكري (2001). **ضغوط الحياة والتوافق الزواجي والشخصية لدى المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية والسويات- دراسة مقارنة**. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، جمهورية مصر العربية.

36. حموي، وسام وناصيف، خالد (2006). خصائص العلاقة الزوجية الناجحة كما تتصورها عينة من المتزوجين وغير المتزوجين- دراسة ميدانية في مدينة دمشق. **مجلة جامعة دمشق**، 22 (1)، 25- 45.

37. دخان، نبيل كامل (1997). **التوافق النفسي المدرسي لدى الطلبة الفلسطينيين من الخارج في المرحلة الإعدادية وعلاقته بتحصيلهم الدراسي**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، فلسطين.

38. دمنهوري، رشا صالح (1996). بعض العوامل النفسية والاجتماعية ذات الصلة بالتوافق دراسة مقارنة. **مجلة علم النفس بالقاهرة**، 38 (10)، .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

39. راضي، فوقية محمد محمد (2005). **بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالإنهاك النفسي لدى معلمي الفئات الخاصة وحاجاتهم الإرشادية**. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنيا، جمهورية مصر العربية.

40. الزيودي، محمد حمزة (2007). مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، **مجلة جامعة دمشق**، 23 (2)، 88- 120.

41. الشمسان، منيرة بنت عبد الله بن محمد (2005). **التوافق الزواجي وعلاقته بأساليب المعاملة الزوجية وبعض سمات الشخصية- دراسة مقارنة بين العاملات وغير العاملات**، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات بالرياض، الرياض، المملكة العربية السعودية.

42. العامر، عثمان بن صالح بن عبد المحسن (2000). معوقات التوافق بين الزوجين في ظل التحديات الثقافية المعاصرة للأسرة المسلمة. **مجلة كلية التربية بجامعة الإمارات**، 17، 17-33.

43. عبد العال، سيد (2002). ضغوط العمل والأزمات. **مجلة مركز معوقات الطفولة بجامعة الأزهر**، 10، 23- 23.

44. علي، حسام محمود زكي (2008). **الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي وبعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنيا، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

45. العنزي، عوض خلف والمشعان، عويد سلطان (2006). خصائص العمل وعلاقته بالاحتراق الوظيفي والأداء الوظيفي لدى الموظفين في القطاع الحكومي بدولة الكويت. **مجلة دراسات نفسية للرابطة الأخصائيين النفسيين المصرية**، 16 (4)، 117- 137.

46. القشعان، حمود فهد (د.ت). **سلسلة الاستشارات الأسرية**. الكويت: دار القلم.

47. القرني، علي بن شويل (2002). **الإعلام والاحتراق النفسي-دراسة عن مستوى الضغوط المهنية في المؤسسات الإعلامية في المملكة العربية السعودية**. جامعة الملك سعود:الرياض.

48. القريوتي، إبراهيم أمين والخطيب، فريد مصطفى (2006). الاحتراق النفسي لدى عينة معلمي الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن، **مجلة كلية التربية بجامعة الإمارات العربية المتحدة**، 23، 11-29.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

49. كتابي، محمد عزت (د.ت). تسلط الزوج وأثره في التوافق الزواجي– دراسة ميدانية في مدينة دمشق. **مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس بجامعة دمشق**، 3 (2) 35– 51.

50. محمد، هشام إبراهيم إسماعيل (1997). **الرضا عن المهنة لدى معلمي التعليم الثانوي العام والصناعي وعلاقته بفعالية – الذات والإنهاك النفسي**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

51. المغربي، أسعد (1992). حول مفهوم الصحة النفسية والتوافق، **مجلة علم النفس للهيئة المصرية العامة للكتاب**، 23 (6)، 21– 42.

52. ناصر، عائشة أحمد (د.ت). **فاعلية برنامج إرشادي لتحسين بعض المتغيرات الشخصية لكلا الزوجين وتأثيره على التوافق النفسي للأبناء**. رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات التربوية بجامعة القاهرة، جمهورية مصر العربية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً: المراجع الأجنبية:

