



جامعة القدس المفتوحة  
كلية الدراسات العليا

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة  
الداخلية في المحافظات الشمالية

**Psychological Stress and its Relation with Marriage  
Adjustment among Ministry of Interior Staff in Northern  
Governorates**

إعداد

الطالب: عبد الرحيم رشدي عبد الرحيم صدوق

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة ماجستير في  
تخصص الإرشاد النفسي والتربوي من كلية الدراسات العليا في  
جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

نيسان 2018



جامعة القدس المفتوحة

كلية الدراسات العليا

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة  
الداخلية في المحافظات الشمالية

**Psychological Stress and its Relation with Marriage  
Adjustment among Ministry of Interior Staff in Northern  
Governorates**

إعداد

الطالب: عبد الرحيم رشدي عبد الرحيم صدوق

إشراف

د. تامر فرح سهيل

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة ماجستير في  
تخصص الإرشاد النفسي والتربوي من كلية الدراسات العليا في  
جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

نيسان 2018

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى العاملين والعاملات في  
وزارة الداخلية في المحافظات الشماليّة

Psychological Stress and its Relation with Marriage Adjustment  
among Ministry of Interior Staff in Northern Governorates

إعداد



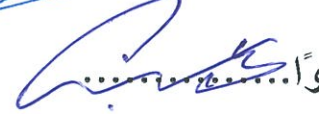
الطّالب: عبد الرحيم رشدي عبد الرّحيم صدوق

إشراف

الدّكتور: تامر فرح سهيل

نوقشت هذه الرّسالة وأجيزت في 2018/4/30

أعضاء لجنة المناقشة

الدّكتور:  ..... جامعة <sup>المفتوحة</sup> ..... مشرفاً ورئيساً .....  
الأستاذ الدكتور:  ..... جامعة <sup>البحر المتوسط</sup> ..... عضواً .....  
الأستاذ الدكتور:  ..... جامعة <sup>البحر المتوسط</sup> ..... عضواً .....

## التفويض

أنا الموقع أدناه \_\_\_\_\_ ، أفوض / جامعة القدس المفتوحة بتزويد نسخ من رسالتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص عند طلبهم حسب التعليمات النافذة في الجامعة.

الاسم: \_\_\_\_\_

التوقيع: \_\_\_\_\_

التاريخ: \_\_\_\_\_



## الإهداء

إلى من بلغ الرّسالة وأدى الأمانة، ونصح الأمة، إلى نبي الرّحمة سيدنا محمد - صلى الله عليه وسلم.

إلى والدي ووالدتي نبع الحنان والحب أمد الله في عمرهما.

إلى زوجتي الغالية رمز الوفاء والإخلاص،

وإلى أبنائي قرة عيني، وإلى إخوتي وأخواتي، إلى جميع الأحبة من الأصدقاء، وإلى جميع محبيّ

العلم والمعرفة، أهدي ثمرة جهدي هذا.

الباحث

## الشكر والتقدير

الحمد لله على توفيقه، والصلاة والسلام على خير الأنام سيدنا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد، فلا يسعني، وقد انتهيت من إعداد هذه الرسالة، إلا أن أرد الفضل إلى أهله، فأتقدم بعظيم الشكر والعرفان إلى الدكتور صاحب الفراسة، والنظرة العميقة الثاقبة، والقريحة الوقادة، الذي عكس بطيب أصله وكرم أخلاقه كل معاني العلم، والخلق والذوق الرفيع، فأعطاني من وقته الكثير، وسعدت بصحبته، وشرفت بالعمل معه، وأدت من علمه، ووسعني في أوقات راحته، فقد كان ناصحاً أميناً حريصاً على شحذ همتي بالقوة والعزيمة، فكان لنصائحه وملحوظاته السديدة المبدعة أثرٌ كبيرٌ في إتمام هذا العمل، داعياً لله أن يمد في عمره، ويمنحه الصحة والعافية، وأن يجعل ما بذله من جهود في خدمة الطلبة الباحثين في ميزان حسناته، فلك مني يا أستاذي تحية إجلال وإكبار. وأتقدم بوافر الاحترام والتقدير إلى رئيس وأعضاء لجنة المناقشة.

الدكتور تامر فرح سهيل.

الأستاذ الدكتور حسني عوض.

الأستاذ الدكتور عبد عساف.

على ما قدموه من جهود طيبة في قراءة هذه الرسالة، وإثرائها بملاحظتهم القيمة، فجزاهم الله عني خيراً الجزاء.

الباحث

## قائمة المحتويات

|   |                 |
|---|-----------------|
| ج | قائمة المحتويات |
| ي | قائمة الأشكال   |
| ك | قائمة الملاحق   |
| ل | ملخص الدراسة    |
| ن | Abstract        |

### 1 الفصل الأول: خلفيّة الدراسة ومشكلتها

|   |                             |
|---|-----------------------------|
| 2 | 1.1 المقدمة:                |
| 5 | 2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها: |
| 7 | 3.1 فرضيات الدراسة:         |
| 8 | 4.1 أهداف الدراسة:          |
| 8 | 5.1 أهميّة الدراسة:         |
| 9 | 6.1 حدود الدراسة ومحدداتها: |

### 13 الفصل الثاني: الإطار النظريّ والدراسات السابقة

|    |  |
|----|--|
| 14 | الإطار النظريّ                                       |
| 14 | 2.1 الضغوط النفسيّة (Psychological stress)           |
| 19 | 1.1.2 مفهوم الضغوط النفسيّة: Psychological Stresses  |
| 19 | 1.1.1.2 الخلفيّة التاريخيّة لمصطلح الضغوط النفسيّة:  |
| 23 | 2.1.1.2 تعريف الضغوط النفسيّة:                       |
| 26 | 2.1.2 النظريّات المفسرة للضغوط النفسيّة:             |
| 26 | 1.2.1.2 نظرية "هنري موراي Henri Murray":             |
| 27 | 2.2.1.2 نظرية "تشارلز سيبيلرجر Tcharles Speilerger": |
| 28 | 3.2.1.2 نظرية التحليل النفسي                         |
| 29 | 4.2.1.2 النظريّة السلوكيّة:                          |
| 29 | 5.2.1.2 نظرية الإدراك الكلي للموقف:                  |
| 30 | 6.2.1.2 نظرية العلاج العقلاني الانفعالي:             |
| 31 | 3.1.2 أنواع الضغوط النفسية:                          |

|    |  |
|----|--|
| 31 | 1.3.1.2 الضغوط الإيجابية Eu stress :                   |
| 32 | 2.3.1.2 الضغوط السلبية الضارة Di stress :              |
| 35 | 4.1.2 مصادر الضغوط النفسية:                            |
| 36 | 1.4.1.2 يحدد بيلز (Beals) عدة أسباب للضغوط النفسية     |
| 37 | 2.4.1.2 وحدد ميلر (Miller, 1982) مصدرين أساسيين للضغوط |
| 39 | 5.1.2 أشكال الصّراع :                                  |
| 41 | 6.1.2 عناصر الضغوط النفسية: ..                         |
| 42 | 7.1.2 أعراض الضغوط النفسية:                            |
| 43 | 8.1.2 عناصر ضغوط العمل:                                |
| 43 | 9.1.2 مصادر ضغوط العمل:                                |
| 44 | 1.9.1.2 المصادر الفردية:                               |
| 45 | 2.9.1.2 العناصر التي لها ارتباط بالفرد كمصدر للضغوط:   |
| 46 | 3.9.1.2 مصادر ترجع لطبيعة العمل:                       |
| 50 | 10.1.2 الآثار المترتبة على ضغوط العمل:                 |
| 50 | 1.10.1.2 النتائج الإيجابية المترتبة على الضغوط:        |
| 51 | 2.10.1.2 الآثار السلبية:                               |
| 52 | 11.1.2 آثار الضغوط على المنظمة.                        |
| 53 | 12.1.2 الفروق الفردية وضغوط العمل:                     |
| 53 | 1.12.1.2 التفاؤل والتشاؤم:                             |
| 54 | 2.12.1.2 القدرة على الاحتمال:                          |
| 55 | 3.12.1.2 نمط الشخصية: A/B                              |
| 56 | 13.1.2 إدارة ضغوط العمل:                               |
| 56 | 1.13.1.2 إدارة الضغوط على مستوى الأفراد:               |
| 56 | 2.13.1.2 الفزع إلى الله:                               |
| 57 | 3.13.1.2 التأمل:                                       |
| 57 | 4.13.1.2 التركيز:                                      |
| 57 | 5.13.1.2 الرياضة والتمارين: ..                         |
| 58 | 6.13.1.2 الاسترخاء: ..                                 |
| 58 | 7.13.1.2 نظام التغذية:                                 |
| 58 | 8.13.1.2 معرفة شخصية الفرد: ..                         |

|     |   |
|-----|---|
| 59  | 9.13.1.2 إدارة نمط الحياة:  |
| 59  | 10.13.1.2 إدارة الضغوط على مستوى المنظمة:                               |
| 63  | 14.1.2 العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي:                      |
| 63  | 1.14.1.2 مسببات الشعور بالضغوط الخاصه بالعلاقات العائليّة والاجتماعية:  |
| 66  | 2.2 التوافق الزوجي: (Marital Adjustment)                                |
| 66  | 1.2.2 تمهيد:  |
| 70  | 2.2.2 تعريف التوافق الزوجي:   |
| 70  | 1.2.2.2 تعريف التوافق:  |
| 70  | 2.2.2.2 تعريف الزواج:   |
| 70  | 3.2.2.2 تعريف التوافق الزوجي:   |
| 71  | 3.2.2 مجالات التوافق الزوجي:  |
| 71  | 1.3.2.2 التوافق الديني:   |
| 71  | 2.3.2.2 التوافق الاجتماعي والثقافي:                                     |
| 72  | 3.3.2.2 الحب والعاطفة:  |
| 73  | 4.3.2.2 التوافق الجنسي:   |
| 74  | 5.3.2.2 التوافق الاقتصادي والمادي:                                      |
| 74  | 6.3.2.2 الثقة المتبادلة بين الزوجين:                                    |
| 75  | 4.2.2 النظريات المفسرة للتوافق الزوجي:                                  |
| 75  | 1.4.2.2 نظرية الحاجات التكميلية (Theory of complementery need):         |
| 75  | 2.4.2.2 نظرية التبادل:  |
| 76  | 3.4.2.2 نظرية التحليل النفسي:   |
| 77  | 3.2 الدراسات السابقة:   |
| 77  | 1.3.2 الضغوط النفسية:   |
| 87  | 2.3.2 التوافق الزوجي:   |
|     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> 3.3.2 التعقيب على الدراسات السابقة: |
| 107 | <b>الفصل الثالث الطريقة والإجراءات</b>                                  |
| 108 | 1.3 المقدمة   |
| 108 | 2.3 منهجية الدراسة:   |
| 109 | 3.3 مجتمع الدراسة:  |
| 110 | 4.3 عينة الدراسة:   |

|     |   |
|-----|---|
| 112 | 5.3 أدوات الدراسة:  |
| 113 | 1.5.3 مقياس الضغوط النفسية:   |
| 117 | 6.3 ثبات المقياس:   |
| 118 | 1.6.3 طريقة تصحيح مقياس الضغوط النفسية:   |
| 119 | 2.6.3 مقياس التوافق الزوجي:   |
| 120 | 3.6.3 صدق المقياس:  |
| 122 | 4.6.3 ثبات المقياس:   |
| 122 | 5.6.3 طريقة تصحيح مقياس التوافق الزوجي:   |
| 123 | 7.3 إجراءات الدراسة :   |
| 124 | 8.3 تصميم الدراسة:  |
| 125 | 9.3 المعالجة الإحصائية:   |
| 126 | <b>الفصل الرابع: نتائج الدراسة</b>  |
| 127 | 1.4 اختبار التوزيع الطبيعي (اختبار كولمجروف-سمرنوف) (1-Sample K-S)  |
|     | 2.4 النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول: ما درجة الضغوط النفسية لدى العاملين في وزارة                        |
| 128 | الداخلية في المحافظات الشمالية؟   |
|     | 3.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما درجة التوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية                    |
| 136 | في المحافظات الشمالية.  |
| 137 | 4.4 النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة:   |
|     | 1.4.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى                      |
|     | الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في           |
| 137 | المحافظات الشمالية.   |
|     | 2.4.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة                     |
|     | ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات |
| 138 | الشمالية تعزى لمتغيرات الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمسمى الوظيفي.                         |
|     | 3.4.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة                     |
|     | ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات التوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات                 |
|     | الشمالية تعزى لمتغيرات الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمسمى                                  |
| 140 | الوظيفي..   |

|     |   |
|-----|---|
| 143 | الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات          |
| 144 | 1.5 مناقشة النتائج:                             |
| 144 | 2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة:     |
| 144 | 1.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:    |
| 146 | 2.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:   |
| 147 | 3.5 مناقشة النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة:    |
| 147 | 1.3.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:  |
| 149 | 2.3.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: |
| 153 | 3.3.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: |
| 156 | توصيات الدراسة:                                 |
| 157 | المصادر والمراجع                                |
| 177 | الملاحق   |

## قائمة الجداول

- الجدول رقم (1.2) يمثل أعراض الضغط النفسي.....42
- جدول (1.3): يبين توزيع مجتمع الدراسة وعينة الدراسة في العام 2016/2017.....109
- جدول (2.3): توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها المستقلة على كامل أفراد عينة الدراسة.....111
- جدول(3.3): توزيع فقرات الاستبانة الرئيسة على أقسامها الرئيسة.....112
- جدول (4.3). قيم معاملات ارتباط الفقرة بالبعد الذي تنتمي إليه، وارتباطها بالمقياس ككل .....115
- جدول (5.3) قيم معاملات ارتباط بيرسون بين الأبعاد ببعضها والدرجة الكلية.....116
- جدول(6.3) معامل ثبات الإعادة لكل بعد من أبعاد المقياس وللدرجة الكلية للمقياس.....117
- جدول(7.3) يبين معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية.....118
- جدول (8.3) نتائج معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ككل .....121
- جدول (9.3) قيم معاملات كرونباخ ألفا (الاتساق الداخلي) وقيم معامل ارتباط بيرسون (الثبات) لمقياس التوافق الزوجي.....122
- جدول ( 1.4 ) اختبار التوزيع الطبيعي (1-Sample K-S).....128
- جدول ( 2.4 ) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لأبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية:.....128
- جدول(3.4) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسبة المئوية التقديرية لبعده ضغوط العمل مرتبة تنازلياً.....130
- جدول(4.4) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسبة المئوية التقديرية لبعده ضغوط بيئة العمل مرتبة تنازلياً.....131
- جدول( 5.4 ) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسبة المئوية التقديرية لبعده صراع الدور مرتبة تنازلياً.....132
- جدول (6.4) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسبة المئوية التقديرية لبعده الضغوط الاقتصادية والمادية مرتبة تنازلياً.....133
- جدول(7.4) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسبة المئوية التقديرية لبعده الضغوط الاجتماعية مرتبة تنازلياً.....134
- جدول(8.4) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسبة المئوية التقديرية لبعده الضغوط الأسرية مرتبة تنازلياً.....135



- جدول (9.4) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والوزن لمستوى التوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية. .... 136
- جدول (10.4) معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية. .... 138
- جدول (11.4) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية تعزى لمتغيرات الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمسمى الوظيفي. .... 139
- جدول (12.4): نتائج تحليل التباين على مقياس الضغوط النفسية ككل تبعاً لمتغيرات الدراسة... 140
- جدول (13.4) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للتوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية تعزى لمتغيرات الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمسمى الوظيفي. .... 141
- جدول (14.4): نتائج تحليل التباين على مقياس التوافق الزوجي ككل تبعاً لمتغيرات الدراسة. 142

## قائمة الأشكال

- 43 ..... شكل رقم "1.2".
- 55 ..... شكل رقم "2.2" نمط الشخصية.

## قائمة الملاحق

- الملحق (1): مقياس الضغوط النفسية بصورتها الأولية ..... 178
- الملحق (2): مقياس التوافق الزوجي بصورتها الأولية ..... 182
- الملحق (3): قائمة بأسماء المحكمين ..... 185
- الملحق (4): الاستبانة بصورتها النهائية ..... 186

# الضغوط النفسیة وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخليّة في المحافظات الشماليّة

إعداد: عبد الرحيم رشدي عبد الرحيم صدوق

إشراف الدكتور: تامر فرح سهيل

2018

## ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على درجة الضغوط النفسیة وعلاقتها بدرجة التوافق النفسی لدى العاملين في وزارة الداخليّة الفلسطينيّة في المحافظات الشماليّة في ضوء متغيرات الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمسمى الوظيفي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وطبق الباحث مقياس الضغوط النفسیة الذي طوره جاد الله (2002)، ومقياس التوافق الزوجي لإبراهيم ومجده محمود (1995) والذي قام الباحث بتطويره وإعادة تقنينه على البيئة الفلسطينيّة، على عينة عشوائية طبقية تكونت من (350) عاملاً وعاملة بنسبه (54%) من مجتمع الدراسة الذي تكون من العاملين في وزارة الداخليّة في المحافظات الشماليّة، والبالغ عددهم (647) عاملاً وعاملة، وبعد عملية جمع الاستبانات تم معالجتها إحصائياً باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعيّة (SPSS)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

1. الدرّة الكليّة لاستجابات العاملين في وزارة الداخليّة في المحافظات الشماليّة على جميع فقرات

مقياس الضغوط النفسیة كانت متوسطة، حيث بلغت النسبة المئوية لاستجابات المبحوثين على

هذه الفقرات (69.56%).

2. الدَّرَجَة الكَلْبِيَّة لاسْتِجَابَات العَامِلِينَ فِي وَزَارَة الدَّخْلِيَّة فِي المَحَافِظَات الشَّمَالِيَّة عَلَى جَمِيع فِقْرَات مِقْيَاس التَّوَافُق الزَّوْاجِي كَانَتْ مَتَوَسِّطَةً، حَيْث بَلَغَتْ النِّسْبَة المُنَوَّبَة لاسْتِجَابَات المَبْحُوثِينَ عَلَى هَذِهِ الفِقْرَات (47.97%).

3. وَجُود عِلَاقَة ارْتِبَاط عَكْسِيَّة سَالِبَة ذَات دَلَالَة إِحْصَائِيَّة بَيْن دَرَجَة الضُّغُوط النَّفْسِيَّة، وَمَسْتَوَى التَّوَافُق الزَّوْاجِي لَدَى العَامِلِينَ فِي وَزَارَة الدَّخْلِيَّة فِي المَحَافِظَات الشَّمَالِيَّة؛ أَي أَنَّهُ كَلَّمَا زَادَتْ دَرَجَة الضُّغُوط النَّفْسِيَّة تَخْفُض دَرَجَة التَّوَافُق الزَّوْاجِي.

4. عَدَم وَجُود فُرُوق دَالَّة إِحْصَائِيًّا فِي مَسْتَوَى الضُّغُوط النَّفْسِيَّة لَدَى العَامِلِينَ فِي وَزَارَة الدَّخْلِيَّة فِي المَحَافِظَات الشَّمَالِيَّة لِتَعَزَى المَتَغِيرَات: الجِنْس، وَالعَمْر، وَالمَوْهَل العِلْمِي، وَسِنَوَات الخِبْرَة، وَالمَسْمَى الوِظِيفِي.

5. عَدَم وَجُود فُرُوق دَالَّة إِحْصَائِيًّا فِي مَسْتَوَى التَّوَافُق الزَّوْاجِي لَدَى العَامِلِينَ فِي وَزَارَة الدَّخْلِيَّة فِي المَحَافِظَات الشَّمَالِيَّة لِتَعَزَى المَتَغِيرَات: وَالجِنْس، وَالعَمْر، وَالمَوْهَل العِلْمِي، وَسِنَوَات الخِبْرَة، وَالمَسْمَى الوِظِيفِي.

وَفِي ضَوْءِ هَذِهِ النُّتَاجِ وَمَنَاقَشَتِهَا، اقْتَرَحَ البَاحِثُ عِدَّة تَوْصِيَّات، كَانَتْ أَهْمَهَا:

1. إِجْرَاء بَرَامِج تَدْرِيْبِيَّةٍ لِلعَامِلِينَ فِي وَزَارَة الدَّخْلِيَّة؛ لِتَدْرِيْبِهِمْ عَلَى مَهَارَاتِ أُسَالِيْبِ المَوَاجَهَةِ، وَالَّتِي تَسْهَمُ فِي تَنْمِيَّةِ التَّفْكِيرِ النَّاقِدِ، وَالتَّفْكِيرِ العَقْلَانِي لَدَى العَامِلِينَ فِي كَافَّةِ الوِزَارَاتِ وَالمَوْسَسَاتِ، حَتَّى يَتِمَّ تَمْكِينُهُمْ مِنْ تَخْفِيفِ شِدَّةِ الضُّغُوطِ النَّفْسِيَّةِ النَّاجِمَةِ عَلَى ضِغْوَطِ العَمَلِ، وَالضُّغُوطِ الأَسْرِيَّةِ وَالجَمَاعِيَّةِ وَالحَيَاةِ بِشَكْلِ عَامٍ.

2. العَمَلُ عَلَى تَخْفِيفِ الأَعْبَاءِ الوِظِيفِيَّةِ لِلْمَوْظُفِينَ، وَإِنْجَازِ الوِصُوفِ الوِظِيفِيَّةِ؛ حَيْث يَسْهَمُ ذَلِكَ فِي خَفْضِ صِرَاحِ الأَدْوَارِ، وَبِالتَّالِي يَنْعَكِسُ ذَلِكَ إِجْبَابًا عَلَى خَفْضِ الضُّغُوطِ النَّفْسِيَّةِ.

الكَلِمَاتُ المِفْتَاحِيَّة: الضُّغُوطِ النَّفْسِيَّةِ، التَّوَافُقِ الزَّوْاجِي، وَزَارَة الدَّخْلِيَّة.

# **Psychological Stresses and its Relation with Marriage Adjustment among Ministry of Interior Staff in Northern Governorates**

**Preparation: Abd Elrahim Sadouq**  
**Supervision: Dr. Tamer Farah Suhail**  
**2018**

## **Abstract**

This study aimed to identify the mean of psychological stress and its relationship with the mean of psychological adjustment among the employees in the Palestinian Ministry of Interior in the governorates of West Bank, in light of the variables of gender, age, academic qualification, year of practical experience and job title. In order to achieve study goals, the researcher developed the scale of psychological stresses that was developed by jadallah (2002). And the scale of marital compatibility by Ibrahim and Majdah Mahmoud (1995), which the researcher developed and re-codified and applied on the Palestinian environment on a random class sample of (350) male and female Ministry of Interior staff members (about 54% of Mol employees in the northern governorate which are of 647 member). After collecting questionnaires were processed statistically using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS).

The following results were found:

1. The overall mean of responses of employees in the Ministry of the Interior in the northern governorates on all items of the psychological stress scale was moderate. Represent (69.5%) of respondents responded to these paragraphs.
2. The overall mean of responses of employees in the Ministry of the Interior in the northern governorates on all items of marital adjustment scale was moderate, represent (47.97%) of respondents responded to these paragraphs.
3. There is a negative statistical correlation between the level of psychological stresses and the level of marital adjustment among the employees of the Ministry of the Interior in the northern governorates. This means the higher the level of psychological stress, the lower the level of marital compatibility.

4. There are no statistically significant difference in the level of psychological stress among employees of the Ministry of Interior in the northern governorates due to the variables of gender, age, academic qualification, years of experience, job title.
5. There are no statistically significant differences in the level of marital adjustment among employees of the Ministry of Interior in the northern governorates due to the variables of gender, age, academic qualification, years of experience and job title.

In light of these findings, the researcher suggested several recommendations, most importantly were:

1. Conduct training programs for male and female employees of the Ministry of interior on the skills of confrontation techniques, which contribute to the development of critical thinking and rational thinking among employees in all ministries and institutions. To enable them to alleviate the psychological stress resulting from work pressures, family pressures and social life in general.
2. Reduce employee job burdens, and get the job descriptions completed in order to contribute to reducing the conflict upon roles and responsibilities, and thus reflected positively in decreasing the level of psychological stress.

**Keywords:** Psychological Stresses, Marriage Adjustment, Ministry of Interior.

## الفصل الأول: خلفيّة الدّراسة ومشكلاتها

1.1 المقدمة .

2.1 مشكلة الدّراسة .

3.1 أسئلة الدّراسة .

4.1 أهداف الدّراسة .

5.1 حدود الدّراسة ومحدداتها .

6.1 التّعريفات الإجرائيّة للمصطلحات .



## الفصل الأول

### خلفية الدراسة ومشكلتها

#### 1.1 المقدمة:

إنَّ التَّغْيِيرَ المُسْتَمِرَّ والسَّرِيعَ فِي المُؤَسَّسَاتِ هُوَ السِّمَّةُ الوَاضِحَةُ لِهَذَا العَصْرِ، وَخَاصَّةً التَّكْنُولُوجِيَا مِنْهَا، لِذَا فَإِنَّ النُّتِيجَةَ لِذَلِكَ هُوَ مَا يَتَعَرَّضُ لَهُ العَامِلُونَ بِمُسْتَوِيَّاتٍ مُتَفَاوِتَةٍ مِنَ الضُّغُوطِ النَّفْسِيَّةِ وَالتَّوْتُرَاتِ الَّتِي تَتْرَكَ آثَارًا نَفْسِيَّةً وَاجْتِمَاعِيَّةً عَلَيْهِمْ، حَيْثُ إِنَّ الْإِنْسَانَ فِي بِيئَتِهِ الْخَارِجِيَّةِ يَتَعَرَّضُ لِضُغُوطٍ مُتَبَايِنَةٍ، بِالإِضَافَةِ إِلَى بِيئَةِ العَمَلِ الدَّاخِلِيَّةِ الَّتِي تَزْخُرُ بِالعَدِيدِ مِنَ المَصَادِرِ المُتَنَوِّعَةِ بِالتَّأثيرِ عَلَى الأَفْرَادِ، وَهِيَ بِالتَّالِي تُولَدُ نَتَائِجٌ سَلْبِيَّةٌ عَلَى الفَرْدِ، وَتَتَعَكَّسُ أحيانًا عَلَى العَمَلِ ذَاتِهِ، فَكَمِيَّةُ العَمَلِ المُجْهِدِ، أَوْ نَوْعِيَّةُ صِرَاعِ الدَّوْرِ، أَوْ غَمُوضُهُ، أَوْ الظُّرُوفُ المُحِيطَةُ بِالعَمَلِ تَمَثَّلُ مُجْتَمَعَةً مَصَادِرَ رَئِيسَةَ لِضُغُوطِ العَمَلِ، الَّتِي يَمْكَنُ أَنْ يَتَعَرَّضَ لَهَا الفَرْدُ فِي بِيئَةِ العَمَلِ اليَوْمِيَّةِ.