1. Ahola, K., Honkonen, T., Isometsa, E., Kalimo, R., Nykyri, E., Aromaa, A., Lonnqvist, J. (2005). **The relationship between job-related burnout and depressive disorders-** results from the Finnish Health 2000 Study. *Journal of Affective Disorders*, 88.
2. Berjes., & Look. (1960): ***The diabetes empowerment scale measure of psychosocial self efficacy, Diabetes care***. No. 20.
3. Hashmi, Hina Ahmed., & Khurshid, Maryam., & Hassan, Ishtiaq. (2007). Marital Adjustment, **Stress and Depression Among Working and Non- Working Married Women**. *Internet Journal of Medical Update*, 2(1)
4. Hui- Jen, Y. (2004). **Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges.** ***International Journal of Educational Development*****,** 24.
5. Look., & Wels. (1973). ***Psychology of adjustment,*** **Massachusetts**, Allyn.
6. Martinussen, M., richardsen, A., Burke, R. (2007). Job demands, job resources, and burnout among police officers. *Journal of Criminal Justice*, 35.
7. Singh, Ritu., & Jaswal, Sushma. (2006). **Assessment of Marital Adjustment Among Couples with Respect to Women's Educational Level and Employment Status.** *Anthropologist*, 8 (4).
8. Tang, F., & Pang, Yang. (2006). J**ob burnout, work- family interface and personal control of primary-** junior and senior middle school teachers. *Chinese Journal of Rehabilitation*, 10 (46).
9. Williams, C, C. (2007*).* ***The relationship between professional burnout and marital satisfaction*****. Ph. D. of Philosophy**. Capella University, U.S.A.

ثالثاً: المواقع الالكترونية:

1. شيخة الدهمش www.alshefa.com
2. أبو احمد عصام بن محمد الشريف www.alshefa.com

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الملاحق

أولاً: ملحق رقم (1)
ثانياً: ملحق رقم (2)
ثالثاً: ملحق رقم (3)
رابعاً: ملحق رقم (4)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (1)

مقياس الإجهاد النفسي (قبل التعديل)

الرقم	العبارة	منتمية	غير منتمية	تعديل
1	اشعر بالضيق لان مديري لا يمنحني ما استحق من تقدير علي جهدي وعملي			
2	اشعر بدوخة وزغللة عند الذهاب للعمل			
3	اشعر بالإنهاك والتعب والإجهاد لأقل جهد ابذله			
4	اشعر في كثير من الأحيان بالعجز والضعف في حل مشكلاتي الخاصة			
5	يضايقني عجزي وعدم قدرتي علي القيام بواجبات عملي بشكل جيد			
6	اشعر بخوف من اللقاءات والاجتماعات الإدارية			
7	اشعر بعدم الراحة لتفرقة مديري بالمعاملة بيني وبين زملائي			
8	اشعر بالعجز عن التعبير عندما أتعرض لضغوط تتعلق بعملي أمام مديري			
9	اشعر بالغثيان والدوار عند طلب مديري حضوري لمكتبه			
10	اشعر بالفشل عندما لا احصل علي ما استحقه من تقدير بعد بذل جهد			
11	اشعر بالأسى والحزن من الإنكار الدائم لانجازاتي			
12	اشعر بالصداع عند تكليفي بعمل			
13	اشعر بالعزلة لعدم قدرتي علي التنقل والسفر بحرية			
14	أعاني من شدة عنادي وتزمتي وعدم مرونتي مع شركاء العمل والزملاء			
15	أعاني من شدة شكواي وتظلمي وادعائي المتكرر بالمرض للتهرب من المواقف المحرجة			
16	اشعر بالإحباط في كل عمل أقوم به			
17	افتقد للطاقة والحيوية في كل أمور حياتي			
18	احمل هموم ومشاكل عملي معي للبيت			
19	أعاني من عدم التركيز والسرحان			
20	اشعر بزيادة ضربات قلبي وارتفاع ضغط دمي عندما أتذكر مواقف مزعجة حدثت لي بالعمل			
21	أنام أكثر من اللازم هروبا من مشاكلي			
22	اشعر بالاختناق عند سؤالي عن وضعي بالعمل ومدي تقدمي فيه			
23	اشعر بعدم الأمان بالعمل وأنني مهدد بالفصل			
24	اشعر بالتقصير لإغفالي حقوقي			
25	اشعر بأنني مقصر في تطوير أدائي وبأنني استحق التأنيب			
26	أتجنب اللقاءات التي تجمعني مع زملائي بالعمل			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم	العبارة	منتمية	غير منتمية	تعديل
27	تؤلمني كثرة النصائح التي توجه لي من مديري وزملائي بالعمل			
28	اشعر بالقلق الشديد علي وضعي عندما يتم إقصاء احد الزملاء عن عمله			
29	احمل متاعبي بالعمل معي إلي البيت ولا استطيع التغاضي عنها			
30	اقضي ساعات استراحتي بالبيت وأنا أفكر بشؤون العمل			
31	يشعر أبنائي بتوتري وقلقي باستمرار			
32	يطلب أبنائي ترك العمل			
33	يشعر زوجي بأن تركيزي وعقلي بالعمل دائما			
34	يشعر أبنائي بالغيرة بأن لا وقت لدي لهم			
35	لا يوجد وقت فراغ للتواصل والزيارات الاجتماعية			
36	أشعر بأنني أقل اهتماما بشؤون بيتي			
37	قلت زياراتي المدرسية لأبنائي			
38	لا استطيع متابعة دراستي لأبنائي يوميا			
39	أنسى ا لمناسبات الخاصة وأعياد ميلاد أبنائي			
40	أفكر دائما بتأمين مستقبل أبنائي وأنسى نفسي			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (2)