وَنظَرًا لِلالْآثَارِ السَّلْبِيَّةِ النَّاجِمَةِ عَنِ ضُغُوطِ العَمَلِ، أَصْبَحَتْ هَذِهِ الظَّاهِرَةُ شَبْحًا يَهْدِدُ أَمْن-العَمَالِ وَاسْتِقْرَارَهُمْ، وَلَقَدْ حَظِيَ مَوْضُوعُ الضُّغُوطِ النَّفْسِيَّةِ بِاهْتِمَامٍ شَدِيدٍ مِنْ جَانِبِ عُلَمَاءِ النَّفْسِ؛ لِمَا لَهُ مِنْ تَأثيرٍ عَلَى حَيَاةِ الفَرْدِ، وَمَعَ التَّقَدُّمِ التَّكْنُولُوجِيِّ وَالحَضَارِيِّ وَالتَّغْيِيرِ الاجْتِمَاعِيِّ اتَّسَعَتْ دَائِرَةُ مَصَادِرِ الضُّغُوطِ النَّفْسِيَّةِ لِتَشْمَلَ العَدِيدَ مِنْ جَوَانِبِ حَيَاةِ الفَرْدِ.

يُؤَكِّدُ شَافِر (Schafer) أَنَّ الحَيَاةَ مَلِيئَةً بِالضُّغُوطِ النَّفْسِيَّةِ الَّتِي تَعَصِفُ الْإِنْسَانَ، وَيَعْتَقِدُ أَنَّ الضُّغُوطِ النَّفْسِيَّةِ قَدْ بَدَأَتْ مَعَ خَلْقِ الْإِنْسَانَ، وَهِيَ جِزءٌ مِنْ هَذِهِ الحَيَاةِ، مَعَ تَقَدُّمِ الحَضَارَةِ وَالمَدِينِيَّةِ، زَادَتْ المُشَاكِلَ وَالضُّغُوطَاتِ الَّتِي تَوَاجِهُ الفَرْدِ، وَأَصْبَحَ التَّعَامُلُ مَعَهَا مُشْكِلَةً كَلَّ فَرْدٍ وَعَامِلٍ، سِوَاءَ أَكَانَ هَذَا رَئِيسًا أَوْ مَرُؤوسًا. وَتَزْدَادُ المُشْكِلَةُ تَعْقِيدًا عِنْدَمَا لَا يَكُونُ لِلضُّغُوطِ دَوَاءٌ شَافِرٍ، أَوْ عِلَاجٍ، مِثْلُ: الكَثِيرِ مِنَ الأَمْرَاضِ العَضْوِيَّةِ. وَتَشِيرُ بَعْضُ الدَّرَاسَاتِ الصَّحِيَّةِ إِلَى أَنَّ الضُّغُوطِ النَّفْسِيَّةِ

مسؤولة عن أكثر من 50% من حالات الشكوى التي تصل إلى عيادات الأطباء ك: ألم الرأس والظهر، والتَّهيج المعوي، والقرحة والأزمة والحساسية والحمى المفرطة. كما أنَّ لها علاقةً كبيرة بارتفاع ضغط الدَّم وأمراض القلب والشرايين. وتشير الجمعية الأمريكية للقلب بهذا الصَّدَد إلى أنَّ أحد الأسباب الرَّئيسة للأصابة بالجلطة الدُّمويَّة، هي: الضُّغوطات النَّفسية. (الامارة، 2001).

في حين يشير الرأي الطبي إلى أن ما بين (50-75)% من الأمراض و-الأعراض الفيزيولوجية تعود إلى وقوع الإنسان تحت طائلة الضُّغوط. (فرماوي، 2009).

وتختلف طبيعة الضُّغوط باختلاف مصادرها؛ فبعضها يرتبط بظروف الحياة اليومية الاعتيادية كالمطالب الاجتماعية، في حين ينبع بعضها الآخر من مطالب وظروف العمل، وتكاد تكون تلك المرتبطة بظروف العمل من أكثر الضُّغوط تأثيراً على حياة الأفراد والمجتمعات؛ نظراً لآثارها السلبية على الصِّحة النَّفسية للفرد، وعلاقاته مع الآخرين، وتدني مستوى أدائه الإنتاجي (Matteson & Ivancevich, 1987).

و لقد استخدم العديد من الباحثين مصطلح الاحتراق النَّفسيّ (Burnout)؛ للتعبير عن ظاهرة الضُّغوط المرتبطة بظروف العمل وبيئته، (Chan & Hui, 1995) على اعتبار أن استمرارية الضُّغوط، وعدم القدرة على التصدي لها غالباً ما يؤدي بالعاملين إلى الشعور باليأس والإنهاك والعجز عن تحقيق الأهداف على أتم وجه. ويكاد يكون (Freudenberger, 1974) أول من استخدم هذا المصطلح، إذ أكد أن الأفراد الأكثر ارتباطاً بالعمل، هم أكثر عرضة للاحتراق، أو الانهاك النَّفسيّ؛ نظراً لشعورهم بالمسؤولية، وأنهم تحت ضغط داخليّ يتوجب منهم تحقيق الأهداف (عسكر، وآخرون، 1986).

وعرفت القسبي (2014) الضُّغوط النَّفسية أنها: كل ما يواجه الفرد في حياته من عوائق وصعوبات ومواقف وأحداث حياتية ضاغطة تفوق طاقته على احتمالها، ويعجز عن إيجاد الحلول

المناسبه لها، الأمر الذي قد يشعره بحالة من الإجهاد، وعدم الارتياح النفسي، وقد يؤدي ذلك إلى اعتلال صحته الجسميّة والنفسية".

يعد التوافق الزوجي مفهوماً عاماً يشمل جميع المجالات النفسية والمهنية، ويعد نوعاً من أنواع التوافقات الاجتماعية، إذ إنّ الدور الذي يقوم به الأزواج والزوجات يختلف عن الأدوار التي يؤديونها في العلاقات الأخرى؛ فالزواج الذي يتحقق عن طريق معيشة فردين من جنسين مختلفين في حيز مكاني له طابع ارتباطي يصعب انهياره؛ بسبب وقوع نوع العلاقة الرسمية والعلنية التي يقوم بها، وتكمن أهميته في الاستمرار في الحياة الزوجية وصفاتها وسعادتها، والتوافق الزوجي: هو وجود تقارب وتطابق نفسي وعلمي واجتماعي وعقلي وبيئي. (الصمادي والظاهر، 2005).

و عرف أحمد (2004) التوافق الزوجي على أنه التحرر النفسي من الصراعات بين الزوجين في الأمور الحيوية بينهما، والوصول إلى نقطة اتفاق تنهي هذه الصراعات في حالة ظهورها، حيث لا تتطلب هذه الصراعات تدخل طرف ثالث مع شعورهما بالرضا والكفاية الزوجية في جميع أشكالها.

نقول عن زواج بأنه ناجح، ونحكم على آخر بأنه فاشل، مستخدمين هذه المصطلحات كثيراً في الأحاديث اليومية، إلا إنّ تحديد جودة الزواج ليست مهمة بسيطة، وعند النظر إلى الزوج والزوجة الذين لديهم مشاعر حب قوية لبعضهم البعض، ولكن حياتهما يسودها الخصام مقارنة مع الزوجين اللذين لم يعد لديهم مشاعر حب قوية لبعضهم البعض، ولكن ما زالوا يحافظون على علاقة تعاونية، ويصممون على تربية أطفالهم معاً، أين نجد التوافق الزوجي في الزواج الأول أو الثاني؟ إنّ التوافق الزوجي يعني أشياء مختلفة كثيرة، ليس فقط للأشخاص المتزوجين، ولكن أيضاً للعلماء الذين يدرسون الأسر. وعلى الرغم من صعوبة تحديده وقياسه، فقد جاءت الآلاف من الدراسات للتوافق الزوجي من قبل العلماء، ووجود هذا الاهتمام الواسع النطاق. (Amato, 2007).

ويعبر التوافق الزوجي عن مدى شعور الزوج أو الزوجة بمؤازرة ومساندة الطرف الآخر في مواجهة أي مشكلة، أو -أزمات تعترض حياتهما، وحسن المعاملة والتسامح والصّفح والانسجام العاطفي، وتلبية الاحتياجات الخاصة في حنو وعطف ودفء وقدسيّة العلاقة الخاصة، واحترام المشاعر وتقديرها، واحترام الرأي والرأي الآخر، وتقارب وجهات نظر الزوجين في أمور الحياة (كردي، 2010).

لذا، جاءت هذه الدّراسه بهدف التّعرف على مستوى الضّغوط النفسيّة، ومستوى التّوافق الزوجي، وتحديد طبيعة علاقه بينهما لدى العاملين في وزاره الدّاخليّة في المحافظات الشماليّة في فلسطين.

## 2.1 مشكلة الدّراسة وأسئلتها:

يعاني العديد من العاملين في معظم المنظمات والمؤسسات العامة والخاصة أنواعًا كثيرة من الضّغوط في حياتهم، وقد تكون هذه الضّغوط ناتجة عن أسباب كثيرة، منها: ما يرجع إلى ظروف العاملين أنفسهم، ومنها: ما يعود إلى طبيعة المنظمات التي يعملون بها، وطريقه تعامل العاملين بها معهم، وتختلف هذه الضّغوط بحسب مصادرها، فمنها: ما يكون ضغوطًا اجتماعيّة، أو ضغوط عمل وظيفيّة، أو مهنيّة، أو ضغوطًا إداريّة؛ مما يؤدي إلى وجود ضغوط نفسيّة.

وإنّ تعدد أنواع الضّغوط ومصادرها وأسبابها يترك آثارًا سلبية في الفرد وفي المنظمة على حد سواء، مما يؤدي إلى انخفاض إنتاجه، وتدني مستوى الأداء الذي يعد مطلبًا جوهريًا لأيّ جهاز حكوميّ أو خاص؛ كونه الناتج النهائي لمحصلة جميع النشاطات، فإذا كان معدل الأداء في أيّ منظمة مرتفعًا، فإن ذلك يعد إشارة واضحة إلى نجاح عمل المنظمة وتقديمها، أما إذا كان الأداء الوظيفي منخفضًا، فإنه يدل على فشل المنظمة وتأخرها (نعامه، 1991).

ومن المعروف أنّ الضُّغوط النَّفسية تهدد صحة الفرد واطرانه، كما يهدد كيانه النَّفسيّ، وما ينشأ عنها من آثار سلبية؛ كعدم القدرة على التكيف، وضعف مستوى الأداء، والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، وانخفاض الدافعية للعمل والإنتاج والشعور بالإرهاك النَّفسيّ، فإنّ أساليب التعامل مع هذه الضُّغوط هي الحلول السّحرية لإعادة التوافق عند الفرد إذا ما استدل على معرفة الأسلوب المناسب للشخصية، وهنا تكمن الصُّعوبة، فحينما يتعامل الفرد مع الموقف، فإنه يستجيب بطريقة من شأنها أن تساعد على التّجنب، أو الهرب، أو تقليل الأزيمة، ومعالجة المشكلة (الغريير واسعد، 2009).

تلمس الباحث مشكلة الدّراسة من خلال خبرته الميدانية في مجال عمله في وزاه الدّاخلية، ومن الواقع الذي يعيشه العديد من العاملين، من ضغوط نفسية، وأعباء إضافية، تؤثر على الحالة النفسية للعاملين، وبالتالي من الممكن أن تؤثر تلك الضُّغوط على التوافق الزّواجي والأسري لدى هؤلاء العاملين، وأثرها على التوافق الزّواجي لديهم، ومن هنا، يمكن بلورة مشكلة هذه الدّراسة في السّؤال الرّئيس الآتي: هل توجد علاقة ارتباطية ما بين الضُّغوط النفسية والتوافق الزّواجي لدى العاملين في المحافظات الشماليّة في فلسطين؟

وانبثق عن هذا السّؤال الأسئلة الفرعية الآتية:

هل توجد علاقة ارتباطية ما بين الضُّغوط النفسية والتوافق الزّواجي لدى العاملين في المحافظات الشماليّة في فلسطين؟

1- ما درجة الضُّغوط النفسية لدى العاملين في وزارة الدّاخلية في محافظات الضّفة الغربيّة؟

2- ما درجة التوافق الزّواجي لدى العاملين في وزارة الدّاخلية في محافظات الضّفة الغربيّة؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية لدى العاملين في وزارة الداخلية تعزى لمتغيرات الجنس، والمؤهل العلمي، ومستوى الدخل، ومكان السكن، وعدد أفراد الأسرة، والحالة الاجتماعية، والعمر؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق الزوجي تبعاً لمتغيرات الجنس، والمؤهل العلمي، ومستوى الدخل، ومكان السكن، وعدد أفراد الأسرة، والحالة الاجتماعية، والعمر؟

### 3.1 فرضيات الدراسة:

سعت هذه الدراسة للتحقق من صحة الفرضيات الصفرية التالية:

الفرضية الصفرية الأولى: لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )

بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية.

الفرضية الصفرية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين

متوسطات الضغوط النفسية لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية تعزى

لمتغيرات الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمسمى الوظيفي.

الفرضية الصفرية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين

متوسطات التوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية تعزى

لمتغيرات الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمسمى الوظيفي.

## 4.1 أهداف الدراسة:

سعت هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

1- التعرف على درجة الضغوط النفسية لدى العاملين في وزارة الداخلية الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية.

2- التعرف على درجة التوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية.

3- الكشف عن العلاقة ما بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية.

4- التعرف على الفروق في درجة الضغوط النفسية لدى العاملين في وزارة الداخلية في محافظات الضفة الغربية تبعاً لمتغيرات الجنس، والمؤهل العلمي، ومستوى الدخل، ومكان السكن، وعدد أفراد الأسرة، والحالة الاجتماعية، والعمر.

5- التعرف على الفروق في درجة التوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في محافظات الضفة الغربية تبعاً لمتغيرات الجنس، والمؤهل العلمي، ومستوى الدخل، ومكان السكن، وعدد أفراد الأسرة، والحالة الاجتماعية، والعمر.

## 5.1 أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في الآتي:

الأهمية النظرية: يأمل الباحث أن يحاول إلقاء الضوء على طبيعة ما يتعرض له العاملون في وزارة الداخلية من مشكلات؛ جراء ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لديهم، وعلاقة ذلك بأهم المتغيرات سواء الخاصة بالعاملين أو أسرهم. وما يحدث لهم من أزمات، ومدى تحملهم لتلك

الضغوط. وكل ذلك يعد إضافةً إلى رصيد المعرفة في هذا المجال خاصة، وندرة الدراسات العربية التي تناولها.

الأهمية التطبيقية: تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية الشريحة التي تطبق عليهم الدراسة، حيث من المتوقع أن تسهم نتائج الدراسة في إيجاد آليات تقلل من مستوى الضغوط النفسية للعاملين في وزارة الداخلية والتخطيط في ضوء نتائج الدراسة؛ لتدريبهم على آليات التعامل مع الضغوط حتى لا ينعكس ذلك على حياتهم الزوجية وأسرهم، هذا بالإضافة لأهميتها في الجوانب الآتية:

تسهم نتائج الدراسة في إعداد البرامج الإرشادية المتخصصة الوقائية والعلاجية التي من شأنها وقاية الموظفين من التعرض للضغوط النفسية.

كما ستساهم في زيادة الوعي لدى المسؤولين في الوزارة، وكل هذا يعود بالنفع على العاملين والمنظمة والمجتمع.

## 6.1 حدود الدراسة ومحدداتها:

التزمت الدراسة بالحدود الآتية:

**حدود مكانية:** تم إجراء هذه الدراسة في مديريات وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية.

**حدود زمنية:** أجريت الدراسة في العام الدراسي 2016/2017.

**حدود بشرية:** تقتصر هذه الدراسة على عينة من العاملين في وزارة الداخلية الفلسطينية، العينة سيتم اختيارها عينة طبقية عشوائية.

**حدود إجرائية:** تتعلق بدرجة وصدق الأدوات المستخدمة في الدراسة.



## 7.1 مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية:

تشمل الدراسة على بعض المصطلحات، أهمها:

- الضغوط لغة: الضَّغَط بالضَّم: تعني الضيق والشدة، وضغطه عصره وزحمه، وتضاغطوا ازدحموا، وتضاغطوا أي زاحموا ( الفيروز، آبادي، 1986).

الضُّغُوط النَّفْسِيَّة Psychological stress : وعرفها القصبي (2014) بأنها "هي كل ما يواجه الفرد في حياته من عوائق وصعوبات ومواقف وأحداث حياتية ضاغطة تفوق طاقته على احتمالها، ويعجز عن إيجاد الحلول المناسبة لها، الأمر الذي يشعره بحاله من الإجهاد، وعدم الارتياح النفسي، وقد يؤدي ذلك إلى اعتلال صحته الجسمية والنفسية".

- التعريف الإجرائي :

تعرف الضُّغُوط النَّفْسِيَّة إجرائياً بالدرجة التي يتحصل عليها المبحوث على مقياس الضُّغُوط النَّفْسِيَّة المستخدم في الدراسة.

- التَّوْفِيق: عرف العناني التَّوْفِيق أنه العملية التي يمكن من خلالها أن يعدل الفرد بناءه النفسي، أو سلوكه ليستجيب لشروط المحيط الطبيعي والاجتماعي، ويحقق لنفسه الشعور بالتوازن (مصطفى، 2009).

- التَّوْفِيق الزَّوْاجِي Adjustment Marital: يعرفه فلاته بأنه (2008) "مستوى التَّالف بين الزَّوْجَيْن، ويكون قابلاً للتَّطور والنُّمو، بقدر ما يحققه ويقدمه أحد الطرفين من تفهم وتقدير لظروف الطرف الآخر وطبيعته، الذي عليه مقابلة ذلك بالمثل، ومَعَ مرور عمرهما الزَّوْاجِي وتقدمه، وما يقدمان لبعضهما من دعم ومساندة للسلوك الإيجابي والتفاعل الجيد بينهما".

## التعريف الإجرائي:

وقد عرفه الباحث إجرائياً بمقدار ما يحصل عليه المبحوث من درجة؛ نتيجة تطبيق مقياس التوافق الزوجي.

- الوزارة: مجموعة من المرافق العامة التي توضع تحت سلطة وزير محدد، مثل: وزارة الخارجية والداخلية، والصحة، والتعليم العالي... إلخ، وكل وزارة تقسم إلى إدارة مركزية، ومجموعة من الإدارات اللامركزية التي يطلق عليها تسمية المديريات، وتدخل الوزارة ضمن نطاق الإدارة المركزية للدولة.

<https://www.arab-ency.com/ar>

- وزارة الداخلية: هي إحدى الحقائب الوزارية، التي يحملها يُطلق عليه وزير الداخلية.

- المحافظة: هي تقسيم إداري أولي في عدد من البلدان العربية، مثل: مصر والعراق وسوريا ولبنان والأردن واليمن والكويت والبحرين وفلسطين وليبيا في عهد الملكية، كما يشكل المستوى الإداري الثاني في السعودية والسودان. وتقسّم المحافظة إلى بلديات، أو مراكز، أو ألوية، أو أفضية أو مناطق أو غيرها حسب الدولة.

<https://ar.wikipedia.org/wiki>

هناك مجموعة من التعريفات الأخرى لباحثين وخبراء مهتمين، منها:

أحد الأهداف الأساسية للإرشاد الأسري والزواجي تحقيق التوافق الزوجي بين الزوجين، لانعكاس أثاره على المناخ الأسري والاجتماعي؛ فالتوافق الأسري هو المسؤول عن نشأة الإنسان، ونموه السوي وغير السوي، وهذا يعتمد على طبيعة الأسرة التي نشأ بها الفرد متماسكة مترابطة، أم

كانت مفككة متصدعة، كما أن تأثير التوافق الأسري لا يقتصر على توافق الإنسان مع نفسه، بل يمتد توافقه إلى ميادين أخرى في الحياة؛ كالتوافق الاجتماعي، والتربوي والمهني، وللتوافق الأسري أبعاداً ومجالات متعددة؛ كالتوافق الزوجي، والتوافق الوالدي، وتوافق الأبناء، وتوافق الأخوة، والتأثير متبادل بين هذه المجالات، كما أن التأثير الأكبر للتوافق الزوجي على كل مجال من مجالات التوافق الأسري (مرسي، 2008).

التوافق الزوجي هو التفاعل الثنائي الإيجابي بين الزوجين المبني على المحبة والمودة، وإشباع الحاجات الأساسية والثانوية، بلا خلافات أو اضطرابات حادة تؤرق حياتهما (عمر، 2008). ويعرفه قود كارتر (Carter Good) أنه عملية اكتشاف، وتبني أساليب من السلوك تكون ملائمة للبيئة وللمتغيرات فيها (Carter, 1973).

## الفصل الثَّانِي

الإطار النَّظْرِيّ وَالدِّرَاسَاتُ السَّابِقَةُ.

## الفصل الثاني

### الإطار النظريّ والدراسات السابقة.

#### الإطار النظريّ

##### 2.1 الضغوط النفسيّة (Psychological stress)

هي عبارة عن الأحداث والمواقف السلبية التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، وتثير لديه الشعور بالقلق والتوتر والإحباط، فتحدث خللاً في استجاباته العادية، وتظهر في صور مختلفة من سوء التوافق.

إنّ الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التّقدم الحضاريّ المتسارع، الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة الناس ومقاومتهم في التحمل؛ فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس الإنسانية، وزيادة التطور تحمل النفس أعباء فوق الطّاقة. وينتج عنها زيادة في الضغوط على أجسامنا؛ مما ينعكس على الحالة الصحيّة (الجسدية - والبدنية)، والنفسية العقلية، ويؤدي إلى الانهيار ثم الموت (الامارة، 2001).

وقد أوضح موراي وكلوكهن أن الضغوط تمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة، وإنما صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو شخصي تسير أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، وإنما ترتبط بالأشخاص، أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة، وتتعلق لمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته؛ فضغط الموضوع هو القوة التي تتوافر لدى الموضوع، وتؤثر في رفاهيّة الشخص بطريقة أو بأخرى (Murray, Kluckhain, 1953).

يعيش الإنسان المعاصر زمناً كثرت فيه وتعددت روافد الضغوط النفسيّة، وامتاز هذا العصر بالتّغير السّريع في جميع المجالات التي جعلت الفرد يواجه الكثير من التّحديات، في طريق تحديد

أهدافه، وتلبية احتياجاته وصولاً للتوافق الشخصي والاجتماعي، ومن خلال تفاعل الإنسان مع البيئة نجده في حاجة دائمة إلى عملية موائمة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخاصة، وهذا ما يطلق عليه أساليب مواجهة الضغوط، والتي يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية، سواء بتغيير ما بداخله، مثل: أساليبه في التعامل مع البيئة، أو تعبئة طاقاته، أو تغيير أفكاره، أو تعديل أهدافه وطموحاته، أو تغيير البيئة (الرشيد، 1999).

وبينما ترتبط ضغوط الحياة بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية، فإن مصادر المواجهة Coping resources تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً، بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل، وما هي العمليات أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما؟ كما ينظر بعضهم إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار، التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة في حياته، وبات هناك اقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات في محاولة الإجابة عن سؤال فحواه: كيف يستطيع الفرد أن يتحمل أو يطيق أو يدير الضغوط بنجاح خلال حياته؟ (إبراهيم، 1994).

وأشارت نتائج العديد من الدراسات، إلى أن ضغوط العمل، تؤثر في أداء العاملين لأدوارهم المهنية المتوقعة منهم. وفي حالتهم النفسية داخل العمل، فضلاً عن أنه يضعف قدراتهم على التواصل مع الآخرين، كما يؤثر في جودة الخدمات التي تقدم للأفراد (المشعان، 2000).

ففي أحد التقارير لإحدى شركات التأمين في الولايات المتحدة الأمريكية، تبين أن هناك مليون عامل يتغيبون؛ بسبب الضغوط المهنية في العمل، وقدرت الخسارة بحوالي (150) بليون دولار سنوياً، ويشمل هذا الرقم تكاليف الغياب، وترك العمل، وانخفاض مستوى الإنتاجية، وطلبات التعويض، والتأمين، ونفقات العلاج الصحي سنوياً (علي، 2009).

ويتعرض الناس في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة؛ كالبيت والعمل والمجتمع، حتى أطلق البعض على هذا العصر (عصر القلق والضغوط النفسية) والسبب في ذلك يعود إلى تعقيد أساليب الحياة والمواقف الأسرية الضاغطة، وبيئة العمل وطبيعة الحياة الاجتماعية؛ فالأهداف كثيرة والتطلعات عالية، ولكن الإحباطات والعوائق التي تلاحق الفرد أكثر وأكثر، وإنما بصفة عامة نعيش في عصر يزخر بالصراعات والتناقضات والمشكلات، وتزداد فيه مطالب الحياة، وتتصارع فيه التغيرات التكنولوجية والثقافية؛ مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة، ومصادر للقلق والتوتر، وعوامل الخطر والتهديد (اللامي، 2009).

وتفرض الحياة بتشعباتها الكبيرة والكثيرة وتعقيداتها يوماً بعد يوم، وما تنتجه من أحداث طبيعية وكارثية العديد من الضغوط الشديدة التي تنعكس بدورها سلباً على الأفراد بكل مناحي الحياة ليجدوا أنفسهم فريسة لتلك الضغوط ومفرزاتها السلبية عليهم، رامية بكل التقلبات الإنسانية في هاوية الاضطرابات النفسية وما يعقبها من تدهور صحي، وتدمير حياتي ومجتمعي في غياب القدرة على المواجهة (اسمندر، 2013).

تعد الضغوط النفسية واحدة من الظواهر التي تشكل تحدياً لحياة الأفراد في مختلف الأعمار والمواقع، ومن ثم تسهم الضغوط في الكثير من الأمراض الجسدية، وتعتبر الضغوط النفسية عاملاً أساسياً في اضطرابات القلب ومشكلات الرئة، كما يسهم في زيادة الحوادث المؤدية إلى إصابات جسدية حادة، كما تعتبر الضغوط النفسية من أهم العوامل التي تغلب صفة السلبية على ردود أفعال الأفراد في المواقف المختلفة، وتعد سبباً مهماً لإصابتهم بالاضطرابات الجسمية والنفسية على اختلاف درجاتها وتنوعها، والاستمرار للتعرض للضغوط النفسية يؤدي إلى إعاقة نشاطاته الطبيعية العقلية والجسدية (الحمدي، 2012).

الضغوط النفسية لا تؤثر في الأفراد بالدرجة نفسها، ويختلف تأثيرها وفقا للعديد من المحددات، مثل: الأحداث السلبية والإيجابية والأحداث الخاضعة للتحكم، وغير الخاضعة له، والخصائص النفسية للأفراد وأساليب توافقهم، وهناك بعض الأفراد يتأثرون سلبياً بالضغوط؛ مما يؤدي إلى مترنبات ضارة عليهم، وعلى المؤسسات التي يعملون بها وعلى حياتهم والمجتمع بصفة عامة، وعلى الفرد المحاولة في مواجهة الضغوط والتعامل معها، ويتوقف نجاح هذه المواجهة على عدد من المحددات، منها: سمات الشخصية، والمصادر الداخلية للفرد، واستراتيجية المواجهة نفسها والعوامل الوراثية، والمستوى العام للصحة، والبيئة المحيطة، وشدة وحدة الضغوط (بسيوني وجبريل، 2011).

يعتبر موضوع الضغوط النفسية (Stress) ونتائجها على الأفراد من الموضوعات الهامة التي شغلت بال العلماء والباحثين في مجال الصحة العامة، وعلم النفس والتربية ومختلف العلوم الإنسانية، وذلك لما تتركه من آثار ونتائج خطيرة ومدمرة على حياة الناس أفراد وجماعات، وتشير الإحصاءات العالمية أن (80%) من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية، وأن (50%) من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، وأن (25%) من أفراد المجتمع يعانون شكلاً من أشكال الضغوط النفسية (الغريز وأبو أسعد، 2009).

إن الضغوط النفسية تؤدي إلى العديد من الأعراض الجسدية والسلوكية والنفسية السلبية، وتؤدي الأعراض الجسمية إلى أمراض الأوعية الدموية، والأمراض الخاصة بالشعب الهوائية، وقد تضر بجهاز المناعة لدى الإنسان الذي بدوره يجعل الإنسان أكثر عرضه للإصابة بالأمراض المعدية والأمراض الفيروسية، ومن بين الأعراض السلوكية التي تنتج عن الضغوط: صعوبة التفكير العقلاني وجمود الآراء، والتحيز والعدوانية وعدم القدرة على الاسترخاء، وتحدث الأعراض النفسية الاكتئاب والقلق والأسى والحزن والأرق وعدم الشعور بالثقة بالنفس (المطيري، 2010).



وأشارت دراسة أبو زيد (2011) إلى أن الضغوط النفسية تؤثر على الشخصية، وتترك فيها العديد من المشكلات والاضطرابات، مثل: الأعراض الجسمية والنفسية والاجتماعية و التي تؤثر في مجملها على توافق وتكامل الشخصية، كما أن الضغوط النفسية لها تأثير كبير على النواحي الانفعالية المزاجية للفرد حيث تؤدي إلى الإصابة بالعديد من الأمراض، مثل: الشعور بالتوتر، وعدم الكفاية، وتترك الضغوط اليومية التي يعاني منها الفرد آثاراً سلبية في بنائه النفسي، وتتباين أشكال الضغوط، وتتسع أنماطها، حيث الضغوط الاقتصادية المتمثلة: في المعاناة والمصاعب التي تشهدها معظم الأسر عند محاولتها توفير الحياة الكريمة، وإشباع حاجات أبنائها، والضغوط الأسرية يترتب عليها التزايد في ضعف العلاقة الأسرية، والطموح المفرط الذي يرهق الأسرة، ويثير السخط والغضب ويؤدي إلى تغير صورة الذات، وتفكك العلاقات الأسرية.

كما أن الضغوط النفسية تمتد وتتسع لتشمل ما نعانيه من جراء ضغوط العمل، ومسؤوليات الوظيفة وما يصيبنا من أمراض، وما نعانيه من الزحام والتلوث البيئي، وما نتعاطاه من عقاقير أو منبهات، أو مخدرات، ومتطلبات الأسرة والأصدقاء والمشاكل اليومية التي تواجهنا عند التعامل مع الآخرين، وما يواجهنا من سلوكيات خارجية؛ كالتعدي على حقوقنا في العمل، أو الراحة، أو حرية التعبير، ويمتد ليشمل الأعمال المترامية المطلوب تحقيقها وإنجازها في فترات زمنية قصيرة لتحقيق النجاح والسمة الطيبة (إبراهيم، 2010).

الضغوط النفسية تعد من المفاهيم ذات العلاقة بالصحة النفسية، وتؤدي ردود أفعال الضغوط النفسية إلى حدوث اختلال في الصحة النفسية والجسمية لدى الفرد، وترتبط الضغوط بأحداث الحياة اليومية، فالمجتمع بلا استثناء يتعرضون يوميا لمصادر من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل والدراسة، والضغوط الأسرية، وضغوط تربية الأبناء، ومعالجة مشكلات الصحة، كما

نتعرض يوميا للضغوط ذات المصادر الداخليّة، مثل: الآثار العضوية والنفسية والسلبية التي يكون نتاجها الأخطاء السلوكية التي نمارسها في حياتنا (جودة، 2004).

## 1.1.2 مفهوم الضُّغوط النَّفسِيَّة: Psychological Stresses.

### 1.1.1.2 الخلفيّة التَّاريخِيَّة لمصطلح الضُّغوط النَّفسِيَّة:

لقد لازمت ظاهرة الضُّغوط الإنسان منذ وجوده على سطح الأرض، لقوله تعالى: (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ) (سورة البلد 4)، ولم يظهر مفهوم الضغط حديثاً، حيث عرف مراحل متعددة، تطور خلالها مضمونه وتنوعت المجالات التي استخدم فيها، والمقاربات التي تناولته. لقد بدأ الحديث عن الضغط النفسي مع بداية القرن الماضي، وكانت بداية البحث فيه فيزيولوجية بحتة، من خلال ربط استجابة الفرد للمواقف الضاغطة بما يحصل في الجسم من تغيرات فيزيولوجية هرمونية، وما يسببه ذلك من أمراض جسدية، مع إهمال دور الفرد في التعامل النفسي معه، واختلاف الأفراد في استجاباتهم لتلك المواقف الضاغطة، إلا إنَّ هذا المفهوم قد تطور بمساهمة العديد من الباحثين، الذين راحوا يتعمقون في مختلف جوانبه، إلى أن أصبح الفرد بأبعاده النفسية هو المتفاعل الأساسي مع الضغط النفسي ومحصلاته، فالضغط النفسي وشخصية الفرد وأسلوبه في التعامل معه في تفاعل متبادل (ملحم، 2008).

ويرى البعض أن المصطلح مشتق من الكلمة الفرنسية القديمة Destresse، والتي تشير إلى معنى الاختناق، والشعور بالضيق أو الظلم، وقد تحولت في الإنجليزية إلى Stress، والتي أشارت إلى معنى التناقض. والمصطلح في الأصل قد استخدم للتعبير عن معاناة وضيق أو اضطهاد. وفي الإنجليزية الحديثة، ظهرت الحاجة إلى وجود مصطلح يعني معنى الضغط Pressure، والتوكيد

Emphasis في آن واحد، وذلك لوصف الألم الكامن والمتضمن الكلمة الأولى "الضغط" وأيضا الاعتدالية المتضمنة في الكلمة الثانية "التوكيد". وعبر الوقت استخدم مصطلح Stress ليعطي هذا المعنى، وفي الأدب التكنيكي؛ فقد كان الإجماع على إعطاء مصطلح Stress معنى الضبط أو التأكيد على الشيء (فونتانا، 1994).

أما (Smith)؛ فقد أصل المعنى الاشتقاقي للمصطلح بعرض أصوله اللغوية في منبته اللاتيني، فذكر أن مصطلح التوتر Stress اشتق من الاسم اللاتيني "Strictus"؛ بمعنى الشدة "Tight"، أو الضيق "Narrow"، وهذا الاسم مشتق من الفعل اللاتيني "Stringer"؛ بمعنى سحبه بقوة "To Tighter"، وقد ظهرت كلمة Stress لأول مرة في قاموس مفهوم الانفعال "Emotion"، ثم اشتهر بعد ذلك باسم "Stress" كونه يعبر عن الجوانب السلبيّة للانفعال والغضب (جودة، 1998).

ولم تستخدم كلمة "Stress"، في اللغة الفرنسية قبل القرن العشرين، غير أنها استعملت في اللغة الإنجليزية على مدى قرون (ستورا، 1997).

ومنذ القرن الرابع عشر حوالي 1303، وحسب النابلسي وآخرين (1991): فإن ابن سينا (980-1037) هو أول من تناول مفهوم الإجهاد بالدراسة العلمية التجريبيّة؛ فقد ربط حملا وذئبا في غرفة واحدة دون أن يظال أحدهما الآخر، وكانت النتيجة هزال الحمل وضموره، ومن ثم موته، على الرغم من أنّ لديه نفس كميات الغذاء التي يستهلكها حمل آخر يعيش في ظروف طبيعية (بن زروال، 2008).

وفي القرن الرابع عشر استخدم مفهوم الضغط بطريقة أكثر عمومية؛ ليصف المشقة أو الضيق أو الشدة (حسين وحسين، 2006).

ومنذ القرن السابع عشر استخدم هذا المصطلح للتعبير عن الحرمان، والضجر، والعذاب، والمحن، والمصائب، والعداوة، وهي نتائج لقسوة الحياة يعبر عنها بكلمة واحدة "ضغط"، وحدث منذ

القرن الثامن عشر تطوراً دلالي، إذ جرى الانتقال من النتيجة الانفعالية للإجهاد إلى سببه الأساسي؛ أي (القوة، والضغط، والتقل)، الذي ينتج تشوهاً أو توتراً للمادة إلى مدى يطول أو يقصر، وبالمماثلة فإن الضغط على المدى الطويل يتسبب في أمراض نفسية وجسدية؛ مما يفسر الانتقال من المفهوم الطبيعي، إلى المفهوم الطبي والنفسي (ستورا، 1997).

وعرف القرن التاسع عشر بداية انتشار استعمال مفهوم "Stress"، إذ يقول العالم الفيزيولوجي الفرنسي (Claude Bernard, 1867): إنَّ التَّغْيِرَاتِ الخَارِجِيَّةِ فِي البيئَةِ، يُمْكِنُهَا أَنْ تَعْطَلِ الكَائِنَ العَضْوِيَّ (أي الجهاز العضوي)، ولكي يحافظ على نفسه يجب عليه أن يتكيف بطريقة مناسبة مع هذه التَّغْيِرَاتِ، وأنه من المهم أن يحافظ الكائن العضوي على اتزان البيئَةِ الدَّاخِلِيَّةِ، وفي قوله هذا إشارة إلى اختلال التوازن الذي يسببه الضَّغْطُ (شتوح، 2010).

وقد تغير مفهوم الضغط في بداية القرن العشرين، إذ أصبح يعني قوة دافعة، أو قوة مجموعة الدوافع المحركة للسلوك (منصوري، 2010).

ويعتبر والتر كانون (Walter Canon) من أوائل الذين استخدموا مفهوم الضغط، وعرفه: "رد فعل الطوارئ"، أو "رد الفعل العسكري". وكشفت أبحاثه عن وجود آلية أوميكانيزم في جسم الإنسان تعمل على الاحتفاظ "بالاتزان الحيوي" للجسم في حالة تعرضه لمصادر الضغط، وإنَّ أيَّ مطلب من شأنه أن يخل بهذا التوازن؛ سيشكل ضغطاً على الجسم، ويؤدي لمشكلات صحية لدى الفرد (عسكر، 2000).

أما الاستعمال الحديث لمفهوم الضغط، فقد ارتبط بالعالم الفيزيولوجي الكندي هانز سيلاي (Hans Selye) طالب الطب في جامعة براغ (Prague)، و الذي كان يعمل باحثاً في الغدد بجامعة (Montreal)، ويكنى عادة = - بابي الإجهاد -، فقد اهتم في العشرينيات من القرن العشرين؛ بالأعراض العامة للمرض "Syndrome Generale de la maladie"، وذلك من خلال ملاحظته

للمصابين بأمراض مختلفة، والذين يظهر لديهم أعراض مشتركة لا تميزها فروق بارزة، هذه الأعراض التي لاحظ أنها تظهر -أيضا- بسبب التعرض لمختلف العوامل المؤذية مهما كان نوعها: كالكدمات، والحروق، وأشعة إكس والبرد... إلخ، لينشر مقالا له في عام 1936 بمجلة "Nature"، يشير فيه إلى مجمل الاستجابات غير الخاصة، التي يسببها عامل طبيعي مؤذ أيا كان نوعه، وهو ما أطلق عليه منذ 1946 اسم "أعراض التكيف العام"، أو "التناذر العام للتكيف" " Generale Adaptation syndromes" (GAS)، ويضع ما بين (1946-1950) مجمل نظريته المتضمنة: الأمراض التكيفية الناشئة عن ردود فعل تكيفية شاذة يسببها الضغط، وكذا فرضية أن الضغط "هو: رد فعل لا نوعي لجسم ما على أي تأثير بيئي.

ومنذ 1950 حتى يومنا هذا أجريت مئات الأبحاث لتشق الطريق أمام الدراسات بين النفس، والجسد، و التي تأخذ بعين الاعتبار المرض بكل أبعاده (ستورا، 1997).

لقد أثرت دراسات "سيللي" تأثيرًا كبيرًا على مجريات الاهتمام بدراسة الضغط، حيث صار حديث العام والخاص، وقال "سيللي" في 1982: إنه شاع استخدام موضوع الضغط، حتى أصبح موضوعًا للمحادثات اليومية الشخصية، ومادة تقدم في التلّافز والإذاعة والصحافة والمجلات واللقاءات والدورات العلمية، والمقررات الدراسية، وحلقات التدريب.

كما ذكر "كشرود" أن السنوات الثلاثين الأخيرة من القرن العشرين، عرفت تناقصًا في الاهتمام بالضغط من الناحية الفيزيولوجية، ليزيد الاهتمام به في مجال العلوم السلوكية من خلال دراسة مصادر الضغط من الناحية النفسية والمهنية ( بن زروال، 2008).

ومن خلال عمل سيللي Silly المعلمي، حيث عرف الضغوط على أنها الاستجابة غير المحددة للجسد لأي طلب يفرض عليه (روبنستين، 2004).

كما أنها عبارة عن استجابات نفسية لتأثير سلبي، وتوصف بالاستمرارية، وخبرة ذات مستوى عال من القلق أو التوتر (بارون، 2002).

### 2.1.1.2 تعريف الضغوط النفسية:

**الضَّغَط لغة:** لكلمة الضغط عدة معان في اللغة العربية، ويقال: ضغطه ضغطا أي غمره إلى شيء كحائط أو نحوه، أما الدلالة اللغوية لكلمة ضغط في المجال الإنساني؛ فهي تعني الضيق والقهر، كما أنها تعني الزحمة والشدة (النحاس، 2008).

**الضُّغُوط النَّفْسِيَّة اصطلاحا:** تعرف الضُّغُوط النَّفْسِيَّة على أنه استجابة تكيفيَّة تحدثها الفروق الفرديَّة بين الأفراد، وتسهم العمليات النَّفْسِيَّة فيها، لهذا فهي تنتج عن أيِّ حدث بيئي، أو موقف، أو حادثة، وتحتاج إلى المزيد من الجهد النَّفْسِيَّ والجسديَّ الفيزيائيَّ للفرد.

كما يعرف كذلك على أنه تفاعل بين الشَّخص والبيئة، و الذي يقيم من قبل الشَّخص كتجاوز لإمكاناته، ويؤدي إلى خطر على حالته الصَّحيَّة (Gustave, 2002).

ويعرف -أيضا- على أنه حالة من التَّوتر النَّفْسِيَّ الشَّدِيد، يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد، وتخلق عنده حالة من اختلال التوازن، واضطراب في السلوك، ومصادر الضغوط كثيرة، منها: ما يرجع إلى متغيرات بيئية خارجيَّة؛ كالطلاق والوفاة، والخسارة المادية، والهجرة، وترك العمل، ومنها: ما يرجع إلى متغيرات داخليَّة؛ كالصَّرَّاع النَّفْسِي، والطُّمُوح الزَّائد، والتَّنَافُس، وطريقة التفكير (عبد الله، 2001).

وتعرف العبري الضُّغُوط النَّفْسِيَّة أنها "مجموعة من المواقف والأحداث والأفكار التي تفضي إلى الشعور بالتوتر، وتشتت عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته" (العبري، 2010).

وعرفها أبو غالي "بأنها استجابة الفرد لمجموعة من الأحداث الحياتية التي قد تواجهه في حياته اليومية، وتشكل له خبرات غير توافقية تعوق سير حياته الطبيعية في كافة مجالات حياته" (ابوغالي، 2002).

أما طلعت عرفها بأنها حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من الأحداث والمواقف التي تحدث صدفة في حياة الفرد، و التي تطلب نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد، وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية (النعاس، 2008).

وقد عرفها بارون بأنها عبارة عن استجابات نفسية لتأثير سلبي، وتوصف بالاستمرارية وخبرة ذات مستوى عالٍ من القلق أو التوتر (بارون، 2004).

وأشار كانون (Canon) مؤسس مفهوم الضغط النفسي في جامعة هارفرد - إلى أن كثيراً من التغيرات النفسية سببها الضغوط، وأن استجابة الإنسان لأي خطر تكون إما بالقتال أو الهروب، وأن هذه الاستجابات تؤدي إلى تغيرات فسيولوجية في الجهاز العصبي السمبثاوي، فإثارة هذا الجهاز نتيجة للضغوط النفسية، سوف تؤدي إلى زيادة في نشاط غدة الأدرينالين، وزيادة ضربات القلب، وزيادة ضغط الدم، وسرعة في التنفس، وزيادة في كميات العرق (Arden,2002).

وذكر الشخانة (2010) في دراسته ثلاثة اتجاهات في تعريف الضغوط النفسية:

الاتجاه الأول: يعرفها: أنها وجود متطلبات أو تغيرات تفوق قدرة الفرد على احتمالها.

الاتجاه الثاني: يعرفها: أنها الاستجابات السلوكية والانفعالية الناجمة عن متطلبات تفوق قدرة الفرد على احتمالها.

الاتجاه الثالث: يعرفها: أنها العلاقة التفاعلية بين الفرد وبين المتطلبات، أو الظروف الخارجية.

وعرفت الجمعية الأمريكية للطب النفسي أحداث الحياة الضاغطة أنها: "عبارة عن أعباء زائدة تنتقل كاهل الفرد؛ نتيجة مرور الفرد بخبرة صارمة، تتمثل في وقوع الفرد فريسة لمرض مزمن، أو فقدان لوظيفة، أو دخول في حالة صراع حاد لأدائه لأدواره المختلفة، أو الدخول في مشاكل حادة تتصل بحياته الأسرية الزوجية، وأن عجز الفرد عن المواجهة مثل هذه الأحداث يدخل الفرد في حالة من الارتباك والاضطرابات" (غانم، 2008).

وقد اختلف العلماء في تعريفاتهم للضغط النفسي حسب الاتجاه الذي يتبناه، ومن هذه التعريفات نجد:

- تعريف "عبد المنعم الحنفي":

"تتسبب الضغوط والصراعات والإحباطات في مشاكل التوافق، وقد تكون هذه الضغوط داخلية أو خارجية، وهي تؤدي إلى الإصابة بالأمراض النفسية والعقلية" (الحنفي، 1999).

- تعريف "هنري موراي Henry Murray":

"إن الضغط خاصة أو صفة لموضوع بيئي، أو لشخص، تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين، إن الإنسان يتعرض يوميًا للضغوط من مصادر متنوعة وعديدة، وخاصة تلك الصادرة عن البيئة الخارجية التي يتواجد فيها الشخص" (الرشيدى، 1999).

- تعريف "لازاروس Lazarus":

الضغط نتيجة عملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية، بين مدى كفاءتها، لتلبية متطلبات البيئة؛ أي مدى الملاءمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة الخارجية (أبوالدلو، 2009).

- تعريف "سبيلبرجر Speilberger":

إنَّ الضغط يشير على الاختلاف في الظروف، والأحوال البيئية، التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي (عثمان، 2011).



## - تعريف "SILLAMY. NORBERT":

في قاموس Dictionnaire de psychologie كالتالي: "الضغط كلمة إنجليزية استعملت منذ 1936 من قبل هانز سيلاي (H.seley)، للإشارة إلى الحالة التي يكون عليها عند مواجهته تهديدًا لتوازنه، بفعل عوامل أو ظروف، تجعل ميكانيزمات التوازن لديه في خطر" (sillamy, 2003).

ويرى الباحث أن بعض التعريفات السابقة قد اتفقت فيما بينها على أن الضغوط النفسية هي ظاهرة اجتماعية نفسية، تحدث حالة من عدم الاستقرار التي تتسبب في مشاكل التوافق، والاستقرار النفسي والأسري، وتعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين، وإن هذه الضغوط تكون إما داخلية، أو خارجية، وتكون حدتها إما منخفضة أو حادة.

### 2.1.2 النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

لقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية، التي تعد من الظواهر المعقدة، وهي تفسر على أسس بيولوجية، أو معرفية، أو سيكولوجية وأخرى اجتماعية، وسوف نتناول فيما يلي ست وجهات النظر، التي اهتمت بتفسير الضغوط النفسية، وهي:

#### 1.2.1.2 نظرية "هنري موراي Henri Murray":

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة والضغط مفهومان أساسيان، على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط على أنه موضوع بيئي، أو شخص يُسير أو يعوق جهود الفرد للوصول لهدف معين، ويميز بين نوعين من الضغوط، هما:

ضغط بيتا: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ضغوط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالموضوع الأول، ويؤكد أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينه بحاجه بعينها، ويطلق على هذا النوع مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة، فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا (عثمان، 2001).

### 2.2.1.2 نظرية "تشارلز سبيلبرجر Tcharles Speilerger":

يعتبر مفهوم نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمةً ضروريةً لفهم نظريته في الضغوط، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق، هما: القلق كحالة، والقلق كسمة، ويشير إلى أن للقلق شقين، هما: سمة القلق، أو القلق العصابي، أو القلق المزمن، وهو استعداد طبيعي، أو اتجاه سلوكي، يجعل القلق يعتمد أساساً على الخبرة الماضية، أما القلق كحالة، أو القلق الموضوعي، والموقفي، فيعتمد أساساً على الظروف الضاغطة، وعلية فإن سبيلبرجر يربط بين الضغط والقلق كحالة، ويعتبر أنّ الضَّغَط الناتج عن ضاغط معين مسبب لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة؛ حيث يكون من سمات شخصيّة الفرد القلق أصلاً.

في الإطار المرجعيّ لنظريته، اهتم بتحديد طبيعة الظروف البيئية الضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويفسر العلاقة بينها، وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة؛ (كبت، وإنكار، وإسقاط)، أو تستدعي سلوك التَّجَنُّب بالهروب من المواقف الضاغطة.

ويميز سبيلبرجر بين مفهوم الضغط والقلق، أنّ القلق عملية معرفية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفة السلوكية، التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، وتبدأ بواسطة مثير خارجي ضاغط، كما يميز بين مفهوم الضغط والتهديد، فكلمة ضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف البيئية التي

تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد؛ فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي (رشيد، 1999).

### 3.2.1.2 نظرية التحليل النفسي:

تري نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة، لدى الأفراد تخزن اللاشعور منذ سنوات العمر الأولى، يتسبب عنها وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد أثناء الأزمات، متأثرين بهذه الخبرات المختزنة، فينشأ الاضطراب (عبد العزيز، 2010). وحسب وجهة نظر فرويد (Freud) (الهو) يسعى نحو إشباع الغرائز، ولكن دفاعات (الأنا) تسد الطريق، ولا تسمح للرغبات الصادرة بالإشباع، مادام لا يتماشى مع قيم المجتمع ومعاييره، ويتم ذلك عندما تكون الأنا قويّة، أما حينما تكون الأنا ضعيفة، وكمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة، فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات، والتوترات، والتهديدات، ومن ثم لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها، ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب ومحفزاتها (الهو)، ومتطلبات الواقع الخارجي، وعلى هذا ينتج الضغط النفسي.

ويؤكد كذلك دور العمليات اللاشعورية، وميكانزمات الدفاع، في تحديد كل من السلوك السوي، واللاسوي للفرد، حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة؛ فإنه يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها، عبر ميكانزمات الدفاع اللاشعورية، وعلى هذا، فالقلق أو الخوف أو انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد، ويتم تفريغها بصورة لاشعورية عن طريق الكبت والأفكار (السيد عبيد، 2008).

#### 4.2.1.2 النظرية السلوكية:

تنظر هذه النظرية إلى الضغوط النفسية على أنها تأتي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة، وهذه العوامل يمكن التحكم بها، وقد لا يمكن التحكم بها، والسبب الرئيسي ينبع من البيئة، وتذهب النظرية السلوكية على أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة؛ ولهذا فإن هذه الضغوط تظهر آثاراً مختلفة من حيث شدتها وحدتها، والسلوكية على اختلاف مراحلها القديمة والحديثة، تؤكد على الركن البيئي في الضغوط النفسية.

بالإضافة إلى ذلك، فهي ترى أن أنماط التوافق وسوء التوافق متعلمة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، وقد اعتقد كل من "واطسن" و"سكينر" أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكن تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها. وقد اختلف "واطسن" عن "سكينر" حيث ألغى "واطسن" دور الإنسان، إذ يقول: "إن التوافق يتشكل بطريقة آلية"، بينما رفض "بانادورا" كل تغير للسلوك الإنساني بطريقة آلية ميكانيكية، وأوضح "توكن" أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة، فإنهم ينسلخون عن الآخرين، ويبدون اهتماماً أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية، وينتج عن هذا أن يأخذ السلوك شكلاً شاذاً أو غير متوافق (عبد العزيز، 2010).

#### 5.2.1.2 نظرية الإدراك الكلي للموقف:

تقوم هذه النظرية على الدافع، ومن العلماء الذين صاغوها: العالم سيبيليرجر (Spielberger)، وقد أشار إلى أن الدافع يلعب دوراً كبيراً ومهماً في إدراك الفرد للضغوط النفسية، لذا تختلف المواقف من فرد لآخر حسب نوعية إدراكه للموقف، ويهتم سيبيليرجر في هذه النظرية بتحديد طبيعة

الظروف البيئية المحيطة و التي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، وتحديد العلاقة بينهما، وبين وسائل الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (العبدى، 2012).