مقياس التوافق الزواجي (قبل التعديل)

م.	الفقرات	منتمية	غير منتمية	تعديل
.1	نظرتنا للحياة متقاربة.			
.2	لا يطيق احدنا البعد عن الأخر.			
.3	يعتبر كلانا الأخر فتى أحلامه.			
.4	لم نختلف يوما علي مبدأ احترمناه.			
.5	نتبادل نظرات الإعجاب والتقدير والحب.			
.6	يقدس كلانا الحياة الزوجية ويحترمها.			
.7	لو خيرنا من جديد لاختار كلانا الأخر.			
.8	يكره كلانا الحرام ويمقته.			
.9	لا يري احدنا في الأخر إلا كل جميل.			
.10	يرضي كلانا بما قسم لنا ويحمد الله عليه.			
.11	لا نفارق بعضنا تقريبا إلا في ساعات العمل.			
.12	تنتظم علاقاتنا وفق قواعد الشرع والدين.			
.13	نتقارب في قيمنا وعاداتنا وطباعنا.			
.14	نتحدث بحب عن ذكرياتنا الجميلة ولا ننساها.			
.15	نرسم مستقبلنا ونخطط لحاضرنا معاً.			
.16	أمتع الأوقات وأعذبها تلك التي نقضيها معاً.			
.17	أشعر أننا نتخاطب بلغة واحدة وننطق بلسان واحد.			
.18	لا يستسيغ احدنا شرابه أو طعامه بدون الأخر.			
.19	لا يواجه احدنا مشكلاته منفردا دون سند الأخر.			
.20	نتبادل ارق المشاعر وأعذبها.			
.21	دائما ما نتلاقى عند نقطة واحدة تنهي اختلافاتنا.			
.22	لا يهنأ لأحدنا نومه لا إذا اطمئن علي نوم الأخر.			
.23	التفاهم و التعقل أساس حواراتنا.			
.24	يحرص كل منا علي إرضاء الأخر ما أمكن.			
.25	تتقارب أفكارنا وتتلاقى ميولنا واهتماماتنا.			
.26	يأنس كلانا للأخر ويعتبره صدره الحنون.			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م.	الفقرات	منتمية	غير منتمية	تعديل
.27	نتبادل الأفكار ونسرح بخيالنا معاً.			
.28	نشعر أننا روحين في جسد واحد وجسدين بروح واحدة.			
.29	اسعد الأوقات تلك التي نتجاذب فيها أطراف الحديث معاً.			
.30	يشعر كل منا يكمل الأخر وينسجم معه.			
.31	يشعر كل منا باحتياجه الشديد للأخر.			
.32	يعتبر كلا منا الأخر أجمل هدية من الله إليه.			
.33	يخطط كلانا لحياته في غيبه الأخر.			
.34	يقتنع احدنا بكلام وتفكير الأخر.			
.35	يعتبر كلانا الأخر لطيفا وجذاباً.			
.36	لا ننسى أننا متزوجين ونكمل بعضنا البعض.			
.37	علاقتنا الجنسية تغلفها المشاعر النبيلة.			
.38	يجد كلا منا الراحة في القرب من الأخر.			
.39	يحاول كلا منا أن يبدو جميلا في عيني الأخر.			
.40	نتبادل المناقشات معا بتفهم وسعة صدر.			
.41	يبذل كلا منا أقصى ما يمكنه لإسعاد الأخر.			
.42	يتغاضى كلا منا عن أخطاء الأخر.			
.43	يتبسم كلانا في وجه الأخر حتى في أصعب الأوقات والمواقف.			
.44	نتشاجر حول امورلا تستحق مجرد العتاب.			
.45	يحترم كلا منا أسرار حياتنا الخاصة.			
.46	تعجز الشكوك والظنون أن تتسرب إلي حياتنا.			
.47	يشعر كلانا بصدق عواطف الأخر تجاهه.			
.48	نشعر بالسعادة كوننا تحت سقف واحد.			
.49	نشعر بالفرح والسعادة عندما نكون معا في أي مكان.			
.50	لا مجال للخصام والهجر في حياتنا.			
.51	يحرص كلانا علي تحقيق أقصى إشباع عاطفي وجنسي للأخر.			
.52	أشعر أن الأبناء قيد لا أستطيع التحرر منه.			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م.	الفقرات	منتمية	غير منتمية	تعديل
.53	كلا منا علي استعداد لافتداء الأخر بروحه.			
.54	نحل جميع المشاكل والمنازعات التي تعترضنا بهدوء.			
.55	الجنس في حياتنا وسيله شرعية لتتويج حبنا ورغبتنا بالتواصل.			
.56	علاقتنا سويا تسير بتناغم واضح.			
.57	لا يشعر احدنا بأنه مقصر في حقوق الأخر.			
.58	عندما يكون النقاش حاداً أفضل الانسحاب.			
.59	نترك بعض المشاكل معلقة حتى نتجنب المشاكل.			
.60	يتهمني زوجي بأنني دائمة الانشغال عنه وعن بيتي.			
.61	نحب إن نتشارك بأنشطتنا الاجتماعية.			
.62	احرص على علاقات طيبة مع أهل زوجي.			
.63	أمورنا المالية نتفق عليها بوضوح.			
.64	نتعامل كأننا شخص واحد في الأمور المادية.			
.65	تربية السليمة لأبنائنا هي الأولوية الأولى لدينا.			
.66	نتعاون بحل مشاكل أبناءنا.			
.67	نخطط لمستقبل أبنائنا معاً.			
.68	نتعامل مع أبناءنا بهدوء.			
.69	نحرص على قضاء وقت الإجازة مع أبناءنا.			
.70	نشعر بأن حبنا توج بأبنائنا.			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (3)