### 6.2.1.2 نظرية العلاج العقلاني الانفعالي:

يتضح من خلال هذه النظرية أن نشأة التفكير اللاعقلاني لدى الفرد يكون من خلال التنشئة الاجتماعية لدى الفرد، وأن الأحداث الخارجية لا تعتبر مسؤولة عن الاضطرابات النفسية، ولكن طريقة التفكير تجاه تلك الاحداث هو ما يسبب الاضطرابات، ويأتي دور المرشد من خلال تحويل خبرات المسترشد المؤلمة والمزعجة الى خبرات سارة من خلالها يستطيع مناقشة مشكلاته الموجودة؛ مما يساعده ذلك في تقبل ذاته وتوافقته مع نفسه. (رضوان، 2008).

يركز العلاج العقلاني الانفعالي على أن البشر يفكرون ويشعرون ويتصرفون بشكل متزامن، وعندما يفعل الإنسان فإنه يفكر ويتصرف، وحين يتصرف فإنه يفكر وينفعل، وحين يفكر فإنه ينفعل ويتصرف، وهناك عدد من الافتراضات النظرية التي وضعها إيليس لوصف طبيعة الإنسان والاضطرابات النفسية لديه، وهي: (عبد الله، 2012).

- إن الإنسان عقلائي وغير عقلائي في آن واحد، وحينما يفكر بطريقة عقلانية فإنه سوف يكون سعيداً وأكثر نشاطاً.

- التفكير غير العقلاني متعلم منذ سن مبكرة لدى الطفل من الأسرة والمجتمع الذي يعيش فيه.

- يتأثر الأفراد بأذى الآخرين وبالعواطف السلبية بدرجة كبيرة.

- إن التفكير والعاطفة هما عمليتان لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض.

- البشر كائنات ناطقة، ويتم التفكير عن طريق استخدام الرموز واللغة.

- سبب الاضطرابات العاطفية التفكير اللاعقلاني، واللامنطقي، وما يقوله الفرد لنفسه من كلمات وجمل خاطئة.
- إنَّ الأحداث الخارجية ليست هي المسؤولة بشكل مباشر عن اضطراباتنا النَّفسية.
- الأفكار والانفعالات السَّلبية يجب مهاجمتها بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة كبيرة؛ ليصبح معها الفرد منطقيًا، ولا يكون منفعلًا وسلبياً. (العزة وعبد الهادي، 1999).

### 3.1.2 أنواع الضغوط النفسية:

تشكل الضغوط النَّفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط، فهي العامل المشترك بين أنواع الضغوط الأخرى؛ كالضغوط الاجتماعية، والمهنية، والاقتصادية، والدراسية، والأسرية. (كامل، 2004).

وقد قسم الباحثون الضُّغوط أنواعًا عدة على أساس الآثار المترتبة عنها، ومن حيث الفترة الزمنية التي تستغرقها، ومصدرها، وموضوعها، وشمولها. الضُّغوط من حيث آثارها: تنقسم الضغوط من حيث الآثار المترتبة عنها، إلى: ضغوط إيجابية، وضغوط سلبية:

### 1.3.1.2 الضُّغوط الإيجابية Eu stress:

تمتاز بما يلي:

- أ. ملح الحياة، إذ ينشط الجهاز الفيزيولوجي الذي تستجيب من خلاله العضوية للمواقف المهددة. (الهاشمي، وبن زروال ، 2006).

ب. يعزز قدرة الكائن الحي على التحكم في مصادر الضغط، ويخلق الدافعية لدى الفرد للعمل بشكل منتج. (عسكر، 2006).

ت. يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات والبيئة المحيطة كولادة طفل، أو سفر في مهمة، أو عمل.... إلخ (العزیز وأبو اسعد، 2009).

ث. إنه أساسي في الحث على التحريض والإدراك، والضغط يوفر أيضاً حس الإلحاحية والالتيقظ اللازمين لمواجهة التهديد، وهو ضروري للتمتع بكثير من مظاهر الحياة، ومن دونه ستكون الحياة مملة (شيخان، 2003).

### 2.3.1.2 الضغوط السلبيّة الضارة Di stress:

تمتاز بما يلي:

- أ. تسبب اضطرابات جسميّة ونفسية عند بلوغه حدا معيناً (الهاشمي وبن زروال ، 2006).
- ب. تخلق نوعاً من التوتر والشدة. (Strain) كالحمل الزائد، أو الحمل المنخفض (عسكر، 2006).
- ت. تزيد من حجم المتطلبات، وتثير الألم، كفقدان عمل، أو عزيز (العزیز وأبو اسعد، 2009).
- ث. تعيق وتشل حركة الفرد عن الأداء (حسين وحسين، 2006).
- ج. تؤثر على الصّحة العقليّة والجسمية والروحية من خلال مشاعر الإحباط، والخوف، والغضب، والاكتئاب، المتولدة عن الضغط غير المفرح، إذ تمثل الحالات المرضيّة؛ كالفرح والأمراض الجلدية والأرق... وغيرها نسبة 80% من الأمراض التي يسببها الضغط، و التي قد تصل لحد السرطان، أو الانتحار، أو الأمراض القلبية الشريانية، وحتى الموت (شيخان، 2003).

الضغوط من حيث المدة الزمنية التي تستغرقها: نميز هنا نوعين من الضغوط المؤقتة والمزمنة:  
أ. الضغوط المؤقتة: هي حالة طارئة نتيجة موقف محدد بالذات (مخوف، 2006)، فتحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتهي؛ مثل: ضغوط الامتحانات، والزواج الحديث، وهي أغلبها سوية (حسين وحسين، 2006).

ب. الضغوط المزمنة: تكون نتيجة لأسباب متراكمة تحدث ضغطاً نفسياً ملازمًا للفرد (مخوف، 2006)، فهي تحيط بالفرد لفترة طويلة؛ كتواجد الفرد في ظروف اقتصادية واجتماعية غير ملائمة، بحيث تجعله يجند كل طاقته وإمكاناته لمواجهةها، لذا فهي ترتبط دائما بظهور العديد من المشكلات النفسية والجسدية لدى الفرد الواقع تحت طائلتها (حسين وحسين، 2006).

الضغوط من حيث شدتها هي: ضغوط عنيفة، وضغوط عادية، وضغوط متوسطة.

أ. الضغوط العنيفة: يشير "سيلبي" إليها بالضغظ الزائد، "الذي ينتج عن تراكم الأحداث السلبية للضغظ النفسي المنخفض، بحيث تتجاوز إمكانات الفرد وقدراته على التكيف معها" (العزیز وأبو اسعد، 2009) ويصعب تجاهلها؛ نظرا لما تفرضه من تهديدات، وهي طويلة المدى (حسين وحسين، 2006).

ب. الضغوط العادية المنخفضة: تحدث حسب "سيلبي" عند الشعور بالملل، وانعدام التحدي والشعور بالإثارة (العزیز وأبو اسعد، 2009)، كما تتعلق بالمواقف اليومية الناتجة عن مختلف التفاعلات؛ كالضغوط الناتجة عن كثرة الغيابات، وتوزيع الحصص على المدرسين (حسين وحسين، 2006).

ت. الضغوط المتوسطة: كالضغوط الناتجة عن الجدول الدراسي، وتوزيع الأنشطة التربوية،

واستقبال الطلبة الجدد في بداية العام الدراسي (حسين وحسين، 2006).



الضغوط من حيث مصادرها: تصنف حسب لازاروس وكوهن (Lazarus, Cohen, 1997) إلى داخلية وخارجية، وهي:

أ. الضغوط الداخليّة: هي الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي، والنابع من ذات الفرد وفكره.

ب. الضغوط الخارجيّة: تعني الأحداث الخارجيّة والمواقف المحيطة بالفرد، وتشمل الأحداث البسيطة والحادة (العزيب وأبو اسعد، 2009).

- الضغوط من حيث موضوعها: تتنوع الضغوط بتنوع مناحي الحياة التي يعيشها الإنسان، إذ نجد:

أ. الضغوط الأسريّة والصراعات العائلية: كثرة المجادلات، والطلاق، والانفصال.

ب. الضغوط الماليّة والاقتصادية: انخفاض الدخل، وارتفاع معدل البطالة.

ت. الضغوط الاجتماعيّة: العزلة، والإساءة الجسميّة والجنسيّة، وإهمال الأطفال.

ث. الضغوط الصحيّة والفسيوولوجية: كالتغيرات الفيزيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم، واختلاف النظام الغذائي، ومهاجمة الجراثيم للجسم (السيد عبيد، 2008).

ج. الضغوط الفيزيائيّة: كالحرارة، والبرودة، وتلوث الهواء، والضوضاء، والرطوبة.

ح. الضغوط الشّخصيّة: تنشأ داخل الفرد ذاته، كضغوط أسلوب الحياة المتبع، والضغوط النّفسيّة والجسميّة، والعصبيّة الناتجة عن تناول بعض العقاقير، أو بعض المأكولات.

خ. الضغوط الفيزيقيّة: تشمل المتغيرات الطبيعية من ضغوط الغلاف الجوي، والكوارث الطبيعية؛ كالزلازل والبراكين والأعاصير.

د. الضغوط النّفسيّة: كالأحباطات والصراعات اللاشعورية، والشعور بالوحدة النّفسيّة، ونقص تقدير الذات.

ذ. الضغوط السياسية: تنشأ من عدم الرضا عن أنظمة الحكم، والصراعات السياسية والنقابية، وهيمنة بعض قوى المجتمع، والتسلح النووي.

ر. الضغوط الثقافية: تتمثل في استيراد الثقافات المهدمة، وضغوط التأقلم الثقافي الخاصة بالمهاجرين، والعادات والتقاليد، وفقدان المساندة الأكاديمية (الدراسة)؛ كالانتقال من مدرسة لأخرى، وصعوبة المواد الدراسية، ونقص الدافعية (حسين وحسين، 2006).

ز. ضغوط العمل: بما فيها العمل القليل أو المكثف، والصراعات مع الرؤساء والمشرفين، والمسؤولية الكبيرة مقابل المكافأة القليلة (إبراهيم، 1998).

-الضغوط من حيث شمولها: أي من حيث عدد المتأثرين بها، وتنقسم إلى عامة وخاصة.

أ. ضغوط عامة: يتأثر بها عدد كبير من الناس، كالأحداث المزلزلة مثلاً.

ب. ضغوط خاصة: تؤثر على فرد واحد، أو عدد محدود من الأفراد؛ كحوادث الطرقات، أو منغصات الحياة اليومية (سيد يوسف، 2007).

#### 4.1.2 مصادر الضغوط النفسية:

يجد المستعرض للدراسات والبحوث التي أجراها الباحثون لمعرفة مصادر الضغوط تعددًا واختلافًا وتداخلًا في مصادر الضغوط، ويرجع ذلك إلى اختلاف الأطر، التي ينطلق منها الباحثون، وإلى الجوانب التي تم التركيز عليها عند تناول هذه الضغوط، حيث نجد من يعرف الضغوط على أنها مثيرات، يرى أن مصادر الضغوط عبارة عن مثيرات، ومن يعرف الضغوط على أنها استجابة، يرى أن مصادر الضغوط عبارة عن استجابات (العبدلي، 2012).

ويعرف بنز (Beniz, 2006) مصادر الضغوط على أنها " المواقف أو الظروف الداخلية والخارجية التي تسبب للفرد الشعور بالتوتر، والضييق، وعدم الارتياح، بناءً على التقييم الذاتي للفرد، أو أنها

المواقف أو الظروف التي يدركها الفرد على أنها تمثل خطراً على جسده، وعلى نفسه، أو تهديداً لكيانه" (غيث وآخرون، 2009).

ويشير كوبر ومارشال إلى وجود سبعة مصادر رئيسة للضغط، ستة منها خارجية، ومصدر واحد فقط داخلي؛ وهي:

1. العمل.
2. تنظيمات الدور.
3. مراحل النمو.
4. التنظيمات البيئية والمناخ.
5. العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية.
6. المصادر والتنظيمات العليا.
7. المكونات الشخصية للفرد (العازمي، 2009).

#### 1.4.1.2 يحدد بيلز(Beals) عدة أسباب للضغوط النفسِيَّة، تتمثل في الآتي:

1. عمليَّة تفسير الحدث الضَّاعط، على أنه شيء ضخم يزيد من حدة المشكلة تعقيداً، كما أن تفسير الحدث الضاعط على أنه مهدد يزيد حدة القلق، والشعور بعدم الأمان، كما أن تفسير الحدث الضاعط على أنه ناجمٌ عمَّا اقتترفه الطفل من آثام، يزيد من حدة الشُّعور بالذنب، ومن ثم الشُّعور بالاكْتئاب.
2. عدم القدرة على إشباع الاحتياجات الأساسيَّة، فعدم إشباع الاحتياجات الأساسيَّة سبب مؤثر في زيادة الشُّعور بالضَّغط النَّفسيّ.

3. الأحداث اليومية، فالأحداث غير المألوفة، وغير المتوقعة، والتي يصعب التنبؤ بها، والأحداث الخارجية عن نطاق التحكم، هي أحداث تسهم في الشعور بالضغظ النفسي.

4. نمط الشخصية، فهناك نمطان من الشخصية حسب تصور بيلز في تفاعلها بالضغوظ النفسية؛ وهذه الأنماط، هي:

**النمط الأول:** وهو يتميز بارتفاع الطمّوح والرغبة المستمرة في تحقيق النجاح، كما يتميز هذا النمط بالرغبة في تنفيذ أشياء عديدة في الوقت نفسه، لذلك فهم يضعون أنفسهم في حالة مستمرة من الشعور بالضغظ النفسي.

**النمط الثاني:** وهو يتميز بالشعور بالقناعة، والشعور بالرضا، بما يقوم به، لذلك فهو يتميز بالهدوء والاسترخاء، مما يجعله أقل تأثراً بالشعور بالضغظ النفسي (البحراوي، 2003).

#### 2.4.1.2 وحدد ميلر (Miller, 1982) مصدرين أساسيين للضغوظ، هما:

1. الضغوظ الداخليّة: ويقصد بها تلك الضغوظ التي تنشأ؛ نتيجة الافتراضات غير الواقعية والناجمة من الذات.

2. الضغوظ الخارجيّة: ويقصد بها الصّراع الذي يحدثه الاختلاف بين القيم والمبادئ التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع.

يشير كلٌّ من مونت ولازاروس (Monat & Lazarus, 1977) إلى أنّ الضغوظ أو الأحداث الضاغطة تنشأ من مصادر متعددة، مثل: الإحباط والصّراع، وهما أحد المصادر الرئيسيّة للضغوظ.

أولاً: الإحباط (frustration): هو إعاقة أو تعطيل التّقدم نحو هدف ما؛ ولذا يعد مصدرًا من مصادر الضغوظ.

- ويرى الهيجان (1998) أن الإحباط يحدث عندما يواجه الفرد عقبات تقف في وجه إشباع حاجاته. وهذه العقبات التي تعطل الفرد، وتمنعه من تحقيق هدفه، قد تنشأ من عدة مصادر، مثل:
1. الحالة الاقتصادية: قلة المال والدخل؛ مما لا يسمح بتوفير الحاجات الفردية في الحياة للفرد، أو فقدان الدخل سواء بالفصل، أو العجز عن العمل.
  2. الحالة المرضية: مثل حدوث عاهة، أو قصور جسمي يعوق الفرد على تحقيق طموحه.
  3. الظروف الاجتماعية: وتتمثل بالقواعد والقوانين والعادات والأنظمة التي تسنها المجتمعات واتجاهات التحيز، أو التعصب عند الناس.
  4. الظروف المهنية: كظروف العمل ومتطلباته من ترقية، وعدم تطابق الوظيفة مع المؤهل، أو الخبرات.
  5. العلاقة بين الأشخاص: وذلك فيما إذا كانت هذه العلاقة قائمة على التنافس، وعدم فهم الآخرين للشخص، أو عدم التعاون معه.
- ثانياً: الصراع (Conflict): هو الرغبة في أن تذهب في اتجاهين مختلفين في الوقت نفسه، بوساطة دوافع متناقضة أو متعارضة، وهناك بعض الصراعات يكون من السهل حلها؛ بمعنى أن الاختيار واضح والتردد قصير، إلا إنَّ هناك البعض الآخر يكون من الصعب التعامل معها؛ مما تثير الضغط لدى الفرد، حيث إنَّ التردد هو الذي يطيل أمد الصراع، وبالتالي كلما كان الصراع مهماً وطويلاً المدى لا تستطيع حله، يصبح أكثر إثارة للضغط النفسي (يوسف، 1990).

## 5.1.2 أشكال الصِّراع :

1. صراع إقدام - الإقدام (approach - approach conflict): وهو أقل أنواع الصِّراع إثارة للضغط، حيث يكون الفرد بصدد رغبتين، أو هدفين إيجابيين، ويرغب في الحصول عليهما. ولكنه غير قادر على الاختيار بينهما، كالاختيار بين مهنتين، أو زوجتين لكل منهما محاسنها.
  2. صراع إحجام - الإحجام (avoidance - avoidance conflict): وهو أسوأ أنواع الصِّراع وأكثرها إثارة للضغط؛ لأنه يصيب الفرد بالتردد لوقوعه بين هدفين غير مرغوب فيهما، أو بين أمرين أحلاهما مرّ.
  3. صراع إقدام - إحجام (approach - avoidance conflict): قد يبدو ذلك في بعض الأحيان هدف معين أكثر جاذبية، إذا كان بعيداً عنك، ولكنك قد تشعر أنه غير محبب لنفسك، إذا اقتربت من هذا الموقف.
  4. صراع إقدام - إحجام المزدوج (double approach - avoidance conflict): وهو أن يقع الفرد بين هدفين، لكل منهما مكون إقدام - إحجام؛ فمثلاً إذا كنت راغباً في الالتحاق بعمل معين للحصول على راتب شهري (إقدام)، ولكن الالتحاق قد يلزمك بترك الدراسة، وهو شيء لا تريد التفريط فيه (إحجام)، وعندئذ يمكنك الاستمرار في الدراسة (إقدام)، ولكن هذا يحرمك من الحصول على المال الذي ترغب فيه (إحجام).
- وعندما نحل هذا النوع من الصِّراع باختيار معين، فقد نظل نشعر بأننا تخلينا عن شيء ما (يوسف، 1990).

وقد تحدث كلٌّ من جيردانو وإيفرلي، عن أسباب الضُّغوط أو مصادرها بصفة عامة، حيث

صنَّفَا هذه الأسباب في ثلاث فئات رئيسية، هي :

1. أسباب نفسيَّة اجتماعية: وتركز على أسلوب الحياة، وما يتضمنه من عوامل؛ مثل: درجة التكيف، والعبء الزائد، والإحباط، والحرمان.

2. أسباب البيئة العضوية (الحيوية): وتتضمن عوامل، مثل: الاتزان العضوي وعدمه، ودرجة الانزعاج، وطبيعة التغذية، والحرارة، والبرودة.

3. أسباب شخصية: وتتمثل في إدراك الذات والقلق، وإلحاح الوقت، والشعور بفقدان السيطرة على الأمور، والغضب، والعدوانية (الهالي، 2009).

الضغط قد ينشأ من داخل الشخص نفسه؛ نتيجة الأزمات التي يعيشها، ويسمى: ضغطاً داخلياً، أو قد- يكون ناتجاً عن ظروف خارجية، مثل: العمل، والعلاقات الشخصيّة مع الأصدقاء، أو شريك الحياة، أو موت عزيز، أو موقف صادم، ويسمى: ضغطاً خارجياً (العزیز وأبو أسعد، 2009).

**وذكر الدحادحة (2010) أربعة مصادر للضُّغوط النفسية، وهي:**

1. البيئة، مثل: الطقس، والإزعاجات، والتلوث، وغيرها.

2. العوامل الفسيولوجية، مثل: فترات النمو المختلفة، والمرض، والإصابات، وضعف التغذية، واضطرابات النوم، وآلام المعدة والقلق الناتج بسبب تهديدات البيئة الاجتماعية، والتغيرات الطارئة.

3. الضُّغوطات الاجتماعية، مثل: المواعيد، والمشكلات المالية، والعمل، وإلقاء المحاضرات، وعدم الاتفاق، وفقدان الأقرباء والأصدقاء، ومتطلبات الوقت والاستفادة منه.

4. أما المصدر الرَّابِع؛ فهو طريقة التَّفكير، فإنَّ العقل يفسر تغيّرات البيئَة، والجسم يحدّد متى يستجيب كحالة طارئة.

### 6.1.2 عناصر الضُّغوط النَّفسية:

من خلال تفحصنا لمختلف التعريفات، والنماذج المفسرة للضَّغط النفسي، نجد أن هناك -مميلاً مشتركاً- لاعتبار الضَّغط ظاهرة معقّدة تتكون من ثلاثة عناصر مترابطة ببعضها البعض، ولا يمكن فهمها إلا من خلال تناول عناصرها:

1. المثير (القوى الضاغطة أو المجهّدة): تنشأ العوامل المثيرة للضغوط والتوتر من المكونات الثلاثة للمجال الحيوي للفرد، حيث إن: (المجال الحيوي، والشخص + والبيئة النفسية + والعالم الخارجي) (شقيّر، 2002).

2. الاستجابة: هي ردود الفعل النفسية، أو الجسمية، أو السلوكية، تجاه الضَّغط، ويكثر ظهور استجابتين، هما: الإحباط والقلق (شقيّر، 2000).

3. وترتبط الاستجابة للضواغط بطبيعة إدراك وتقييم الفرد لها (الهاشمي وبن زروال، 2006).

4. التفاعل: يكون ذلك بين العوامل المثيرة، سواء كانت داخلية، أو خارجية، والاستجابة لها، ويتضمن هذا التفاعل إدراك الفرد وتقييمه للقوى الضاغطة من حيث طبيعتها وآثارها، وقدرته على التعامل معها (الهاشمي وبن زروال، 2006).



## 7.1.2 أعراض الضغوط النفسية:

يشعر الفرد ببعض الإنذارات، أو ما يسمى بالأعراض، التي تعطي مؤشراً باتجاه وجود ضغوط مرتفعة، وحالات من الإجهاد، لذلك يجب اتخاذ إجراءات لخفض الضغط، حتى لا تتحول بعد فترة طويلة إلى حالات مرضية.

والجدول التالي يوضح أهم هذه (الأعراض):

الجدول رقم (1.2) يمثل أعراض الضغط النفسي

| سلوكياً                                | نفسياً                    | جسدياً                  |
|--|---------------------------|-------------------------|
| فرط الأكل/نقص الشهية .                 | قلق .                     | صداع .                  |
| انعدام الصبر .                         | اهتياج .                  | كز الأسنان .            |
| ميل إلى الجدل .                        | شعور بخطر أو موت مدهمين . | تضييق وجفاف في الحلق .  |
| مماطلة .                               | اكتئاب .                  | شد الفكين .             |
| زيادة التدخين .                        | تباطؤ في التفكير .        | ألم في الصدر .          |
| انعزال .                               | شعور بالعجز .             | خفقان القلب .           |
| تجنب المسؤولية وآثارها .               | شعور بفقدان الأمل .       | قصر النفس .             |
| أداء سيء في العمل .                    | شعور بانعدام القيمة .     | ارتفاع ضغط الدم .       |
| تدهور .                                | شعور بغياب الهدف .        | ألم عضلي .              |
| تغير في العلاقات العائلية أو الحميمة . | تسارع في الأفكار .        | عسر هضم .               |
|  | شعور بعدم الأمان .        | إمساك/إسهال .           |
|  | حزن .                     | زيادة في التعرق .       |
|  | دفاعية .                  | برودة وتعرق في اليدين . |
|  | غضب .                     | تعب .                   |
|  | فرط الحساسية .            | أرق .                   |
|  | بلادة .                   | مرض متكرر .             |

(السيد عبيد، 2008).

## 8.1.2 عناصر ضغوط العمل:

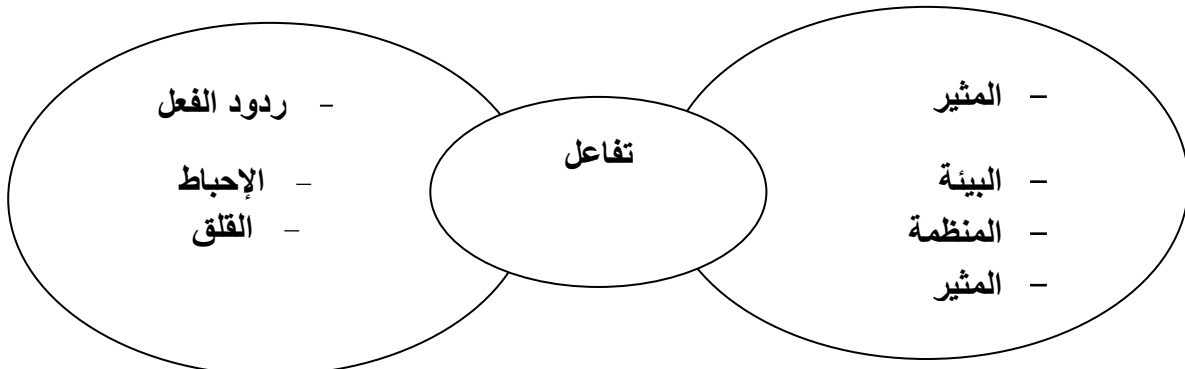
يري والاس وسزلاغ ( Wallace & szilagi ) أنه يمكن تحديد ثلاثة عناصر رئيسة للضغوط في المنظمة، وهي كالتالي:

1. العنصر المثير: و يحتوي هذا العنصر على المثيرات الأولية الناتجة عن مشاعر الضغوط، وقد يكون مصدر هذا العنصر البيئة، أو المنظمة، أو الفرد.

2. عنصر الاستجابة: يمثل هذا العنصر ردود الفعل الفسيولوجية والنفسية والسلوكية التي يبديها الفرد؛ مثل: القلق، والتوتر، والإحباط وغيرها.

3. عنصر التفاعل: وهو التفاعل بين العوامل المثيرة والعوامل المستجيبة. (العميان، 2005).

### شكل رقم "1.2"



المصدر: (الغنام، سعيد، ضغوط العمل لدى المراقب الجوي وعلاقتها بسلامة الحركة الجوية: دراسة ميدانية على المراقبين الجويين بالمطارات الدولية في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2004).