مقياس الإجهاد النفسي والتوافق الزواجي (في صورتهما النهائية)

الاسم: (إن رغبت)..... **العمر:** ..... **الجنس:** .....

مستوي التعليم:

ثانوي أو اقل بكالوريوس اعلي من بكالوريوس

مستوي الدخل:

اقل من 1500 شيكل من 1500 – 3000 شيكل اعلي من 3000 شيكل

عدد الأبناء:

لا يوجد اقل من 3 من 3 فأكثر

جنس الأبناء:

ذكور إناث

الفئة العمرية للأبناء:

اقل من 7 من 7 – 15 من 15 فاكبر غير ذلك حدد:.....

منطقة السكن:

مدينة غزة مخيم منطقة ريفية

المواطنة:

مواطن لاجئ

عدد ساعات العمل:

6 ساعات فاقل 8 ساعات من 8 فأكثر

تعليمات إجراء الاختبار:

فيما يلي مجموعة من العبارات الرجاء قراءتها بتمعن ووضع علامة (×) أمام العبارة التي تتناسب معك. مع العلم بأنه لا يوجد إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي ما تراها تنطبق عليك.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أولاً: مقياس الإجهاد النفسي

الرقم	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
1	اشعر بالضيق لان مديري لا يمنحني ما استحق من تقدير علي جهدي وعملي			
2	اشعر بدوخة وزغللة عند الذهاب للعمل			
3	اشعر بالإنهاك والتعب والإجهاد لأقل جهد ابذله			
4	اشعر في كثير من الأحيان بالعجز والضعف في حل مشكلاتي الخاصة			
5	يضايقني عجزي وعدم قدرتي علي القيام بواجبات عملي بشكل جيد			
6	اشعر بخوف من اللقاءات والاجتماعات الإدارية			
7	اشعر بعدم الراحة لتفرقة مديري بالمعاملة بيني وبين زملائي			
8	اشعر بالعجز عن التعبير عندما أتعرض لضغوط تتعلق بعملي أمام مديري			
9	اشعر بالغثيان والدوار عند يطلب مديري حضوري لمكتبه			
10	اشعر بالفشل عندما لا احصل علي ما استحقه من تقدير بعد بذل جهد			
11	اشعر بالأسى والحزن من الإنكار الدائم لانجازاتي			
12	اشعر بالصداع عند تكليفي بعمل			
13	اشعر بالعزلة لعدم قدرتي علي التنقل والسفر بحرية			
14	أعاني من شدة عنادي وتزمتي وعدم مرونتي مع شركاء العمل والزملاء			
15	أعاني من شدة شكواي وتظلمي وادعائي المتكرر بالمرض للتهرب من المواقف المحرجة			
16	اشعر بالإحباط في كل عمل أقوم به			
17	افتقد للطاقة والحيوية في كل أمور حياتي			
18	أعاني من عدم التركيز والسرحان			
19	اشعر بزيادة ضربات قلبي وارتفاع ضغط دمي عندما أتذكر مواقف مزعجة حدثت لي بالعمل			
20	أنام أكثر من اللازم هروبا من مشاكلي			
21	اشعر بالاختناق عند سؤالي عن وضعي بالعمل ومدي تقدمي فيه			
22	اشعر بعدم الأمان بالعمل وأنني مهدد بالفصل			
23	اشعر بالتقصير لإغفالي حقوقي			
24	اشعر بأنني مقصر في تطوير أدائي وبأنني استحق التأنيب			
25	أتجنب اللقاءات التي تجمعني مع زملائي بالعمل			
26	تؤلمني كثرة النصائح التي توجه لي من مديري وزملائي بالعمل			
27	اشعر بالقلق الشديد علي وضعي عند إقصاء احد الزملاء عن عمله			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
28	احمل متاعبي بالعمل معي إلي البيت ولا استطيع التغاضي عنها			
29	اقضي ساعات استراحتي بالبيت وأنا أفكر بشؤون العمل			
30	يشعر أبنائي بتوتري وقلقي باستمرار			
31	يطلب مني أبنائي أن اترك العمل			
32	يشعر زوجي بأن تركيزي وعقلي بالعمل دائما			
33	يشعر أبنائي بالغيرة من عملي وانه لا وقت لدي لهم			
34	لا يوجد وقت فراغ للتواصل والزيارات الاجتماعية			
35	أشعر بأنني أقل اهتماما بشؤون بيتي قلت زياراتي المدرسية لأبنائي			
37	لا استطيع متابعة دراسة لأبنائي يوميا			
38	أنسى ا لمناسبات الخاصة وأعياد ميلاد أبنائي			
39	أفكر دائما بتأمين مستقبل أبنائي وأنسى نفسي			
40	أخاف من فكرة التقدم لطلب وظيفة جديدة			

ثانياً: مقياس التوافق الزواجي

الرقم	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
1	نظرتنا للحياة متقاربة.			
2	لا يطيق احدنا البعد عن الأخر.			
3	يعتبر كلانا الأخر فتى أحلامه.			
4	لم نختلف يوما علي مبدأ احترمناه.			
5	نتبادل نظرات الإعجاب والتقدير والحب.			
6	يقدس كلانا الحياة الزوجية ويحترمها.			
7	لو خيرنا من جديد لاختار كلانا الأخر.			
8	يكره كلانا الحرام ويمقته.			
9	لا يري احدنا في الأخر إلا كل جميل.			
10	يرضي كلانا بما قسم لنا ويحمد الله عليه.			
11	لا نفارق بعضنا تقريبا إلا في ساعات العمل.			
12	تنتظم علاقاتنا وفق قواعد الشرع والدين.			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
13	نتقارب في قيمنا وعاداتنا وطباعنا.			
14	نتحدث بحب عن ذكرياتنا الجميلة ولا ننساها.			
15	نرسم مستقبلنا ونخطط لحاضرنا معاً.			
16	أمتع الأوقات وأعذبها تلك التي نقضيها معاً.			
17	أشعر أننا نتخاطب بلغة واحدة وننطق بلسان واحد.			
18	لا يستسيغ احدنا شرابه أو طعامه بدون الأخر.			
19	لا يواجه احدنا مشكلاته منفردا دون سند الأخر.			
20	نتبادل ارق المشاعر وأعذبها.			
21	دائما ما نتلاقى عند نقطة واحدة تنهي اختلافاتنا.			
22	لا يهنأ لأحدنا نومه لا إذا اطمئن علي نوم الأخر.			
23	التفاهم و التعقل أساس حواراتنا.			
24	يحرص كل منا علي إرضاء الأخر ما أمكن.			
25	تتقارب أفكارنا وتتلاقى ميولنا واهتماماتنا.			
26	يأنس كلانا للأخر ويعتبره صدره الحنون.			
27	نتبادل الأفكار ونسرح بخيالنا معاً.			
28	نشعر أننا روحين في جسد واحد وجسدين بروح واحدة.			
29	اسعد الأوقات تلك التي نتجاذب فيها أطراف الحديث معاً.			
30	يشعر كل منا يكمل الأخر وينسجم معه.			
31	يشعر كل منا باحتياجه الشديد للأخر.			
32	يعتبر كلا منا الأخر أجمل هدية من الله إليه.			
33	يخطط كلانا لحياته في غيبه الأخر.			
34	يقتنع احدنا بكلام وتفكير الأخر.			
35	يعتبر كلانا الأخر لطيفا وجذاباً.			
36	لا ننسى أننا متزوجين ونكمل بعضنا البعض.			
37	علاقتنا الجنسية تغلفها المشاعر النبيلة.			
38	يجد كلا منا الراحة في القرب من الأخر.			
39	يحاول كلا منا أن يبدو جميلا في عيني الأخر.			
40	نتبادل المناقشات معا بتفهم وسعة صدر.			
41	يبذل كلا منا أقصى ما يمكنه لإسعاد الأخر.			
42	يتغاضى كلا منا عن أخطاء الأخر.			
43	يتبسم كلانا في وجه الأخر حتى في أصعب الأوقات والمواقف.			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
44	نتشاجر حول أمور لا تستحق مجرد العتاب.			