## 9.1.2 مصادر ضغوط العمل:

لم يتفق الباحثون على نموذج موحد لتحديد مصادر ضغوط العمل، ولكن وجدوا بعض التقارب في تحديد مصادر الضغوط في مصدرين رئيسيين، وهما: الفرد والمنظمة، وقد أضاف البعض البيئة، وقسموها إلى الداخليّة والخارجية، وبعد الاطلاع على عدد من أدبيات ضغوط العمل، سوف نتبنى الرأي القائل: إن مصادر الضغوط تأتي من المصادر الفرديّة التنظيميّة.

## 1.9.1.2 المصادر الفردية:

وهي مجموعة من العوامل الشخصية التي تسبب شعور الأفراد بالضغوط من عدمه، ومن هذه العوامل:

1. اختلاف شخصية الفرد كمسبب للشعور بضغوط العمل: قد تكون الضغوط في بيئة العمل واحدة، إلا إن الشخصية المختلفة للأفراد، هي التي تعطي الفرصة للفرد، أنه يشعر بالضغوط دون شخص آخر.

2. اختلاف قدرات الأفراد، حيث تتفاوت القدرات من فرد إلى آخر، ويلعب ذلك دوراً في تفاوت الشعور بضغوط العمل، ومن هذه القدرات:

- القدرة على تحمل الأعباء والمهام والصعاب.
- القدرة على تحمل المسؤولية، وقد تكون مسؤولية الإشراف على الآخرين، والمسؤولية عن أشياء مادية للأفراد.

- القدرة على التعامل والتأقلم مع الضغوط: فبعض الأفراد لديهم القدرة على التكيف مع ضغوط

العمل، ومع أن مصادر الضغوط واحدة إلا إن لها ردود فعل مختلفة من جانب الأفراد.

- مدى إدراك الفرد للضغوط: فالأفراد يختلفون في مدى إدراكهم للضغوط من حولهم، ويرجع ذلك إلى التفاوت بين المعاني المدركة بواسطة الأفراد، ومدى فهمهم وتفسيرهم لها.

3. الأحداث الضاغطة في حياة الفرد: يتعرض الفرد من حين لآخر إلى أحداث في حياته الشخصية، تمثل قدراً من الإثارة والضغط النفسي، وهذه الأحداث بما تسببه من توتر ينتقل تأثيرها إلى العمل؛ مثل: وفاة الزوجة، أو الزوج، أو الطلاق، أو مرض أحد الأبناء، أو تدهور البورصة (العميان، 2005).

## 2.9.1.2 العناصر التي لها ارتباط بالفرد كمصدر للضغط:

- البيئة: إن البيئة الخارجية للفرد قد تكون مصدراً للضغط بما قد يحدث فيها من تغيرات اجتماعية وسياسية وقانونية واقتصادية.
- الأسرة: قد تكون الأسرة مصدراً لبعض الضغوط؛ بسبب توقعاتها من الفرد، وتعارض متطلباتها مع متطلبات العمل، وما يحدث في الحياة الأسرية من تغيرات جوهرية؛ كحالات الوفاة والمرض.
- الأحداث الشخصية: يتعرض الفرد من حين لآخر إلى أحداث في حياته الشخصية، تمثل قدراً من الإثارة، والضغط النفسي، وهذه الأحداث بما تسببه من توتر ينتقل تأثيرها إلى العمل.
- تأثير شخصية الفرد: وجدت بعض الأبحاث أن هناك شخصيات حيوية وحادة في طباعها، تتميز في الرغبة في العمل الدؤوب والتسابق مع الزمن، وعادة يتحمل هؤلاء الأشخاص درجات عالية من التوتر والضغط النفسي.
- عدم توافق شخصية الفرد مع متطلبات التنظيم الرسمي: تميل المنظمات كبيرة الحجم إلى الأخذ بالشكل البيروقراطي المتقيد، بلوائح وإجراءات رسمية، فيتعارض ذلك عادة مع رغبة الأفراد العاملين في الاستقلالية والتصرف بحرية، وذلك بإجبارهم على الالتزام بالأنظمة والإجراءات والقواعد الرسمية، التي تحد من المبادرة، أو الابتكار أو الإبداع، ويلقي ذلك التعارض ضغوطاً نفسية على العاملين..
- مشاكل الخضوع للسلطة: تتميز المنظمات بوجود هيكل متدرج عن السلطة الرسمية، ويختلف المرؤوسون في قبولهم لنفوذ سلطة الرؤساء، وهذا يؤدي إلى الشعور بالتوتر لدى البعض.
- اختلاف العلاقات الشخصية: تؤدي العلاقات الشخصية بين الفرد وزملائه في العمل دوراً هاماً في الحياة العملية، فهذه العلاقات قد تنتج عنها إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية، كالتقدير والاحترام والصداقة وغيرها، أما إذا أساء استغلال هذه العلاقات، فإنها بلا شك ستنتصف بسمات

العداء والكراهية، وقد تتعمق هذه السمات إلى الحد الذي يؤدي إلى انفصال الفرد، أو ما يشبه حالة اغتراب (العميان، 2005).

### 3.9.1.2 مصادر ترجع لطبيعة العمل:

تتضمن وظائف بطبيعتها ضغوطاً عالية: مثل: رجال الإطفاء، وكبار المديرين، والجراحين، ورجال الأمن، في حين وظائف أخرى، مثل: وظائف المحاسبين، وخبراء التأمين أقل ضغوطاً، ولقد أجرى بحث تضمن مئات الوظائف، وتم المقارنة فيما بينها من حيث الضغوط الواقعة على العاملين فيها في ضوء عدة معايير تشمل: الوقت الإضافي، وحصص العمل، وضغط الوقت، والمتطلبات البدنية، والأحوال البيئية، والمخاطر، ومقدار المبادأة المطلوبة، ومواقف الكسب والخسارة والعمل في أعين الناس.

وتتضمن تلك الوظائف ضغوطاً أكثر من غيرها لعدة أسباب، هي:

- أنها في معظم الأحوال، تتضمن اتخاذ قرارات خطيرة .
- تحتاج إلى تركيز مستمر لعمليات المراقبة للأدوات والأجهزة.
- تحتاج إلى تكرار تبادل المعلومات مع الآخرين.
- العمل في ظروف مادية صعبة، مثل: العمل في الظلام (جرينبرج & بارون، 2004).
- صراع الدور: يحدث هذا الصراع بين متطلبات دور الفرد في العمل؛ ودوره في غير العمل، مثل: واجباته الأسرية مثلاً، فدخل الزوجين للعمل طوال الوقت يخلق نوعاً من التعارض بين متطلبات العمل، ومتطلبات الحياة الأسرية، فتوقعات الزوج أو الزوجة والأطفال ستعارض بالطبع مع متطلبات الرؤساء والزملاء في العمل . وهذا النوع من صراع الدور يؤدي إلى تزايد الضغوط الواقعة على الفرد؛ بسبب العمل (عبد الباقي، 2002).

نَمَّة عدة صور من صراع الدَّور في المنظمات، تتكون من العناصر التَّالِيَّة:

- تعارض أولويات مطالب العمل.
  - تعارض حاجات الفرد مع متطلبات المنظمة.
  - تعارض مطالب الزملاء مع تعليمات المنظمة.
  - تعارض قيم الفرد مع قيم المنظمة التي يعمل بها (الهيجان، 1998).
- **غموض الدَّور:** ويعني: الافتقار إلى المعلومات التي يحتاجها الفرد في أداء دوره في المنظمة؛ مثل: المعلومات الخاصة بحدود سلطته ومسؤولياته، والمعلومات الخاصة بسياسات المنظمة وقواعدها، وطرق تقييم الأداء وغيرها، ويترتب على ذلك أن يصبح الفرد غير متأكد من متطلبات وظيفته، مثل: عدم معرفته بالتوقعات المطلوبة منه للأداء، وكيفية تحقيق هذه التوقعات (عمار، 2006).

ويعتبر غموض الدَّور سبباً مهماً لضغوط العمل، فقد أشار التويم إلى أن ماكتيل قام بإجراء دراسة أوضحت أن غموض الدَّور يمثل مصدراً لضغط العمل بالنسبة لحوالي (35%) من عينة الدراسة، وأن غموض الدَّور يؤدي لزيادة التوتّر والشُّعور بعدم جدوى ما يبذلون من جهد، وانخفاض الرِّضا الوظيفي لديهم (التويم، 2005).

وقد بين السباعي أن أسباب غموض الدَّور ترجع إلى:

- عدم إيصال المعلومات الكافية إلى الموظف، فيما يتعلق بالدَّور المطلوب منه في العمل، خاصة من المشرفين، فهذا الخلل في المعلومات كثيراً ما يحدث مع الموظف الجديد.
- تقديم المعلومات المشوشة وغير الواضحة من القائد للمرؤوسين، خاصة عندما تحمل هذه المعلومات مصطلحات فنية غير معروفة للموظف.

• إسناد مهام غير واضحة في كيفية التنفيذ.

• عدم وضوح النتائج المترتبة على الدور المتوقع من الفرد، ويحدث أيضاً عندما يتجاوز الفرد الأهداف المطلوبة منه، أو يخفق في تحقيقها (السباعي، 2001).

- **المسؤولية عن الآخرين:** إن الأفراد المسؤولين عن الآخرين يواجهون ضغوطاً أكثر من غيرهم؛ لذلك فإن وظائف المديرين في المنظمة، هي التي تتحمل التكاليف الإنسانية لسياسات المنظمة وقراراتها (جرينبرج & بارون، 2004).

- **العمليات التنظيمية:** وهي الممارسات الإدارية التي تستهدف تنسيق جهود العاملين وتوجيهها نحو تحقيق أهداف المنظمة، فعند تنفيذها بطريقة سليمة تؤدي - إلى تحسين العلاقة بين الموظف والمنظمة، ويعزز درجة الرضا؛ بالتالي زيادة الإنتاجية (غنام، 2004).

- **الإستراتيجيات والسياسات التنظيمية:** وتتمثل في الغايات والأهداف والطريقة التي تتبعها الإدارة؛ لتحقيق أهدافها من خلال القواعد والتصرفات التي تتبناها في أعمالها اليومية. ويمثل تعارض الأهداف، وأشكال إستراتيجيات المنظمة المختلفة مصدراً رئيساً من مصادر الضغوط، ذلك أن إستراتيجية الاستقرار، تقود إلى الملل والفتور، وعدم إشباع دافع الإنجاز، بينما تفرض إستراتيجيات النمو والتوسع تحديات وجهوداً أكبر قد لا يحتملها الكثير من العاملين، في المقابل تشعر الإدارة العليا بالفشل، وكذلك العاملون في حالة تقليص الأنشطة أو تصغيرها، لذا فإن ردود أفعال الموظفين والدرجة التي تنفق فيها مطالبهم مع هذه السياسات من عدمها، تمثل سبباً رئيساً من أسباب ضغوط العمل التنظيمية (Fontana, 2006).

- **عبء العمل:** يعتبر هذا المفهوم من الأعباء المهنية العالية، التي يعاني منها العاملون في وظيفة ما، وذلك لما تتطلبه مهامه من مهارات عالية لا يملكها الفرد، وليس له القدرة على أدائها، وتنقسم إلى

قسمين:

أ. عبء كميّ : يتمثل في عدم كفاية الوقت لإنجاز مهام كثيرة مطلوب من الفرد إنجازها، وتحتاج إلى وقت أكبر .

ب. عبء نوعيّ : يتمثل في قصور المهارات المطلوبة لدى الفرد لإنجاز مهام وأعمال أكبر من قدراته، سواء من الناحية الجسمية أو العلمية.

- التحفيز: ويقصد بالحوافز تلك: المؤثرات الخارجية الموجهة نحو إثارة دوافع الفرد؛ من أجل إشباع حاجاته، وتمثل الحوافز رد فعل، أو استجابة من المنظمة نحو الفرد، بخلاف الدوافع التي ترتبط بالفرد وتتبع من داخله، وهي إحدى آليات التّواصل التي تتواصل فيها المنظمات مع أفرادها (الكبيسي، 1998).

- الاتصال: عملية الاتصال في السلوك الذي يتعلق بنقل المعلومات، وهي مهارة ضرورية في العمل التنظيمي وخاصةً المدير، حيث وجد أن 70% من أوقات المديرين يقضونها في الاتصال، من جانب آخر، فإن معظم مشكلات المديرين مع مرؤوسيه؛ بسبب عدم توصيل المعلومات بطريقة صحيحة، أو عدم فهم المعلومات المنقولة بين الطرفين (الهيجان، 1998).

- تقويم الأداء: يهدف تقويم الأداء إلى تطوير الفرد، وتحسين فاعلية المنظمة وكفاءتها، من خلال التغذية الراجعة التي تأتي من عملية التقويم، أو ما يترتب على عملية التقويم من تطوير للفرد من خلال إشراكه في البرامج التدريبية، أو الترفيهية أو نقله إلى موضع أفضل، حيث ينعكس كل ذلك على مهارات الفرد وقدراته، وبالتالي على أدائه في المنظمة، ثم رضاه عن العمل الذي يؤديه (الهيجان، 1998).



## 10.1.2 الآثار المترتبة على ضغوط العمل:

يترتب على الضغوط نتائج إيجابية وسلبية، وهي كالتالي:

### 1.10.1.2 النتائج الإيجابية المترتبة على الضغوط:

إن العديد من المنظمات، إن لم يكن جميعها، تنظر إلى ضغوط العمل على أنها شرٌّ يجب مكافحته؛ وذلك لأثارها السلبية على الفرد والمنظمة معاً. ولكن الحقيقة غير ذلك، إذ إنَّ لضغوط العمل آثاراً إيجابية مرغوباً فيها، إلى جانب السلبية غير المرغوب فيها، ومن الآثار الإيجابية ما يلي:-

1. تحفز على العمل.
2. تجعل الفرد يفكر في العمل.
3. يزداد تركيز الفرد على العمل.
4. ينظر الفرد إلى عمله بتميز.
5. التركيز على نتائج العمل.
6. النوم بشكل مريح.
7. المقدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر.
8. الشعور بالمتعة.
9. الشعور بالإنجاز.
10. تزويد الفرد بالحيوية.
11. النظر للمستقبل بالتفاؤل.
12. المقدرة على العودة إلى الحالة النفسية الطبيعية، عند مواجهة تجربة غير سارة (العميان، 2005).

## 2.10.1.2 الآثار السلبيّة:

أولاً: آثار الضغوط على الفرد.

### 1-آثار سلوكيّة:

من بين الآثار التي تترتب على إحساس الفرد بتزايد الضغوط عليه، حدوث بعض التغيرات في عاداته المألوفة، وأنماط سلوكه المعتادة. وعادة ما تكون تلك التغيرات إلى الأسوأ، وذات آثار سلبية ضارة، سواء في الأجل القصير أو الأجل الطويل، ومن أهم تلك المتغيرات: المعاناة من الأرق، والإفراط في التدخين، واضطراب الوزن، وفقدان الشهية، والتغير في عادات النوم، واستخدام الأدوية المهدئة، والعدوانية والتخريب، وعدم احترام الأنظمة والقوانين الموجودة في المنظمة (الهيجان، 1998).

### 2-آثار نفسيّة:

على الرغم من أهمية الآثار النفسية، فإنها لم تحظَ درجة الاهتمام نفسها، التي حظيت بها الآثار المرتبطة بأعضاء الجسم، ويرجع ذلك إلى صعوبة قياسها؛ نظراً لأنها غير ملموسة، وقد اتفق الباحثون على أنّ هذه الآثار تتمثل فيما يلي:-

- القلق والتوتر.
- الغضب والإحباط.
- الملل والشعور بانخفاض تقدير الذات.
- الأرق وسرعة الإثارة.
- حالات نفسية مختلفة.
- انخفاض أخلاقيات الفرد.

- زيادة عدم الرضا عن العمل.
- زيادة الرغبة في ترك العمل.
- انخفاض الولاء التنظيمي.
- الاحتراق الذاتي.
- فقدان الاهتمام وانخفاض القدرة على إشباع الحاجات.
- الإجهاد الذهني (Lothans,1985).

### 3- الآثار الجسدية:

تمتد نتائج تزايد الضغوط على الفرد لتحدث بعض الآثار السلبية الضارة على الفرد، وسلامته البدنية، ومن أهم الأمراض الجسدية التي يمكن أن يعاني منها الفرد بسبب الضغط في العمل، مايلي: الصداع، وقرحة المعدة، والسكري، وأمراض القلب، وضغط الدم (العميان، 2005).

#### 11.1.2 آثار الضغوط على المنظمة.

يمكن عرض الآثار السلبية لضغوط العمل على المنظمة بما يلي:

- 1- زيادة التكاليف المالية ( تكلفة التأخر عن العمل، والغياب، والتوقف عن العمل، وتشغيل عمال إضافيين، وعطل الآلات وإصلاحها، وتكلفة الفاقد من المواد).
- 2- تدني مستوى الإنتاج وانخفاض جودته.
- 3- صعوبة التركيز على العمل، والوقوع في حوادث صناعية.
- 4- الاستياء من جو العمل.
- 5- عدم الرضا الوظيفي.

- 6- الغياب والتأخر عن العمل.
- 7- ارتفاع معدل الشكاوي والتظلمات .
- 8- عدم الدقة في اتخاذ القرارات.
- 9- سوء العلاقات بين أفراد المنظمة.
- 10- سوء الاتصال بسبب غموض الدور وتشويه المعلومات .
- 11- التسرب الوظيفي.
- 12- الشعور بالفشل (العميان، 2005).

### 12.1.2 الفروق الفردية وضغوط العمل:

مما لا شك فيه أن الضغوط تؤثر على الأشخاص المختلفين بطرق مختلفة، فبعضهم يعاني من الآثار الفسيولوجية أو السيكولوجية بعد تعرضه للضغوط بفترة قليلة، في حين أن البعض الآخر يستطيع أن يمارس عملة بكفاءة حتى أطول فترة ممكنة، حتى بعد انفجار الضغوط لديه، على أي حد يمكن للأفراد ان يختلفوا في تأثيرهم وتأثرهم بالضغوط ؟

وجد الباحثون أن الأفراد يختلفون في عدد من الصفات أو الفروق بينهم، وهي ( Machine &

Glinow, 2004).

### 1.12.1.2 التفاؤل والتشاؤم:

أحد العوامل التي تلعب دوراً هاماً في تحديد مدى مقاومة الأفراد للضغوط هو توجه الفرد نحو التفاؤل أو التشاؤم؛ فالمتفائل هو الشخص الذي يرى النصف الممتلئ من الكأس، فهو صاحب نظرة متفائلة في الحياة، ومواقفه إيجابية، سواء مع نفسه، أو مع بيئته، وعادة ما يميل لإخراج أفضل ما عنده

للآخرين. بينما المتشائم هو الشخص الذي يرى النصف الفارغ من الكأس، وهم أشخاص يرون الجانب السلبي في الحياة، ولا نجد شيئاً من الإيجابية في مخرجاتهم؛ فالأبحاث الحديثة وجدت أن الأشخاص الأكثر تفاؤلاً هم أكثر مقاومة للضغوط من غيرهم. كذلك يختلف الأشخاص المتفائلون عن المتشائمين في إستراتيجيتهم لتخفيض الضغوط، فالمتفائلون يركزون على المشاكل المسببة للضغوط، ويضعون الخطط للتعامل مع مصادر الضغوط، ويبحثون دوماً عن الدّعم الاجتماعيّ، ونصيحة الأصدقاء والمتخصصين ومشورتهم، والبحث عن الجيد في أنفسهم، وفي حياتهم، حتى يستطيعوا أن يخفضوا من هذه الضغوط. بينما الأشخاص المتشائمون يميلون لأن يأخذوا\_ إستراتيجيات للتأقلم مع هذه الضغوط كبذل المزيد من الجهود، لتحقيق الأهداف التي من أجلها وصلوا لهذه المرحلة من الضغوط، ومع المزيد من الجهود مزيد من إنكار الأحداث الجميلة في الحياة. ويبدو جلياً أنّ إستراتيجية المتفائلين أكثر فاعلية من الإستراتيجية الأخرى ( Green berg &Baron,2004).

### 2.12.1.2 القدرة على الاحتمال:

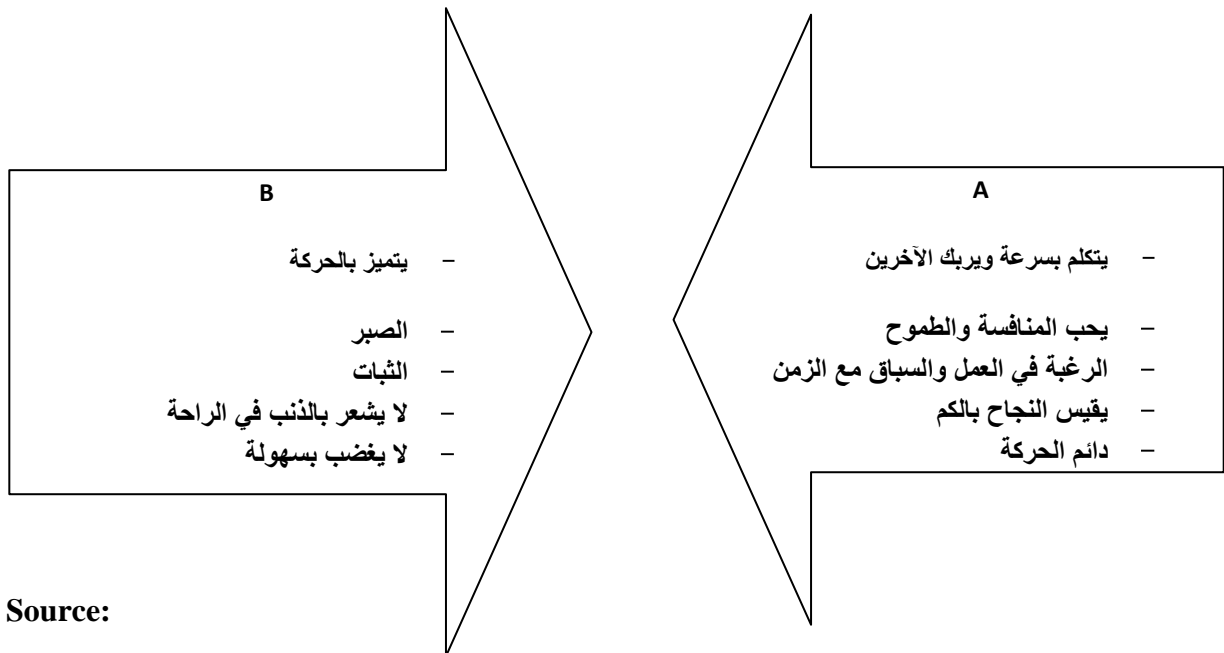
الصفة التي تؤثر على قدرة الأفراد على مقاومة الضغوط هي قدرتهم على الاحتمال، وهذه الصفة تشير إلى ثلاث صفات، يختلف الأفراد فيها؛ فتؤثر على قدرتهم على الاحتمال، وعلى قدرتهم على تحمل الضغوط ومقاومتها، الصفة الأولى هي الولاء، والصفة الثانية الاندماج التام للأفراد في وظائفهم ونشاطاتهم اليومية، والصفة الثالثة إيمانهم أنهم يستطيعون التأثير بالأحداث الهامة في حياتهم والمخرجات التي أنجزوها والتحدي، فهم يعتبرون التغيير نوعاً من التحدي، وفرصة للنمو والتطوير أكثر منه تهديداً لأمانهم، هذه العوامل الثلاثة مجتمعة تميل لأن يتمكن الأفراد من مقاومة الضغوط (عمار،2006).

### 3.12.1.2 نمط الشخصية A/B

اكتشفت أبحاث أمراض القلب وجود نمط من الأفراد الذين يتميزون بأنهم أكثر قابلية للتعرض للأمراض الناتجة عن المواقف الضاغطة، وأطلق على هذا النمط من الشخصية "A"، ويتميز نمط الشخصية "A" بعدد من الخصائص، كما هو موضوع في الشكل رقم (3)، وعلى العكس فإن نمط الشخصية "B" ليس لديه خصائص النمط "A"، فالنمط "B" لا يعاني من الضغط الناتج عن الصراع مع الوقت أو الأفراد، ويتميز بالثقة والهدوء الذي يتيح له العمل باعتدال، وبصفة مستقرة ومستمرة، ونتيجة لذلك؛ فإن النمط "A" تظهر عليه أعراض الضغوط البدنية، والنفسية بمستويات عالية ويكون أكثر قابلية للتعرض لأمراض القلب من النمط "B"، وكذلك يتميز نمط الشخصية "A" بالإقدام والطموح والتنافس والجرأة، ويتحدث بانفعال، ويستعجل الآخرين لتنفيذ ما يقوله لهم، ويكافح لإنجاز أكبر عدد من المهام في أقل وقت ممكن، و يكون مشغولاً دائماً بالمواعيد المقررة للإنجاز، وعنده توجه عملي، وغير صبور، ويكره الانتظار، وفي صراع مستمر مع الأفراد والأحداث والأشياء (عمار، 2006).

إنَّ الضَّغَطَ النَّفْسِيَّ يعود إلى نمط الشخصية:

شكل رقم "2.2" نمط الشخصية



Source:

(Mcshane &Glinow , 2006)

## 13.1.2 إدارة ضغوط العمل:

لا يستطيع أحد أن ينكر وجود ضغوط للعمل يتعرض إليها الأفراد، ومن خلال العناوين السابقة، نستنتج أن للضغوط أسباباً وعوامل تزيد من حدتها، أو تخفف منها، ولهذا كان إلزاماً على الباحثين في العلوم الإنسانية، لاسيما الإدارية منها، وضع توصياتهم لمحاولة التخفيف من الآثار السلبية لضغوط العمل، التي يعاني منها الأفراد، ولهذا سنستعرض الموضوع من خلال التعرض للإستراتيجيات\_التي تم وضعها لإدارة ضغوط العمل، وهي تتمثل كآلاتي:

### 1.13.1.2 إدارة الضغوط على مستوى الأفراد:

يقصد بها: الأساليب الفردية لمواجهة ضغوط العمل، والجهود التي يقوم بها الفرد، لكي يسيطر، أو يحد، أو يدير مسببات ضغط العمل التي تفوق طاقته الشخصية، إن العبرة في إدارة الضغوط لا تكمن في التخلص من هذه الضغوط بقدر ما تتمثل في حسن إدارته، والاستفادة منها، ويتم ذلك من خلال التالي (عمار وقاسم، 2001).

### 2.13.1.2 الفرع إلى الله:

لقد اهتم الإسلام بالجوانب الصحية للفرد من خلال معالجة الجانب الروحي للفرد المسلم، بالإضافة إلى الطلب من المسلم، الاهتمام في جسمه وعقله، ولهذا كان الإيمان بالله، والفرع إليه، جزءاً مهماً - من العلاج الطبي والنفسي في مواجهة الهموم والضغوط، فقد تبين لكثير من الأطباء أن أهم عامل في شفاء المرض ليس هو العقاقير، لكنه الأمل في الله الذي لا يخيب رجاء من ارتجاء (الهيجان، 1989).

### 3.13.1.2 التأمل:

يتم ذلك بأن يجلس الإنسان مغمضاً عينيه، ويصدر صوتاً معيناً، كالدعاء لبعض الدقائق عدة مرات كل يوم، وتوسعى هذه الطريقة إلى تحقيق حالة من الهدوء والراحة الجسمية، وتوفر الفرص للفرد كي يوقف أنشطته اليومية، وأن يمارس درجة عالية من الانتباه والوعي على مشاعره ووجدانه، ويؤدي هذا إلى إعداد الذهن، وتدريبه على تحمل ضغوط العمل (العميان، 2005).

### 4.13.1.2 التركيز:

إن قيام الفرد بالتركيز في أداء نشاط ذي معنى وأهمية لمدة معينة يساعد في تخفيف حدة الضغوط النفسية للعمل. وتعتمد طريقة التركيز من حيث المبدأ على الفكرة نفسها تقريباً التي تعتمد عليها طرق التأمل والاسترخاء، والتركيز يصرف الفرد عن التفكير في مصادر الضغوط، ويؤدي به إلى قيامه بعمل خلاق، وإنجاز يساعد على الشعور بالتقدير والاحترام وتحقيق الذات. (سيده، 1991).

### 5.13.1.2 الرياضة والتمارين:

ليس من المهم أن تكسب أو تخسر بقدر أهمية ممارسة الرياضة بحد ذاتها، وفي مختلف الأعمار يمارسون التمارين الرياضية المتنوعة؛ كالمشي، والركض، والسباحة، وركوب الدرجات، وغيرها، بغية إخراج الشحنت الداخلية، فلم يستطع الباحثون إثبات أن الرياضة تقلل من الإصابة بأمراض القلب، ولكنهم وجدوا أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة هم أقل عرضة للتوتر والضغوط من غيرهم (عمار، 2006).



### 6.13.1.2 الاسترخاء:

وهي جلوس الفرد مسترخياً هادئاً من خلال تقليل مستوى التوتر عند الفرد، وخلق حالة من الهدوء والسكينة من الناحية النفسية والجسدية، حيث إن استرخاء العقل لا يتم إلا من خلال الاسترخاء العام للجسم، ويمكن ممارسة تمرين الاسترخاء عشرين دقيقة يومياً عن طريق تمارين التنفس والتدليك (المعشر، 2003).

### 7.13.1.2 نظام التغذية:

تلعب التغذية دوراً رئيساً رئيسياً في الضغوط ومعالجتها، فالغذاء المتوازن مهم جداً بالنسبة للفرد؛ وذلك من أجل الحفاظ على درجة عالية من الطاقة لمواجهة الضغوط. وأفضل غذاء متوازن يوصي به الأطباء، هو تناول اللحوم، والسمك، والخضروات، والعصائر التي تحتوي على البروتينات، إلى جانب مقادير مفيدة من الأجبان والعسل، وينصح بعدم الإكثار من السكريات التي تمد الجسم بالطاقة الكبيرة لفترة وجيزة إلا إنه قد يسبب في بعض الأحيان مضاعفات غير مرغوبة، تتضمن الشعور بالضعف والإنهاك (هيجان، 1998).

### 8.13.1.2 معرفة شخصية الفرد:

الوقوف على مدى قدرتهم على تحمل الضغوط والاستجابة لها، والتخلص من أثر المؤثرات المادية والنفسية عن طريق تحقيق مطالب العاملين، وتحقيق المساندة الاجتماعية، وإقامة علاقات جيدة، وتشجيع الزمالة، والعمل على توفير بيئة هادئة (العميان، 2005).

## 9.13.1.2 إدارة نمط الحياة:

من بين الوسائل التي تساعد على التكيف مع الضغوط ، هو جعل نمط الحياة يساعد على ذلك. ومن خلال اتباع نظام غذائي سليم، ومحاولة تحقيق التوازن بين الأنشطة المختلفة في حياة الفرد؛ فلا يعطي كل حياته للعمل، بل لا يد أن يخصص جزءًا للنشاط الأسري، والأنشطة الثقافية، والأنشطة الاجتماعية؛ لأن هذا من شأنه أن يجدد نشاط الفرد، ويؤدي عملة بهدوء، ويواجه التحديات بقدرة فائقة (جبرينج & باون، 2004).

## 10.13.1.2 إدارة الضغوط على مستوى المنظمة:

في الوقت الذي يحاول فيه الفرد العمل على التخفيف من حدة الضغوط التي يتعرض إليها، فإنه توجد ضغوط لا يستطيع أن يتحكم فيها، أو التخفيف من آثارها، وهي الضغوط المرتبطة بهيكل المؤسسة وثقافتها، ولهذا كان من الواجب على إدارة المؤسسة، التعرف على العوامل التي تسبب ضغوطاً للعاملين فيها، والعمل على علاجها .

### 1- التطبيق الجيد لمبادئ الإدارة والتنظيم:

يمكنك تحسين مهارات الموظفين في الاعتراف الخاص بك ، والتعامل من خلال التدريب . يوجد العديد من أنواع التدريب التي تساهم في تطوير سلوك الفرد بجانب إيجابي في مكان العمل (Sauter,2004).

### 2- الممارسات الخاصة بتدعيم الأسرة:

إن دخول الزوجين إلى العمل أوجد نوعاً من التعارض في الأدوار، خاصة في العمل والمنزل، وتحاول المنظمات التقليل من حدة الضغوط الناتجة عن صراع الدور في هذا المجال من خلال بعض

الممارسات، مثل: المرونة في جدول العمل اليومي، حيث تساعد تلك الممارسات الأزواج على إعادة ترتيب حياتهم بالشكل الذي يقلل من التعارض (جبرينج & باون، 2004).

### 3- تغيير هيكل المنظمة وإعادة تصميم الوظائف:

و ذكر Greenler & Baron إعادة تصميم العمل، وإعطاء العاملين مسؤوليات أكبر، وأعمالاً ذات معنى، واستقلالية أكبر، وزيادة المعلومات المرتردة، يمكن أن تقلل الضغوط بسبب أن هذه العوامل توفر للعامل شعوراً بالسيطرة الكبرى على فعاليات العمل، وتقلل الاعتمادية على الآخرين. ولكن ليس كل العاملين يرغبون بإثراء العمل، وبذلك فإن عملية إعادة تصميم العمل يجب أن تأخذ بعين الاعتبار تخصيص أعمال بمسؤوليات للعاملين الذين تكون حاجاتهم للنمو متخصصة. وإذا ما كان الفرد يفضل الأعمال المحددة والرؤيتية، فإن تقليل تنوع المهارات، يجب أن يؤدي إلى تقليل عدم التأكد، وبذلك تقليل مستويات الضغط (Greenbar&Baron,1995).

### 4- تطوير نظم الاختيار والتعيين:

وذلك باختيار أفراد لديهم القدرة على العمل المطلوب، وتخفيف أعباء الوظيفة من خلال إعادة تصميم نظم تدريب متطورة، وخلق نظم عادلة للحوافز، وتقييم الأداء، وتنشيط نظم الاتصال وقنواته، وتطبيق نظم المشاركة في اتخاذ القرارات، "مثل: اللجان وبرامج المشاركة في الأرباح، وبرامج الشكاوي" والأخذ بأسلوب الإدارة الديمقراطية في المنظمة (العميان، 2005).

### 5- العمل على تكوين علاقات جيدة بين العاملين:

يكون ذلك بين السلطات الرئاسية، وتوفير سبل التعاون فيما بينهم، وبين المستويات القيادية والرئاسية، وبالتالي تخفيف حدة الضغوط التي يوجهها الفرد داخل المنظمة التي يعمل فيها (النورثان، 2005).

## 6- تلمس أسباب الضغوط:

ويكون من خلال اليقظة والدراسة المستمرة للأسباب المحتملة لضغوط العمل في ضوء التطور الذي يشهده المجتمع والعمل على مواجهتها قبل استفحالها (إجلال، 1990).

## 7- المشاركة و فرق العمل:

لكي تساعد المنظمات أفرادها في التغلب على الضغوط التي يواجهونها، فإنها تعمل على تنمية روح العمل الجماعي والمشاركة، كفرق العمل، وحلقات الجودة، ولجان خاصة، ومجموعات حل المشاكل ويمكن إذا وفرت الإدارة للعمل الجماعي شروط نجاحه من حسن اختيار الأفراد المشاركين، وتنسيق مجهوداتهم، وتحفيزهم وتدريبهم، وإتاحة الفرصة لهم لتقديم مساهماتهم، فإن ذلك يحقق مزايا عديدة على مختلف المستويات ( سعيدة، 1994).

## 8- تحسين ظروف العمل المادية:

تعد ظروف العمل المادية المتمثلة في الضوضاء، والأنوار، والحرارة، والرطوبة، والتلوث، مصدرًا من مصادر ضغوط العمل التي ينبغي الاهتمام بها، وإذا ما أرادت المنظمات تكامل جهودها في سبيل الحد من هذه الضغوط، وتوفير البيئة الملائمة لمنتسبيها؛ وذلك عن طريق:

- تكييف أصوات الأجهزة والمعدات المستخدمة في العمل، لتتلاءم مع مستوى السمع الاعتيادي بالنسبة للأفراد.

- أن تحرص المنظمات في تصميمها لمبانيها على استغلال النوافذ، وخاصة في البلاد المشمسة؛ لأن النوافذ لا توفر الضوء فقط، ولكن تسمح للعينين بأن تكون على اتصال مع البيئة الخارجية، مما يزيد من متعة الشخص، وتجدد نشاطه. من الواجب على المنظمات تحديد المخاطر المترتبة على التلوث الناجم من استخدام الأجهزة، أو الموارد في بيئة العمل، على أن يتم تزويد الأفراد بالمعلومات

الضرورية عن هذه المخاطر، وما قد يترتب عليها في المستقبل، كما ينبغي أن يتم تزويد الأفراد،  
بأساليب الوقاية والأمن الصحي .

- ينبغي على المنظمات أن تقوم بتدريب أفرادها على الأجهزة والمعدات الجديدة، وأن توفر لهم وسائل الحماية من مخاطر هذه الأجهزة، وأن تقوم بالفحص الدوري على هذه الأجهزة والمعدات الجديدة، للتأكد من سلامتها وملاءمتها للعمل، فالأفراد الذين يشعرون بالأمن في بيئة العمل، من المحتمل أن يكونوا أقل عرضة للضغوط ، وبالتالي أكثر إنتاجاً (هيجان، 1998).

#### 9- الإرشاد:

يهدف إرشاد الموظفين، إلى تحسين صحة الموظف، وسلامته عقلياً ونفسياً، وبحيث يشعر الفرد بارتياح تجاه نفسه، واتجاه الآخرين، وبأنه قادر على مواجهة متطلبات الحياة، ويمكن أن يتم الإرشاد من خلال أشخاص متخصصين، أو غير متخصصين، فقد يتم من خلال أخصائي شؤون العاملين، أو الرئيس المباشر للموظف، على أن يتم بصورة سرية ومكتومة، بحيث يشعر الفرد بحرية التحدث، والإفصاح عن مشاكله، وظروفه الشخصية؛ لأن الإرشاد ليس مقتصرًا على مشكلات العمل فقط، بل قد يشمل مشاكل الحياة الخاصة التي قد تؤثر على أدائه.

ويهدف الإرشاد هنا إلى مساعدة الأفراد على تطوير حالة ذهنية وعقلية أفضل، بحيث تنمو لديهم ثقة بأنفسهم، ويزداد فهمهم لأنفسهم، ولمنظمتهم، وبيئتهم وسيطرتهم على أنفسهم داخل هذه المجتمعات، ويمكن أن يتم الإرشاد بطرق متنوعة، تتفاوت فيها درجة المشاركة، وسيطرة الموظف في عملية الإرشاد.

#### 10- التدريب:

عند استلام الفرد الوظيفة، لا يعني هذا نهاية المطاف، من خلال تأدية واجبات الوظيفة، بل يجب أن يطور الموظف نفسه من خلال التوجيه والتدريب السليم في البداية وأثناء العمل، هذا يعني ذلك

التخلص من مصدر رئيسي من مصادر الضغوط ؛ لأن تقديره لذاته، وزيادة ثقته بنفسه، تزداد و دون شك مع زيادة جرعات التدريب (هلال، 2000).

## 14.1.2 العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي:

### 1.14.1.2 مسببات الشعور بالضغوط الخاصة بالعلاقات العائلية والاجتماعية:

لا يمكن للإنسان أن يفصل جانباً من حياته عن جوانب حياته الأخرى، ومن أهم آثار ضغوط الحياة العائلية والاجتماعية:

#### 1- اضطراب الحياة الزوجية والعلاقات الاجتماعية:

لقد توصلت الدراسات إلى وجود علاقة بين متطلبات عمل الفرد وبين حياة الفرد العائلية والعكس صحيح، فحياة الفرد العائلية لها تأثير على عمل الفرد، وكلما زادت درجة صراع العائلة لدى الفرد أدى ذلك إلى تناقض درجة رضاه عن العائلة، وارتفع نتيجة لذلك شعوره بالضغوط في أثناء تأدية عمله. (عبد الباقي، 2002).

ومما لا شك فيه أن سوء التوافق بين الزوجين تنشأ أساساً من أساليب التواصل الرديئة التي يتعاملان بها مع بعضهما البعض منذ الصرخة الأولى من أحدهما في وجه الآخر، وحتى استفحال الأمر بينهما لدرجة تجعلهما في اتجاهين متضادين يؤدي بكل منهما إلى طريق مسدود لا رجعة فيه، غير أن هناك عوامل تكمن خلف هذه الأساليب الرديئة للتواصل بين الزوجين ممثلة في كثير من المشكلات العامة المنتشرة في المجتمع والتي تنتسب إلى الأسرة الصغيرة في غفلة من أعضائها لتهدم كيانها من أساسها، وهذه المشكلات لا تخفى على الجميع كمثل مشكلات تكديس السكان في نطاق محدود من المباني والمقامة على رقعة صغيرة من الأرض، والمشكلات العامة في المجتمع، ومشكلات البطالة المقنعة في مؤسسات وأجهزة الحكومة، ومشكلات الثقافات

المستوردة والدخيلة على نظام القيم السائدة في المجتمع وتأثيرها على مشكلات الانحرافات السلوكية في المؤسسات العامة والخاصة، وتأثيرها على سير العمل بها، ومشكلات التفاوت المادي والاجتماعي بين فئات الشعب، وخلق الطبقة بين أفرادها، ومشكلات التفاوت في المستويات التعليمية وتفشي الأمية، ومشكلات نقص الموارد التي تشجع حاجات الناس الأساسية والثانوية.... وغيرها من المشكلات العامة التي لا تخلو أسرة من المجتمع إلا وتتأثر بها سواء أكان تأثيرها هذا مباشر أو غير مباشر، هذا وعلى المستوى الداخلي للأسرة الصغيرة فإننا نجد مشكلات خاصة تتمثل في سوء التوافق الجنسي بين الطرفين، وعدم وضوح الأدوار الاجتماعية التي يجب أن يمارسها كل منهما في نطاق الأسرة، محاولة التسلط وفرض السيطرة من أحدهما على الآخر، وتجاهل حقوق أي منهما على الآخر\_ وواجباته نحوه، واعتزاز أي منهما بمستواه الاجتماعي والمادي الذي يميزه عن شريكه، واعتزاز أي منهما بمستواه التعليمي الذي يعلو به على غيره، وتأثر أي من الطرفين بأفكار و آراء بعض أقربائه وتفضيلها على أفكار و آراء شريكه في حياته مما يزيد الخلافات بينهما، وتدخل أحد الغرباء في شؤونهما، وإفشاء أسرار الحياة الزوجية، والإسراف فيما لا ينفع، والانحرافات السلوكية التي يزاولها أحد الطرفين، مثل: الكذب و العدوانية اللفظية؛ كالقذف والسب واللعن وما شابهها من خيانة المال والعرض، والإدمان على الخمر و المخدرات والميسر، والسرقة و الرشوة وما شابهها (عمر، 2008).

## 2 – صراع تداخل الأدوار :

أظهرت الدراسات السابقة بأن أعباء العمل المتزايد تسبب شعور الزوجة بالضغوط، وكذا الشعور بالسلبية اتجاه الفرد وتدهور حالتها الصحية، بالإضافة إلى حدوث تغير في سلوكها؛ مما يسبب بلا شك توترًا في العلاقة الزوجية بينها وبين الزوج، وتوتر هذه العلاقة تؤثر على الزوج المحمل بمتاعب العمل أساسًا، والتي هي مبعث توتر أيضا؛ فينتاقم توتره ويتضايق لشعوره بالضغوط، وهنا

يصاب الفرد بصراع نفسيّ داخلي يطلق عليه الباحثون صراع تعدد الأدوار (Interolconflect)، ولا شك أن صراع تعدد الأدوار، وتداخل المهام يظهر بوضوح لدى الفرد المتزوج أكثر من ظهوره لدى الأعزب، فالفرد المتزوج له أربعة أدوار :

— دوره كزوج Support rol.

— دوره كموظف أو عامل Employeeerol .

. دوره كأب Father ROL .

. دوره كرب أسرة Rol Support House .

فهذه الأدوار كلها تحتاج إلى وقت، وقد يتداخل واجب العمل مع واجبات العائلة، قد يجعله حاد الطبع في معاملته مع زوجته وأطفاله، وينقص من اهتماماته الشخصية ويزداد شعوره بالضغط في عمله (عبد الباقي، 2002).



## 2.2 التوافق الزوجي: (Marital Adjustment)

### 1.2.2 تمهيد:

الأسرة هي البنيان الاجتماعي الأساسي في المجتمع، وعلى امتداد تاريخ البشر، وباختلاف عقائدهم الدينية و ألسنتهم وثقافتهم، كانت الأسرة هي القاسم المشترك، فالزواج وتكوين الأسرة هو الإطار الذي شرعه الله - عز وجل-؛ ليستمر النوع البشري وتتم به خلافة الله على الأرض. وآدم وحواء زوجان منذ اللحظة الأولى والقرآن الكريم يحدد ذلك في قوله تعالى: " يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا " ( النساء 1)

الزواج هو الركيزة الأساسية التي تقوم عليه الأسرة في أي مجتمع من المجتمعات، وهو يمثل ضرورة بيولوجية واجتماعية في حياة الإنسان، ويختلف الزواج لدى الإنسان عنه لدى الكائنات الأخرى، في أنه لدى الكائنات الحية بيولوجي بحت، ويطلق عليه في العادة توالف أو تزواج، في حين أنه لدى الإنسان نظام اجتماعي يتأثر بالجانب الاجتماعي من دين، وأعراف وعادات وتقاليد، أكثر مما يتأثر بالجانب البيولوجي. ولذلك يرجع اختلاف نظام الزواج من مجتمع إلى آخر في خصائصه، ودوافعه، والالتزامات المترتبة عليه؛ فالزواج موجود لدى جميع المجتمعات الإنسانية البدائية والمتحضرة.

يطلق الزواج على العلاقة بين الرجل والمرأة، كنظام اجتماعي قديم ورد في الأديان أن الله قد فطر خلقه عليه وبه تستمر الحياة، وهو أرسخ الأنظمة الاجتماعية وأكثرها فائدة للإنسان، والزواج باتفاق علماء النفس الاجتماعي هو أكثر الروابط الإنسانية إثراء للزوجين والأسرة والمجتمع، بما يعود على الجميع من مزايا على كافة المستويات النفسية والاجتماعية والإنسانية. والزواج كان ولا يزال هو العلاقة الاجتماعية الضرورية للشباب والشابات و التي يباركها الله تعالى؛ لأنها الأساس

الشرعي السليم لتكوين الأسرة؛ إلا إن هذه العلاقة قد تواجه الكثير من المشكلات الزوجية والأسرية التي تعوق التقدم في الحياة الزوجية؛ فالذي ينقص الحياة الزوجية هو بعض مهارات الحياة الزوجية.

يعد التوافق الزوجي مفهوماً عاماً يشمل جميع المجالات النفسية والمهنية، و كما يعد نوعاً من أنواع التوافقات الاجتماعية؛ إذ إن الدور الذي يقوم به الأزواج والزوجات يختلف عن الأدوار التي يؤديونها في العلاقات الأخرى؛ فالزواج الذي يتحقق عن طريق معيشة فردين من جنسين مختلفين في حيز مكاني له طابع ارتباطي يصعب انهياره؛ بسبب وقوع نوع العلاقة الرسمية والعلنية التي يقوم بها، وأهميته تكمن في أهمية الاستمرار في الحياة الزوجية وصفاتها وسعادتها، والتوافق الزوجي هو وجود تقارب وتطابق نفسي وعلمي واجتماعي وعقلي وبيئي (الصمادي والطاهرات، 2005).

في طريق التوافق الزوجي تتعرض الأسرة لمشكلات كثيرة خلال سنوات العمر، هذه المشكلات أحياناً تكون اقتصادية، أو اجتماعية، أو صحية، أو نفسية، تخص أحد الزوجين، أو أحد الأبناء مما يؤثر على الجو العام في الأسرة، وعلى علاقة الزوجين بعضهما ببعض، فإذا كانت هذه العلاقة متينة ومتوازنة، ويسودها الرضا والتوافق والتماسك فإنها تتخطى هذه المشكلات والأزمات في زمن قياسي، أما إذا كانت العلاقة ضعيفة ويسودها الاضطراب وعدم التوازن؛ فإنها تضع الأسرة بكاملها في مهب الرياح تعصف بها كيف تشاء (الخولي، 2005).

لذلك يتضح أن التوافق الزوجي ركيزة أساسية في نماء الأسرة واستمرارها، إذ يؤدي هذا التوافق إلى استمرار حياة بقية أفراد الأسرة، واستمرار حياة الأسرة خاصة الأطفال، لأن غياب التوافق يؤدي إلى اضطرابات ومشكلات نفسية مختلفة لديهم مثل: مشكلات النوم عند الأطفال، واكتساب السلوك العدوانية، وقضم الاضافر، والتبول اللاإرادي، والتأتأة، كما يؤدي غياب التوافق

إلى حالة من القلق والاكتئاب عند الزوجين، وتفكك العلاقات الأسرية وانهيارها، مما يؤدي إلى عدم استقرار المجتمع على اعتبار أن المجتمع هو مجموع الأسر الموجودة فيه، لذلك لا بد أن يكون هذا التوافق موضع اهتمام ودراية من قبل الزوجين سواء المقبلين منهم على الزواج، أو المتزوجين الجدد، أو حتى من مر على زواجهم عشرات السنين (الخولي، 2005).

يعد الاهتمام بدراسة التوافق الزواجي اتجاهًا عالميًا حديثًا، جاء مع ظهور التغيرات الاجتماعية التي أصبحت تركز على الجوانب النفسية وما تتضمنه من سمات الشخصية للزوجين لاحتواء مشكلات سوء التوافق الزواجي، التي بدأت تظهر في المجتمعات المعاصرة وأخذت بأسباب التنمية والتحديث.

إن كثيراً من علماء النفس والاجتماع يتفقون على أن التوافق الزواجي يميل إلى التغيير خلال دورة الحياة؛ فالزواج في مرحلته الأولى يتضمن الحماسة والرغبة في إيجاد مكان في المجتمع، ويعتمد على نوع من الجاذبية، وهناك تسامح أكثر منه قبول وتكيف، بينما تتميز المراحل المتأخرة بالمواجهة والنقاش والتفاوض فيما يتعلق بالحكم والسلطة والقوة ( الخولي، 2005).

ويعتبر التوافق الزواجي من أهم مظاهر الحياة الزوجية، نظراً لما له من الآثار الإيجابية على الحياة الزوجية، فإن كان هناك توافق زواجي بين الزوجين، وجد بالتالي السكن والمودة والرحمة والحب، والعطف والتفاهم، والانسجام والتوائم المشترك بينهما، والعكس إن لم تكن هناك بوادر التوافق موجودة، سوف يحل التوتر في العلاقة الزوجية، والصراع، وغياب مظاهر الحب والرحمة (الراشد، 2016).

إذا كان الإنسان في حاجة إلى التوافق في الحياة ومجالاتها المتعددة والمختلفة جميعها، فما أحوجه إلى التوافق في مجال من أكثر وأهم مجالات الحياة كافة ألا وهو الزواج، فيجعله أكثر

رضى عن نفسه وأسرته، وذلك لأن التوافق في مجال الحياة الزوجية قد يتيح الفرصة للفرد من أجل إقامة حياة سعيدة مليئة بالسكينة والمودة والرحمة والتفاهم (حسام الدين، 2013).

وذكرت الخولي بأن المفهوم العام للتوافق الزواجي يتضمن الاتفاق النسبي بين الزوجين على الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهما المشتركة، والمشاركة في أعمال وأنشطه مشتركة وتبادل العواطف. وتنتقد الخولي مفهوم روجرز Rogers حيث قصر التوافق الزواجي على قدرة الزوجين على دوام حل الصراعات العديدة فقط، وأغفل جوانب الحياة الزوجية الأخرى من تبادل عاطفي، وإشباع جنسي، وحب متبادل ومودة ورحمة، وتحمل مسؤوليات الحياة الزوجية، والعوامل الاجتماعية والصحية والنفسية (بلميهوب، 2010).

ولقد أكد علماء النفس والباحثين أن سمات الشخصية لها تأثير على مستوى التوافق الزواجي،

فتشابه الزوجين يعد مؤشراً لارتفاع التوافق الزواجي، ومن هذه السمات:

أ. تشابه الزوجين في عامل الانبساط.

ب. تشابه الزوجين في عامل الطيبة.

ج. تشابه الزوجين في عامل الصفاوة.

د. تشابه الزوجين في عامل يقظة الضمير.

وفي المقابل فإن تشابه الزوجين في عامل العصائية يرتبط بانخفاض التوافق الزواجي (Zimet,

2002).

## 2.2.2 تعريف التوافق الزوجي:

### 1.2.2.2 تعريف التوافق:

التوافق مفهوم مركزي في علم النفس بصفة عامة، وفي الصحة النفسية بصفة خاصة، فمعظم سلوك الفرد هو محاولات من جانبه لتحقيق توافقه، إما على المستوى الشخصي أو الاجتماعي (الشاذلي، 2001).

ويعرف كذلك التوافق بأنه الحالة التي يصل إليها العضو بعد التحرر من توتر الحاجة، والشعور بالارتياح بعد تحقيق الهدف (الخالدي والعلمي، 2009).