45	يحترم كلا منا أسرار حياتنا الخاصة.			
46	تعجز الشكوك والظنون أن تتسرب إلي حياتنا.			
47	يشعر كلانا بصدق عواطف الأخر تجاهه.			
48	نشعر بالسعادة كوننا تحت سقف واحد.			
49	نشعر بالفرح والسعادة عندما نكون معا في أي مكان.			
50	لا مجال للخصام والهجر في حياتنا.			
51	يحرص كلانا علي تحقيق أقصى إشباع عاطفي وجنسي للأخر.			
52	أشعر أن الأبناء قيد لا أستطيع التحرر منه.			
53	كلا منا علي استعداد لافتداء الأخر بروحه.			
54	نحل جميع المشاكل والمنازعات التي تعترضنا بهدوء.			
55	الجنس في حياتنا وسيله شرعية لتتويج حبنا ورغبتنا بالتواصل.			
56	علاقتنا سويا تسير بتناغم واضح.			
57	لا يشعر احدنا بأنه مقصر في حقوق الأخر.			
58	عندما يكون النقاش حاداً أفضل الانسحاب.			
59	نترك بعض المشاكل معلقة حتى نتجنب المشاكل.			
60	يتهمني زوجي بأنني دائمة الانشغال عنه وعن بيتي.			
61	نحب إن نتشارك بأنشطتنا الاجتماعية.			
62	احرص على علاقات طيبة مع أهل زوجي.			
63	أمورنا المالية نتفق عليها بوضوح.			
64	نتعامل كأننا شخص واحد في الأمور المادية.			
65	تربية السليمة لأبنائنا هي الأولوية الأولى لدينا.			
66	نتعاون بحل مشاكل أبناءنا.			
67	نخطط لمستقبل أبنائنا معاً.			
68	نتعامل مع أبناءنا بهدوء.			
69	نحرص على قضاء وقت الإجازة مع أبناءنا.			
70	نشعر بأن حبنا توج بأبنائنا			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (4)

أسماء المحكمين

م.	الاسم	المسمى الوظيفي	الجامعة
1	أ. د. محمد الحلو	أستاذ علم النفس التربوي	الإسلامية
2	د. جميل الطهراوي	أستاذ مشارك بالصحة النفسية	الإسلامية
3	د. ختام السحار	أستاذ مساعد بالصحة النفسية	الإسلامية
4	د. عاطف الأغا	أستاذ مساعد بعلم النفس التربوي	الإسلامية
5	د. عمران عليان	أستاذ مساعد خدمة اجتماعية	الأقصى

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Islamic University Of Gaza

Dean Of Higher Studies

Faculty Of Education

Department Of Psychology

Psychological stress and its relation to marital adjustment for a sample of working wives at International Institutions in Gaza Strip

Submitted By:

Helal Hamad

Supervised By:

Prof. Samir Ramadan Qouta

A thesis submitted to
the Faculty of Education of Islamic University of Gaza
In partial fulfillment of the requirements for the degree
Master of Education in Psychology

December, 2013

www.manaraa.com