### 2.2.2.2 تعريف الزواج:

الزواج في القرآن، قال تعالى: "وَإِذَا النُّفُوسُ زُوِّجَتْ" (التكوير7) أي؛ قرنت كل شعبة لما شايحت؛ أي قرنت بأعمالها لأنه ليس في الآخرة تزويج.

ويعرفه وستر مارك (Ewester Mark) بأنه علاقة الرجل مع امرأة أو أكثر من امرأة، يقرها القانون أو العادات، وتتطوي على حقوق وواجبات معينة تترتب على اتحاد الطرفين، و إنجاب الأطفال الذين يولدون نتيجة لهذا الزواج (سيد وآخرون، 2001).

### 3.2.2.2 تعريف التوافق الزوجي:

للتوافق الزوجي تعريفات عديدة، نذكر منها:

التوافق الزوجي هو: التفاعل الثنائي الإيجابي بين الزوجين المبني على المحبة والمودة وإشباع الحاجات الأساسية والثانوية، بلا خلافات أو اضطرابات حادة تؤرق حياتهما (عمر، 2008).

والتوافق الزوجي يتضمن السعادة الزوجية والرضا الزوجي، ويتمثل في الاختبار المناسب للزواج، والاستعداد لتحقيق الحياة الزوجية والدخول فيها، والحب المتبادل بين الزوجين، والإشباع

الجنسي وتحمل مسؤوليات الزوجية، والقدرة على حل مشكلاتها، والاستقرار الزوجي (الشاذلي، 2001).

وهو حالة تتضمن قضاء الحاجات النفسية والعاطفية للزوجين؛ مما يعطي استقراراً نفسياً وعاطفياً والرحمة المتبادلة، والشعور بالاهتمام، والإحساس بالمسؤولية، وتقدير الذات وتوكيدها من خلال تأدية الواجبات ونيل الحقوق.

<http://www.rabitat.alwaha.net>

والتوافق الزوجي في المفهوم العام يتضمن التحرر النسبي من الصراع، والاتفاق النسبي بين الزوج والزوجة على الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهما المشتركة، وكذلك المشاركة في أعمال وأنشطة مشتركة وتبادل العواطف (الخولي، 1999).

### 3.2.2 مجالات التوافق الزوجي:

يظهر التوافق الزوجي في العديد من المجالات نذكر أهمها:

#### 1.3.2.2 التوافق الديني:

هو تحكيم لدين الله في الحقوق والواجبات لكل من الزوجين، وهذا يقطع دابر الخلاف، ويتيح للسعادة مجالاً في بيت الزوجية، ذلك أن الاحتكام إلى مقاييس ربانية صنعها رب العالمين يجعل في النفس راحة في الأخذ بها، والوقوف عند حدودها، ولن يكون هناك كآبة أو خصام أو خلاف إذا روعيت من الطرفين كليهما (داوود، 2005).

#### 2.3.2.2 التوافق الاجتماعي والثقافي:

تتضمن الحياة الزوجية تكوين أساليب مشتركة للحياة في الأكل والنوم والإنفاق والكسب، عندما ينتمي الزوجان إلى أسر متماثلة تسود فيها عادات سلوكية متشابهة تصبح الحياة المشتركة سهلة،

أما إذا كان كل من الزوج والزوجة ينتمي إلى بيئة اجتماعية متباينة كل التباين، فإن عملية التوافق تصبح أكثر صعوبة (عبد الله، 2001).

### 3.3.2.2 الحب والعاطفة:

لكي تكون الحياة الزوجية ناجحة ومثالية؛ لا بد من جو الحب الذي يسود بيت الزوجية، فكيف لعملية جنسية أن تتم بنجاح بين زوجين متنافرين لا تربطهما رابطة الحب والألفة، فالحب العاطفي الجياش والمتبادل بين الزوجين من الأمور التي امتن الله سبحانه وتعالى بها عبده (إسماعيل، 2007).

ويعتبر الحب المتبادل عاملاً مهماً ومظهراً أساسياً من مظاهر التوافق الزوجي، حيث ذكرت فاطمة فهمي (2005) أنه مطلب لنمو الشخصية السوية، حيث توجد في الزواج مشاعر تصاحب العلاقة بين الزوجين حيث يشارك كلاهما الآخر، وكما يشعر كلاهما بتحقيق الحاجات الشخصية، والقدرة على تلبية حاجات الطرف الآخر، هذا وأشارت عائشة ناصر (2007) إلى أن الحب فن يمكن تعليمه وتنميته، وأن له أهمية كبيرة حيث يوفر التغذية السيكولوجية لكلا الزوجين في علاقته بالآخر، وكذا الأبناء؛ مما يساعد في تحقيق التوافق النفسي والتوافق الزوجي، حيث يشعر الزوجان بالدفء والأمان؛ فيقبل كل منهما تصرفات الآخر، ويضحى من أجله، ويقبل سلوكياته مع استمرارية النصح و التوجيه بأسلوب مناسب.

<http://bafree.net>

## 4.3.2.2 التوافق الجنسي:

يلعب الجنس دورًا بالغ الأهمية في حياة الفرد، وأثرًا في سلوكه و صحته النفسية، وذلك أن النشاط الجنسي يشبع كل من الحاجات البيولوجية والسيكولوجية والحاجات الاجتماعية، وإحباطه مصدرًا للصراع والتوتر (الشاذلي، 2006).

والتوافق النفسي الجنسي يعني أن كلا من الزوجين المتوافقين الزوجية شيء يستوفي حاجاته من الآخر، ويشبعه، وبالتالي يسعد الطرفين باستمرار العلاقة، والتوافق في العلاقة مهم جدًا؛ لأن هناك حاجات لا يمكن أن تلبى إلا من خلال هذه العلاقة، ومنها: الإشباع العاطفي الجنسي، والتوافق تظهر بوادره منذ اللحظات الأولى للتعرف؛ فيشعر كل طرف بالراحة والسعادة في وجود الآخر، ويسعى كل طرف لتلبية احتياجات شريكه، ويشعر كل منهما أنه لا يحتاج أي شيء من طرف آخر، ليكمل به نقصا عنده، وحين يستقر التوافق بين الزوجين ويتأكد، نجد أن كلا منهما لا يجد نفسه إلا مع الآخر؛ فلا يمكن أن تتحرك مشاعره، أو تتحرك ميولاته الجنسية إلا مع شريك حياته، فهو بالتالي لا يستطيع إلا أن يكون وفيًا ومخلصًا لشريكه، أو بمعنى آخر هي حالة من الإخلاص اللإرادي، لأنه لا يقدر على الخيانة حتى ولو أتاحت له فرصتها.

.www.elazayen.com

والجانب الجنسي أمر ضروري وحيوي في حياة الفرد؛ لهذا ذكرت نادية إميل (1976) أن الجانب الجنسي أمر نسبي يختلف من زوج إلى آخر، بل إن عدم التوافق الجنسي ينافي حدوث المشكلات والشقاق بين الزوجين، كما أنه يعتبر نتيجة ومظهرًا للخلافات بين الزوجين، كما أشارت هالة سيد (1998) إلى أن التوافق الجنسي مهم في تحقيق التوافق الزواجي، وإلا فلا وجود للتوافق الزواجي، ومع ذلك فلا وجود للعلاقة العاطفية المثلى بين الزوجين، حيث أشارت فاطمة فهمي (2005) إلى أن ما يكون مشبعًا لزوجين، قد لا يكون كذلك لغيرهم، فالإشباع الجنسي يختلف



باختلاف الميول والرغبات لدى الزوجين، والمهم أن يدرك كل زوج ما يرضي الآخر، لذلك لا بد من التجديد في العلاقة العاطفية الجنسية، ومراعاة الاستعداد النفسي، فلا يتحرج أحد الزوجين في سؤال الطرف الآخر عما يشبعه جنسياً.

<http://bafree.net>

### 5.3.2.2 التوافق الاقتصادي والمادي:

من المعروف أن لكل أسرة دخلاً وإنفاقاً، لكن انخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة قد يثير كثيراً من المشاكل الأسرية للأفراد الذين لا يستطيعون إشباع حاجاتهم اليومية وحرمانهم قد يعرضهم للأمراض المختلفة، فيلاحظ أن فقدان المال يحدث نوعاً من الحرمان يختلف عند الأغنياء عنه عند الفقراء؛ فالأول يفقد السلطة والحياة، والآخر يفقد الطعام، وفقدان السلطة أو المركز الاجتماعي يؤثر مباشرة في جرح (الأنا)، وإصابتها قد تدفع الإنسان إلى الانتحار، وقد أسهم عمل المرأة في ميزانية الأسرة؛ مما أدى إلى احتمال التوافق الاقتصادي للأسرة، الذي يتضح في زيادة الخدمات التعليمية والترفيهية وقضاء وقت الفراغ خارج المنزل (الكندري، 1992)

### 6.3.2.2 الثقة المتبادلة بين الزوجين:

كلما توافرت الثقة بين الزوجين تحققت السعادة وراحة النفس، حيث لا ظن، أو ريب، ولا أقاويل، أو افتراءات، ولا يتم ذلك إلا في ظل تقوى الله وحسن مراقبته في السر والعلن، وفي الغيب والشهادة؛ فيطمئن الزوج ويتقن أن زوجته له وحده تحفظه في غيبته؛ لأن الزواج المبني على الشك والغيرة يستحيل أن يدوم. (الواعي، 2006).

وتعتبر الثقة عنصراً أساسياً في نمو الحب والاحترام بين أي زوجين؛ لذا من الضروري جداً أن تكون هناك ثقة متبادلة بين الزوجين، وهذه الثقة يجب أن لا تكون آنية، وإنما ثقة تمتد إلى جميع

تفاصيل الحياة في الحاضر والمستقبل -أيضا-، ويؤكد علماء النفس أن من أخطر المشكلات التي تواجه الأسرة خصوصا في بداياتها، قضية فقدان الثقة بين الزوجين التي مردها بالدرجة الأولى إلى الكذب، فإن الكذب مهما كان صغيرا يبقى كذبا، يؤدي إلى إثارة الشك والقلق بين الزوجين.

al-wefq-org/news.

#### 4.2.2 النظريات المفسرة للتوافق الزوجي:

##### 1.4.2.2 نظرية الحاجات التكميلية (Theory of complementery need):

صاغ هذه النظرية روبرت وينش (1963) Robert winch فيما يتعلق بالاختيار للزواج وتتعلق من فكرة مؤداها، أن كل فرد يبحث من خلال مجالات اختياراته عن الذي يعطيه أو يمدّه بأعلى نسبة من الإشباع؛ بمعنى أن الفرد يبحث عن الشريك الذي يكمل شخصيته؛ فالرغبة في التكامل هي الدافع القوي للزواج، وفي هذه الحالة يكون نمط الحاجات لدى المتزوجين دائما غير متشابه، وهذا معناه أن الاختيار للزواج يتم وفقا لمبدأ إشباع الحاجات، الذي يعني أن الأفراد يميلون إلى اختيار أشخاص يشبعون حاجاتهم الشخصية، بأكبر قدر ممكن من الإشباع، وهذا ليس معناه أن يكون هناك تطابق لنموذج كل من شخصيتي الشريكين وحاجاتهم، وأن يكون نموذج الشريكين مكتملا للآخر أكثر منه متشابهها لنموذج الحاجات لدى الآخر. (Thomes, 1997)

##### 2.4.2.2 نظرية التبادل:

تقوم هذه النظرية على التبادل الذي يعيشه الفرد بين المكافئة والتكلفة، حيث يشير (Burr) إلى أن المكسب الناتج عن التفاعل يؤثر على شكل العواطف بين الزوجين؛ فالعاطفة تكون إيجابية عندما يكون المكسب من تفاعل الزوجين على شكل مكافأة، أما إذا كان المكسب من التفاعل على شكل تكلفة فإن العاطفة تكون سلبية، وهذا يعني أن التفاعل إذا كان إيجابيا ومبنياً على الحب والعطف فإنه

يقود إلى التوافق والتناغم بين الزوجين، أما إذا كان إيجابيا ويقوم على الخوف والتوتر فإنه يقود إلى مزيد من الشحناء والنفور بين الزوجين (محمود، 2006).

#### 3.4.2.2 نظرية التحليل النفسي:

يركز الاتجاه التحليلي في علم النفس على تاريخ العلاقات في تفسير السلوك، ويؤكد على تحليل العلاقات بين الأشخاص في محيط القيم الاجتماعية، وتظهر المشكلات الزوجية كسلوك يمثل صراعات الزوجين اللاشعورية، نتيجة الإحباطات البيئية في السنوات الخمسة الأولى من حياة الفرد فيبدي الزوجان أحدهما أو كلاهما ما تعرض له من خبرات سيئة، في صورة إسقاطات على الواقع؛ مما يكون لها الأثر السلبي على التوافق الزواجي (محمود، 2006).

## 3.2 الدّراسات السّابقة:

لقد اطلع الباحث على العديد من البحوث والدّراسات ذات العلاقة بالموضوع، والتي تم تطبيق بعضها في البيئة العربية، والكثير منها في بيئات أجنبية. وقد تم اختيار أهم الدّراسات التي لها علاقة بمتغيرات البحث الحالي، وقد قسم الباحث الدّراسات السّابقة إلى محورين:

### 1.3.2 الضُّغوط النَّفسية:

#### الدراسات العربية

هدفت دراسة بوشعراية وطاهر (2017) إلى معرفة الفروق بين الضُّغوط النَّفسية وعلاقتها بالتوافق الأسري، بالإضافة إلى التعرف على الفروق بين الضُّغوط النَّفسية والتوافق الأسري وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية (الجنس، والعمر، والمستوى التعليمي، وعدد أفراد الأسرة) حيث تكونت عينة الدراسة من 120 أباً وأماً لأطفال التّحد (60 أباً و60 أما). واستجابوا لمقياس الضغوط النفسية لأولياء أمور المعاقين، ومقياس التوافق الأسري. أشارت نتائج الدّراسة إلى أنه لا توجد علاقة بين الضُّغوط النَّفسية والتوافق الأسري لدى أولياء أمور أطفال التّوحد، في الوقت الذي بينت الدّراسة أن هناك فروقاً في مستوى الضُّغوط النَّفسية بين الآباء والأمهات لصالح الأمهات، بالإضافة إلى عدم وجود أي فروق في الضُّغوط النفسية والتوافق الأسري؛ وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (عمر الوالدين، والمستوى التعليمي، وعدد أفراد الأسرة).

وقد هدفت دراسة محمد (2017) إلى التعرف على دلالة الفروق ما بين الطلبة العائدين وأقرانهم غير العائدين من النزوح في أساليب مواجهة الضُّغوط؛ ومن أجل تحقيقه هدف البحث الحالي قامت الباحثة بإعداد أداة القياس، وقد تحققت الباحثة من جميع الخصائص السايكومترية للأداة، وطبقت على عينة مؤلفة من (200) طالب، وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

العائدين وغير العائدين من النُّزوح في أسلوب (اللجوء إلى الدين، وإعادة التفسير الإيجابي، والتنفس الانفعالي) في حين ظهرت فروق لصالح العائدين في أسلوب (البحث عن المعلومات)، في حين ظهرت فروق لصالح غير العائدين في أسلوب لوم الذات والهروب والتجنب، وقد أوصت الباحثة بجملة من التوصايا والمقترحات.

وسعت دراسة ناصر وأخريات (2017) للتعرف على اتجاهات طلبة جامعة القادسية نحو الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وتمثل مجتمع البحث بطلبة (جامعة القادسية) الدراسة الصِّبَاحِيَّة للعام الدراسي (2016-2017)م، وقد اشتملت عينة البحث على طلبة كليات (التربية، وكلية الآداب، وكلية العلوم، وكلية الطب البيطري) في جامعة القادسية، ومن كلا الجنسين، ومن مختلف الدِّراسات العلمية والإنسانية، حيث تم اختيار عينة عشوائية بسيطة بلغ عددها (100) طالب وطالبة، ولأجل تحقيق هدف البحث لا بد من وجود مقياس لهذا البحث، وقد تبنت الباحثات مقياس الضغوط النفسية (الحجار ودخان 2005) بعد اطلاعهن على ما تيسر بين أيديهن من بحوث ودراسات سابقة، وقد وقع الاختيار على هذا المقياس؛ لحدائته وقربه من أهداف البحث، وقد تكون المقياس من (45) فقرة، وقد تم استخراج الخصائص السيكومترية له، كما تضمن المقياس ثلاثة بدائل (ينطبق، ينطبق أحياناً، لا ينطبق) وقد أعطيت الأوزان (1,2,3)، وبعد تطبيق أداة البحث على العينة المختارة، توصلت دراسة طلبة الجامعة بأن لديهم ضغوطاً نفسية، كما أظهرت النتائج بأنه تساوت الضغوط النفسية للعائدين، وتبعاً لمتغير التخصص والنوع ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) تبعاً لمتغير التخصص والنوع.

كما هدفت دراسة الخضر (2016) إلى معرفة العلاقة بين الضَّغَط النَّفْسِيَّ المدرك مع الدَّافعية للإنجاز لدى أساتذة التَّعليم الثانوي، وكذا التعرف على مستويات الضَّغَط النَّفْسِيَّ المدرك، ومستوى

دافعية الإنجاز لدى أفراد العينة، وفي الأخير سعينا إلى توضيح العلاقة بين مختلف متغيرات الدراسة، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من (200) أستاذ وأستاذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بين جميع أساتذة التعليم الثانوي المنتسبين إلى أربعة ولايات (الجزائر، والبلدية، وتيبازة، وعين الدفلى)، حيث قام الباحث بتوزيع أداة الدراسة المتكونة من مقياس الضغط النفسي المدرك، ومقياس الدافعية للإنجاز (من إعداد الباحثين) على أفراد عينة الدراسة، وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- يتمتع أساتذة التعليم الثانوي بدافعية للإنجاز عالية.

- يعاني أساتذة التعليم الثانوي من ضغط نفسي منخفض.

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إدراك الضغط النفسي ودافعية الإنجاز لدى أساتذة التعليم الثانوي.

وهدفت دراسة بن صالح (2015) إلى معرفة تأثير الضغوط النفسية على التوافق الدراسي لدى المراهقين الدارسين في المرحلة الثانوية بمدينة تلمسان على عينة قوامها (200) تلميذ وتلميذة، حيث تم الاعتماد على مقياس الضغط النفسي لعبد الحق لبوازدة - جامعة الجزائر 2- والمكيف من طرف الباحثة على فئة المراهقين، ومقياس التوافق المدرسي للباحثة، ومن نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط النفسي والتوافق المدرسي.

وقد هدفت دراسة صبيبة وآخرين (2014) إلى البحث على عينة من المعلمين والمعلمات في محافظة اللاذقية بلغ عددهم (688) معلماً ومعلمة، (370) معلمة، (318) معلماً، سحبت العينة وفق قانون ريتشارد جيجر لسحب العينات بدقة (0.05). استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية (إعداد

الباحثة)، ومقياس التوافق المهني (إعداد الباحثة)، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أفراد العينة، وتعرف الفروق بين الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية، وكذلك على مقياس التوافق المهني، وتعرف الفروق بين أفراد العينة الذين لديهم خبرة مع الأفراد الذين ليس لديهم خبرة (الخبرة فوق الخمس سنوات) على مقياس الضغوط النفسية، وكذلك على مقياس التوافق المهني.

توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

لا توجد علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أفراد العينة.

لا توجد فروق على مقياس الضغوط النفسية والتوافق المهني وفق متغير الجنس.

لا توجد فروق بين أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية والتوافق المهني وفق متغير الخبرة.

وسعت دراسة الفريجات والمومني (2016) للتعرف على مستوى التوافق الزمني، ومهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون والعلاقة بينهما، وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنس في المتغيرين، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة.

وسعت دراسة بشير (2014) إلى التعرف على علاقة الضغوط النفسية بالتوافق المهني، لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، حيث بلغ حجم العينة (30) ذكراً، وأُنثى، منها 15 ذكراً و15 أنثى، تم اختيارهم بطريق العينة القصدية، ولجمع المعلومات من أفراد العينة، استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية، ومقياس التوافق المهني - واستخدمت الباحثة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة

المعلومات عن طريق اختبار (ت) للعينتين المستقلتين، واختبار بيرسون للعلاقة الارتباطية ومعامل ألفا كرونباخ، لحساب معامل الثبات، والنسبة المئوية لتوزيع العينة تبعاً لمتغير النوع. وقد أظهرت النتائج أن الضغوط النفسية تتسم بالانخفاض لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، ولا توجد علاقة ارتباط بين الضغوط والتوافق النفسي - المهني - لدى العاملين بكلية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان تعزى لمتغير- النوع، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق المهني لدى العاملين بكلية جامعة السودان تعزى لمتغير النوع.

وهدفت دراسة دايلي (2013) إلى تمثيل خطوة علمية لتسليط الضوء عليها، وعلى عملها، وما يخلفه من آثار، وتمثل أهداف هذه الدراسة فيما يلي:

- \* معرفة نوعية العلاقة بين الضغط النفسي والقلق عند أفراد العينة.
  - \* معرفة نوعية العلاقة بين كل بعد من أبعاد الضغط النفسي والقلق لدى أفراد العينة.
  - \* معرفة ما إذا كانت هناك فروق في درجة كل من "الضغط النفسي، والقلق"، حسب متغير: الطور التعليمي، والخبرة المهنية، وعدد سنوات الزواج عند أفراد العينة.
- واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، باعتباره أسلوباً بحثياً يساعد على دراسة الظواهر النفسية دراسة كيفية توضح خصائص الظاهرة، ودراسة كمية، توضح حجمها وتغيراتها، ودرجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى. واستخدمت الباحثة الأدوات الدّراسية المقابلة، ومقياس الضغط النفسي، ومقياس القلق.



توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الضغط النفسي والقلق لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي، وأنه كلما ارتفعت درجات الأفراد في الضغط النفسي، ارتفعت معها درجاتهم في القلق، وكلما انخفضت درجاتهم في الضغط النفسي، انخفضت درجاتهم في القلق، و بذلك فإن العلاقة بين المتغيرين "علاقة موجبة حقيقية".

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين البعد الأسري للضغط النفسي و القلق لدى أفراد العينة.

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين البعد المهني للضغط النفسي والقلق لدى أفراد العينة.

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين البعد المهني للضغط النفسي والقلق لدى أفراد العينة.

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة للضغط النفسي والقلق لدى أفراد العينة.

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الأحداث الطارئة الحياة للضغط النفسي و القلق لدى أفراد العينة.

وقد هدفت دراسة بركات (2012) إلى دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية، وبعض المتغيرات النفسية (مثل موضع الضبط الداخلي والخارجي، والتحصيل الدراسي، والاكتئاب، والتوكيدية) لدى الطلاب الوافدين، ومدى اختلافها وفقاً لكل من الجنس والجنسية، ومدة الإقامة في مصر. وتكونت عينة الدراسة من 150 طالباً وطالبة من معهد البحوث الإسلامية (من دول جزر القمر، وروسيا،

والصومال). وجمعت البيانات بواسطة مقاييس الضغوط النفسية (إعداد الباحث)، ومقياس الضبط الداخلي والخارجي لروتر (إعداد: صلاح الدين أبو ناهية)، ومقياس التقدير الذاتي للاكتئاب لزونج (إعداد: رشاد موسى)، ومقياس التوكيدية (إعداد: رشاد موسى). وتبين من نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين أبعاد الضغوط النفسية (الاجتماعية. والأكاديمية. والاقتصادية) وموضع الضبط الخارجي.

وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين أبعاد الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد الضغوط والاكتئاب، وسالبة مع التوكيدية. كما تبين من النتائج أن الطلاب من جزر القمر أكثر شعوراً بالضغوط الاجتماعية والأكاديمية والاقتصادية مقارنة بالعينات الأخرى.

وسعت دراسة جديات (2012) إلى كشف مستوى الإنهاك النفسي لدى مرضي الصحة العمومية الجزائرية، وعلاقته بالتوافق الزوجي، والكشف عن الفروق في الإنهاك النفسي والتوافق الزوجي بين الجنسين. وكان هذا على مستوى ثلاث مستشفيات جامعية بالجزائر العاصمة، ومستشفى مصطفى باشا الجامعي، والمستشفى الجامعي محمد أمين دباغين (باب الوادي)، والمستشفى الجامعي (بني مسوس)، حيث إن الإنهاك النفسي يحول دون التوافق الزوجي لدى عينة البحث، وهذا ما يزيد من تأزم الوضع النفسي، والصحي، والمهني للفرد المنهك نفسياً، ولتصميم برنامج إرشادي للتصدي لهذه الأزمة، على المختص أن ينطلق من العلاقة الزوجية والأسرية، وهذا ما يسمح للفرد من إعادة استرجاع معنوياته لمواجهة الجانب المهني بأكثر ثقة وعزيمة وقوة.

وخلص البحث إلى النتائج التالية:

- يعاني ممارسو الصحة العمومية من عينة البحث من شدة تنادر الإنهاك النفسي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في شدة تنادر الإنهاك النفسي باختلاف العالة العائلية.  
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في شدة تنادر الإنهاك النفسي باختلاف مدة الأقدمية في نفس المنصب.

- يعني أفراد العينة الدّراسيّة من فئة المتزوجين من عدم التوافق الزوجي.  
- هناك علاقة سلبية دالة إحصائية بين تنادر الإنهاك النفسي ومستوى التوافق الزوجي.  
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في شدة تنادر الإنهاك النفسي باختلاف الجنس لدى عينة الدراسة المنهكة نفسيا من فئة المتزوجين لصالح السيدات.

وهدفت دراسة هديبل (2011) إلى اكتشاف العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي الذي تعاني منه المرأة العاملة بالتدريس الجامعي والتوافق الزوجي، وقد أقيمت الدراسة على عينة من الزوجات العاملات وعددهن 42 عاملة، وتم هذا العمل بالاعتماد على مقياس التوافق الزوجي لإبراهيم فلاته ومقياس الضغط لكوهن، كما حاولت فحص إمكانية تدخل المتغيرات المتمثلة في الفارق العمري بين الزوجين، ومدة الزواج، واختيار الشريك في تحديد التوافق الزوجي لدى عينة البحث، كما بحثت الدراسة إمكانية تدخل متغير عدد الأولاد الذين لم يجتازوا سن الطفولة في تحديد درجة الضغط النفسي.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

- وجود علاقة ارتباط سالبة دالة بين الضغط النفسي والتوافق الزوجي.
- وجود فروق بين الضغط النفسي حسب متغير الأولاد.
- لا توجد فروق بين التوافق الزوجي للمرأة تعزى إلى متغير الفارق العمري بين الزوجين.
- وجود فروق في التوافق الزوجي لدى المدرسات بالتعليم العالي حسب متغير مدة الزواج.

- وجود فروق في التوافق الزوجي للمرأة المدرسة بالتعليم العالي حسب متغير اختيار الشريك لصالح الأستاذات اللواتي تم زواجهن بعد فترة تعارف.

وقد هدفت دراسة دخان والحجار (2006) إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، على عينة بلغت (541) طالباً وطالبة، واستخدم الباحثان استبانة لقياس الضغوط النفسية، واستبانة أخرى خاصة بقياس الصلابة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج، منها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

#### الدراسات الأجنبية

وقد هدفت دراسة أكاس (Ekas 2009) إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال التوحد وتأثيرها على إحداث الحياة العامة، وطبق في هذه الدراسة مقياس ضغوط الحياة، واختبار التوجيه نحو الحياة على عينة بلغت (119) أمًا. وأظهرت النتائج أن الأمهات لديهن درجة مرتفعة من الضغوط. وأن هذه الضغوط ارتبطت مع التأثير السلبي لسلوك الطفل، كما أشارت بأن الضغوط لدى الأمهات تراكمية، وأن لها أثرًا على الشعور بالرضا عن الحياة.

وهدف دراسة سالدو وآخرين (Suldo, et.a 2008) إلى تطبيق مقياس في الضغوط النفسية وآخر في أساليب التعامل، وتضمنت عينة الدراسة (135) طالبًا، من الطلاب المشاركين في برنامج البكالوريا الدولية في الولايات المتحدة الأمريكية، ومجموعة من طلاب الصف السادس في فلوريدا،

وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المتفوقين دراسياً يعانون من الضغوط بدرجة أكبر من أقرانهم العاديين، كما أشارت إلى استخدام المتفوقين أساليب تعامل تعتمد على الغضب والتقييم الإيجابي للموقف.

وهدفت دراسة ميتشلدس والواك (Michailidis and Elwak 2002) إلى التعرف على العوامل المسببة لضغوط العمل التي يتعرض لها العاملون في قطاع الصناعات الغذائية، وعلاقة هذه الضغوط بمتغير العمر والوظيفة (من حيث كونها إدارية، أو غير إدارية) حيث أخذت عينة عشوائية من (80) موظفاً عاملاً موزعين على عدة مطاعم في قبرص، وخلصت الدراسة إلى وجود فروق في مصادر ضغوط العمل بين الذكور والإناث، وبين الإداريين وغير الإداريين؛ ففي حين كانت أكثر المصادر المسببة لضغوط العمل لدى الإناث هي المناخ التنظيمي، وكانت لدى الذكور التداخل بين العمل والمنزل، وكانت أكثر المصادر المسببة للضغوط عند الإداريين هو دور توقعات العامل في المؤسسة، بينما عند غير الإداريين المناخ التنظيمي

وقد هدفت دراسة ميتشلد وجورجيو (Michailidis and Georgiou 2003) إلى التعرف على طبيعة ضغوط العمل التي تواجه العاملين في البنوك، حيث أجريت الدراسة على عينة عشوائية من (60) عاملاً من مختلف البنوك، وتم جمع البيانات باستخدام مقياس ضغوط العمل (Occupational) وخلصت الدراسة إلى أن شعور العامل بالرضا أو عدمه تجاه عمله يؤثر بدرجة كبيرة على مستوى الضغوط.

وهدفت دراسة وانج ومايكلز (Wang, Michaels 2011) إلى الكشف عن الضغوط النفسية التي تعاني منها أسر أطفال التوحد في الصين، والإستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهة الضغوط، وبلغت عينة الدراسة (368) أسرة لطفل توحدي وإعاقات نمائية أخرى. حيث بينت النتائج بأن أسر الأطفال ذوي الإعاقات النمائية كانت لديهم ضغوط ارتبطت بالتشاؤم، وخصائص الطفل والمشكلات الوالدية والعائلية، في حين أظهر والدي أطفال التوحد درجات أعلى في الضغوط، واستخدموا إستراتيجيات مخططة أكثر من والدي الأطفال الآخرين.

### 2.3.2 التوافق الزوجي:

#### الدراسات العربية

وهدفت دراسة ضرار وفرح (2016) إلى التعرف على العلاقة بين التوافق الزوجي وبعض المتغيرات لدى المغتربين السودانيين بالمملكة العربية السعودية- الرياض، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وبلغ حجم العينة (304) زوج وزوجة تم اختيارهم بطريقة عشوائية. فقد استخدم الباحثان مقياس التوافق الزوجي لسليمان أحمد (2004). دون تعديل باعتبار استيفائه لخاصيتي الصدق والثبات بدرجة مرضية. كما استخدم الباحثان برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)؛ وذلك باستخدام الآتي:

1- اختبار (ت) لمجتمع واحد.

2- معامل بيرسون للدلالة على الفروق.

3- معامل ارتباط انوفا.

واستخرجت معاملات الصدق والثبات وكانت النتائج كالاتي:

يتسم التوافق الزوجي لدى المغتربين السودانيين بالمملكة العربية السعودية-الرياض بالارتفاع.

لا توجد فروق دالة إحصائية في التوافق الزوجي تبعاً لمتغير العمر، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التوافق الزوجي تبعاً لمتغير المستوى التعليمي لدى المغتربين السودانيين بالمملكة العربية السعودية-الرياض.

وفي ضوء النتائج السابقة توصلت الباحثتان إلى بعض التوصيات:

- ضرورة العمل على الوصول إلى التوافق الزوجي بين الأزواج، وذلك من خلال تقبل كل طرف في العلاقة للطرف الآخر. مع وجود مستوى مقبول من الرضا بينهما.
- الحاجة الماسة للتوافق الزوجي في الحياة الزوجية بشكل خاص؛ لأنه يتيح الفرصة لقيام أسرة سعيدة، ويتيح لأبنائها مناخاً صالحاً، ونموهم نمواً سليماً من الناحيتين الجسدية والنفسية.
- الدين الإسلامي اهتم بالزواج، و دعا إليه، بل جعله باباً لفتح الرزق، وقد وضع لة خطوطاً عامة؛ لتحقيق التوافق والتكيف؛ لذلك لا بد من التمسك بتعاليم ديننا الحنيف.
- الصحة النفسية لها أثر كبير في تحقيق التوافق الزوجي، لذلك لا بد من العناية الكاملة والتامة بها.
- إشباع الجوانب العاطفية والاجتماعية والثقافية والجنسية للزوجين، والزواج المشبع هو الذي يتم وفقاً لمبادئ الدين.

سعت دراسة عابدين (2016) إلى الكشف عن الفروق في كل من الذكاء الوجداني، والتوافق الزوجي؛ تبعاً لمتغير الجنس وطريقة الاختيار الزوجي. تكونت عينة البحث من (232) زوجاً وزوجة في مدينة دمشق تراوحت أعمارهم بين (39-53)، تم استخدام مقياس بارون للذكاء الوجداني ومقياس التوافق الزوجي (إعداد محمد بيومي خليل).

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن مهارة فهم الانفعالات هي السائدة لدى أفراد العينة تليها التكيف، والمزاج الإيجابي العام، وإدارة الضغوط، والانطباع الإيجابي العام، ثم فهم الانفعالات الشخصية. وكانت درجة التوافق الزوجي لدى أفراد العينة مرتفعاً. وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة بين التوافق الزوجي، وكل من فهم الانفعالات البيئشخصية، وفهم الانفعالات الشخصية والمزاج الإيجابي العام. إضافة إلى وجود فروق في كل من فهم الانفعالات البيئشخصية لصالح الإناث والتكيف لصالح الذكور، وعدم وجود فروق في التوافق الزوجي تبعاً لمتغير الجنس. في حين وجود فروق في فهم الانفعالات البيئشخصية والتكيف والتوافق الزوجي لصالح طريقة الاختيار الزوجي غير التقليدي.

وقد هدفت دراسة أسماء (2015) إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط المهنية والتوافق الزوجي لدى الممرضات والمعلمات العاملات بالقطاع العمومي بدائرة طولقة ولاية بسكرة، وقد تكونت عينة الدراسة من (130) امرأة عاملة، (65) ممرضة، (65) معلمة، اختيروا بطريقة عشوائية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي؛ لمناسبته لأغراض الدراسة، وتأتي هذه الدراسة للإجابة على التساؤل الرئيسي التالي:-

هل توجد علاقة بين الضغوط المهنية والتوافق الزوجي لدى الممرضات والمعلمات العاملات بدائرة طولقة؟

وقد بينت الدراسة أنه:

- توجد علاقة ارتباطية سالبة عكسية بين الضغوط المهنية والتوافق الزوجي للممرضات والمعلمات.



- توجد علاقة ارتباطية سالبة عكسية بين الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل والتوافق الزوجي للممرضات والمعلمات.

- توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط الناتجة عن بيئة العمل والتوافق الزوجي للممرضات والمعلمات.

- توجد علاقة ارتباطية سالبة عكسية بين الضغوط الناتجة عن تعدد الأدوار والتوافق الزوجي للممرضات والمعلمات.

- توجد فروق بين الممرضات والمعلمات في الضغوط تعزى إلى المهنة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممرضات والمعلمات في التوافق الزوجي.

وسعت دراسة الخطائية (2015) إلى التعرف على مقومات توافق الحياة الزوجية عند الأزواج العاملين في المدارس الحكومية بشمال الأردن في ضوء مجموعة عوامل اجتماعية، وأجريت الدراسة على عينة عشوائية قصديه مكونة من (388) زوجًا وزوجة، وتم جمع البيانات بواسطة استبانة احتوت على (17) بعدًا.

وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى التوافق الزوجي عند الذكور أعلى من الإناث، وهذا عائد إلى حرص الذكور على صيانة مقومات التوافق الزوجي، وفهمهم الواعي لها، ويبدو ذلك في رضا الزوجات الكبير عن أداء الزوج لأدواره وممارسته لأبعاد التوافق الزوجي في الحياة الزوجية، في حين بينت الدراسة ضعف رضا الأزواج عن أداء زوجاتهم لأبعاد التوافق. وكانت أهم مقومات التوافق الزوجي بالترتيب المحافظة على المسائل الرومانسية والجمالية ك: النظافة والتنزين، والمحافظة على السلوكيات الدينية والالتزام بها بين الأزواج، وحرص الأزواج على أمن العلاقات بينهم، وقيامها على احترام وتفهم كل منهم لحاجات الآخر، وعدم الشكوى والضعف أمام المواقف

والتحديات المثيرة، ومنع تدخل الآخرين في حلها، إضافة إلى التوافق الفكري والعملية بين الزوجين. ولم تظهر نتائج اختبار التباين أي فروقات تعزى لمتغيرات الجنس، وحجم الأسرة، ومكان الإقامة، بينما وجدت الدراسة فروقاً تعزى إلى المؤهل العلمي، والدخل الشهري في مقومات التوافق الزوجي، وكانت الفروق لصالح ذوي التعليم العالي ماجستير فأعلى، وذوي فئة الدخل المرتفع.

وقد هدفت دراسة السيد (2015) إلى التعرف على العلاقة بين التوافق الزوجي، والثقة المتبادلة بين الزوجين، والتدين في العلاقة الزوجية لدى عينة من الزوجات المنفصلات وغير المنفصلات عاطفياً، كما تهدف الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الزوجات المنفصلات وغير المنفصلات عاطفياً في كل من التوافق الزوجي والثقة المتبادلة بين الزوجين، والتدين في العلاقة الزوجية، وأيضاً معرفة القيمة التنبؤية لكل من الثقة المتبادلة بين الزوجين، والتدين في العلاقة الزوجية للتنبؤ بالتوافق الزوجي لدى الزوجات المنفصلات وغير المنفصلات عاطفياً، وشملت الدراسة (100) زوجة سعودية مقسمة إلى مجموعتين الأولى (ن = 50) زوجة من المنفصلات عاطفياً، والمجموعة الثانية (ن = 50) زوجة من غير المنفصلات عاطفياً، ويتراوح المدى العمري للعينة ما بين (50-25) سنة، واستخدمت الدراسة مقياس التوافق الزوجي (إعداد أمينة إبراهيم شلبي) (2009)، ومقياس الثقة المتبادلة بين الزوجين (إعداد ريمبل وآخرون) (Remple, et al., 1985) ترجمة هبة محمد على (2013)، ومقياس التدين في العلاقة الزوجية (إعداد الطاهرة محمود المغربي). أظهرت النتائج وجود ارتباط دال بين التوافق الزوجي وكل من الثقة المتبادلة بين الزوجين والتدين في العلاقة الزوجية لدى الزوجات المنفصلات وغير المنفصلات عاطفياً، كما ظهر أن الزوجات السعوديات غير المنفصلات عاطفياً أعلى من الزوجات المنفصلات عاطفياً في التوافق الزوجي،

والثقة المتبادلة بين الزوجين، والتدين في العلاقة الزوجية، كما ظهر وجود قيمة تنبؤية دالة للثقة المتبادلة بين الزوجين، والتدين في العلاقة الزوجية بالتوافق الزوجي لدى الزوجات السعوديات المنفصلات عاطفياً وغير المنفصلات عاطفياً.

وهدفت دراسة وتد وحميدة (2015) إلى التعرف على مدى العلاقة بين تحقيق التوقعات المسبقة من الزواج ومدى التوافق والرضا الزوجي بعد الزواج، وتم استخدام المنهج الكمي على شقبة الوصفي والتحليلي لمناسبته هذا النوع من الدراسات، وتكونت العينة من (922) من الأزواج والزوجات في جنوب الضفة الغربية من محافظتي بيت لحم والخليل، ما بين مدن وقرى ومخيمات، وقد صممت استبانة لغرض البحث الحالي. أشارت النتائج إلى وجود علاقة بين تحقيق التوقعات المسبقة من الزواج وبين التوافق والرضا الزوجي في الحياة الزوجية. ما يشير إلى أنه عند توافق سلوك الزوج/ة مع توقعات الشريك يصبح التوافق الزوجي ممكناً، وتكون المحصلة في الرضا والانسجام الزوجي.

وهدفت دراسة رضوان وعمار (2014) إلى التعرف على العلاقة بين خروج المرأة للعمل وبين توافقها الزوجي لدى عينة من النساء المتزوجات في محافظة اللاذقية، من العاملات وغير العاملات في القطاعين الحكومي والخاص، وتكونت عينة الدراسة من (200) امرأة (106 من العاملات و94 من غير العاملات)، واستخدمت الباحثة لإنجاز الدراسة مقياس التوافق الزوجي من إعداد الباحثة. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات النساء العاملات ومتوسط درجات النساء غير العاملات في توافقهن الزوجي الكلي، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط النساء العاملات في القطاع الحكومي، وبين متوسط النساء العاملات في القطاع الخاص في توافقهن الزوجي، ولصالح العاملات في القطاع الحكومي.

وقد هدفت دراسة ونوغي (2014) إلى معرفة الأثر الذي يلعبه سوء التوافق الزوجي في تكوين الميل إلى الأمراض النفسية لدى المرأة، كما أن نهاية الدراسة جاءت معالجة لموضوع المرأة كأحد طرفي العلاقة الزوجية، باعتبارها الأكثر تعبيراً عن معاناتها، والأكثر طلباً للمساعدة مقارنة بالرجل.

وللوصول إلى ذلك كان لابد من تبني أدوات البحث العلمي، والتي تمثلت في مقياس التوافق الزوجي لمراد بوقطاية (2000)، لتماشيه مع أهداف البحث، من حيث استخراج غير المتوافقين زوجياً، والأداة الثانية تمثلت في اختبار مينسوتا متعدد الأوجه (MMPI2)، إلى جانب استخدام المقابلة نصف الموجهة.

وكانت الدراسة الاستطلاعية بمدينة بسكرة من خلال توزيع مقياس التوافق الزوجي على عينة من النساء المتزوجات لمعرفة مدى وضوح عبارات المقياس، ولقد تبين عدم غموض بنود المقياس وبالتالي تطبيقه، وهذا كمرحلة أولى.

وفي المرحلة الثانية من الدراسات الاستطلاعية تم توزيع كل من مقياس التوافق الزوجي، واختبار مينسوتا متعدد الأوجه (MMPI2)، كل في ظرف واحد يحمل رقم معين، وكل ظرف يمثل حالة واحدة على عينة عرضية قوامها (220) امرأة من المترددات على العيادات النفسية الحكومية بمدينة بسكرة، وذلك بالاستعانة بالأخصائيين النفسيين على مستوى كل عيادة، في حين الدراسة الأساسية قد أجريت على عينة قصدية قوامها (52) امرأة غير متوافقة زوجياً من خلال مقياس التوافق الزوجي، أين تم تحليل اختبار الشخصية متعدد الأوجه مينسوتا (MMPI2) لكل واحدة منهن.

وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الإكلينيكي، وكذا الاعتماد على التحليل الكيفية انطلاقاً من الدرجات المتحصل عليها، وكذا التكرارات المترجمة إلى نسب مئوية، وقد أسفرت الدراسة على

النتائج التالية:

1. لسوء التوافق الزوجي أثر في تكوين الميل إلى مرض الاكتئاب لدى المرأة.

2. لسوء التوافق الزوجي أثر في تكوين الميل إلى مرض توهم المرض لدى المرأة.

3. لسوء التوافق الزوجي أثر في تكوين الميل إلى مرض الهستيريا لدى المرأة.

والنتيجة العاملة المتوصل إليها هي : لسوء التوافق الزوجي أثر في تكوين الميل إلى الأمراض النفسية لدى المرأة.

وهدفت دراسة الهنائية (2013) إلى التعرف على بعض من العوامل المسهمة في سوء التوافق الزوجي من وجهة نظر القائمين على لجان التوفيق والمصالحة والمترددین عليها من الأزواج والزوجات في محافظة مسقط. ولتحقيق أهداف الدراسة تم إعداد مقياس سوء التوافق الزوجي من وجهة نظر أعضاء لجان التوافق والمصالحة، وبعض الأزواج والزوجات المترددین عليها بمحافظة مسقط.

ولتطبيق الدراسة تم اختيار عینتين: العينة الأولى متمثلة بالأعضاء القائمين على لجان التوفيق والمصالحة في محافظة مسقط بكل من ولاية (السيب، بوشر، العامرات)، والبالغ عددهم (12) عضواً، والذين هم على اتصال مباشر مع الأسر المترددة في الفترة (مايو 2011- مارس 2012م)، والعينة الثانية متمثلة ببعض الأزواج المترددین على لجان التوفيق والمصالحة بمحافظة مسقط والمكونة من (15) أسرة.

وتم التحقق من صدق وثبات المقياس بالإجراءات الإحصائية المناسبة، وقد أسفرت الدراسة عن

النتائج التالية:

\* يوجد فروق داله إحصائياً بين تقديرات عینتي الأعضاء والمترددین في العوامل المسهمة في سوء

التوافق الزوجي في البعدين الجنسي والشخصي عند مستوى دلالة  $(\alpha \geq 0.01)$ .

\* لا توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطات عينة المترددين على لجان التوفيق والمصالحة بالنسبة لمتغير عمل الزوجة، والمؤهل العلمي، ودرجة القرابة وبلد المنشأ، وعدد الأبناء، والعمر عند الزواج، والفارق العمري بين الزوجين.

\* توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطات عينة المترددين على لجان التوفيق والمصالحة وفق متغير مدة الزواج، والمتغير النوعي.

وفي ضوء النتائج السابقة توصلت الباحثة إلى بعض التوصيات التي قد تسهم في تعزيز التوافق الزوجي بين الزوجين.

وسعت دراسة الصامدي، والجمهور (2011) إلى التعرف على مستوى التوافق الزوجي للعاملين في قطاع الصحة والتعليم في سلطنة عُمان، ومعرفة تأثير مستوى التوافق الزوجي ببعض المتغيرات، كما يقيسها مقياس التوافق الزوجي.

ولقد تكون مجتمع الدراسة من (492) فرداً (152) زوجاً موظفاً، و (340) زوجةً موظفة يعملون في قطاع الصحة والتعليم، ولتحقيق هدف الدراسة قام الباحثان ببناء مقياس التوافق الزوجي مكون من (36) فقرة موزعة على خمسة مجالات فرعية هي: الاجتماعي، والأسري، والاقتصادي، والفكري، والنفسي العاطفي. وقد بلغ معامل الثبات للمقياس ككل بطريقة الاختبار - وإعادة الاختبار - Retest Test (0,79) كما بلغ معامل الأنساق الداخلي عند استخدام معادلة كرونباخ - ألفا - Cronbach-Alpa (0,92) وتم التأكد من صدق المحتوى عن طريق مجموعة من المحكمين. أجريت التحليلات الإحصائية للبيانات باستخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين، واختبار توكي (Tukey) للمقارنات الثنائية البعدية.

وهدفت دراسة أبو عمرة (2011) إلى التعرف على مستوى التوافق الزوجي، كما يدركه الأبناء والنضج الخلقي لدى أفراد العينة.

والتعرف على طبيعة العلاقة بين التوافق الزوجي كما يدركه الأبناء، والنضج الخلقي لدى أفراد العينة.

والكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق الزوجي، كما يدركه الأبناء، تعزى (إلى النوع الاجتماعي، والتخصص الدراسي).

والكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس النضج الخلقي، تعزى إلى (النوع الاجتماعي، والتخصص الدراسي، وحجم الأسرة، والترتيب الميلادوي، والمستوى التعليمي للوالدين، وعمل الوالدين، والوضع الاقتصادي) لدى أفراد العينة.

والتعرف على الفروق في النضج الخلقي، تبعاً لمستوى التوافق الزوجي، كما يدركه الأبناء (منخفض، مرتفع) لدى أفراد العينة.

والتعرف على الفروق في التفاعل بين الجنس والتوافق الزوجي، كما يدركه الأبناء على النضج الخلقي لدى أفراد العينة.

والتعرف على الفروق في التفاعل بين التخصص الدراسي، والتوافق الزوجي، كما يدركه الأبناء على النضج الخلقي لدى أفراد العينة.

وقد هدفت دراسة عسليّة والبنا (2011) إلى الكشف عن مستويات الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي والعلاقة بين الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي، بلغت عينة الدراسة (200) من العاملين، استخدم في الدراسة مقياس الذكاء الوجداني إعداد موسى (2006)، ومقياس التوافق الزوجي إعداد الباحثان. وكانت أبرز نتائج الدراسة: عدم وجود علاقة ارتباط بين الذكاء الوجداني والتوافق

الزواجي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني لصالح الإناث، ولصالح مجموعة من العاملين ذوي درجة الدكتوراة، إضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في التوافق الزواجي باختلاف النوع والعمر.

وهدفت دراسة الفهدي (2010) إلى التعرف على مقومات التوافق الزواجي لدى الأسر العمانية وآلياته ومظاهره والأساليب والفنيات التي يمكن أن تعزز التوافق الزواجي، بالإضافة إلى تحديد أهم معوقات التوافق بين الزوجين من وجهة نظر الأزواج. تم تطبيق الدراسة على عينة قصديه قوامها (21) حالة من الأزواج والزوجات غير حديثي الزواج، من مختلف الأعمار والوظائف، لمدينتي مسقط ونزوى بالسلطنة. اعتمدت الباحثة على المقابلة والملاحظة المباشرة كأدوات دراسة، وكان من أبرز ما توصلت إليه الدراسة: أهمية الحوار بين الزوجين، وضرورة معرفة كلا الزوجين بأساليب الحوار الجيد، وكيفية التواصل مع الطرف الآخر. وأن هناك أثرًا واضحًا للظروف الاقتصادية على التوافق الزواجي، كما أظهرت الدراسة الأثر السلبي لفارق السن بين الزوجين على التوافق الزواجي، ومن جانب آخر الأثر الإيجابي للعلاقة القوية بين الزوجين وأقاربهما على التوافق الزواجي.

وهدفت دراسة أبوتركي (2008) إلى التعرف على علاقة التفاعل بالرضا عن الحياة والتوافق الزواجي لدى الأزواج في فلسطين، أجريت الدراسة على عينة طبقية عنقودية تكونت من (231) ذكرًا و(220) أنثى، وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباط بين التفاؤل والرضا عن الحياة لدى الأزواج في جانبي الرغبة أو الأهمية، بينما لا توجد علاقة في مستوى الرضا ودرجة التوافق بالنسبة للإناث. وأن المتزوجين مستوى رضاهم عن الحياة كان أعلى من غيرهم، وبالتالي هم أكثر توافقًا من غيرهم.



وقد هدفت دراسة الجمالية (2008) إلى التعرف على تأثير كل من عمر الزوجين ومدة الزواج وإنجاب الأطفال على درجة التوافق الزوجي، وقد اشتمت الباحثة عينة مكونة من (162) زوجًا وزوجة (بواقع 81 زوجًا، و81 زوجة)، بطريقة عشوائية ممن تتراوح أعمارهم بين (25-45) سنة، وطبقت عليهم اختبار التوافق الزوجي الذي أعدته الباحثة، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في التوافق الزوجي بين الزوجين، كما وجدت فروقا دالة إحصائية في متغير العمر الزمني لدى الأزواج في الفئة العمرية من (31-45) سنة، ومن (14-45) سنة، لصالح الأزواج الأكبر سنا، كما لم يتأثر التوافق الزوجي بمدة الزواج، وإنجاب الأطفال. وقد توصلت الباحثة إلى عدد من التوصيات والمقترحات التربوية المنبثقة من نتائج الدراسة.

سعت دراسة علي (2008) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الإنهاك النفسي وعلاقتة بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا، حيث ضمت عينة الدراسة (200) من معلمي القطاع الخاص بمحافظة المنيا، استخدم الباحث الأدوات التالية:

مقياس الإنهاك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة إعداد الباحث، مقياس التوافق الزوجي إعداد راوية دسوقي (1986). الأساليب الاحصائية: اختبار T ت، ومعامل الارتباط بيرسون، وتحليل التباديل الأحادي الاتجاه.

وكانت نتائج الدراسة كالتالي:

- توجد علاقة ارتباط سالبة بين الإنهاك النفسي والتوافق الزوجي لدى عينة الدراسة.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات في الإنهاك النفسي.

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات ذوي الخبرة الأقل من ثماني سنوات والمعلمين ذوي الخبرة الأكثر من ثماني سنوات لدى عينة الدراسة في الإنهاك النفسي.

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات ودرجات معلمي الفئات الخاصة (الصم، والمكفوفين، والمعاقين عقليا) في الإنهاك النفسي.

وسعت دراسة أبو العز (2007) إلى التعرف على عينة عددها (136) سيدة متزوجة، عن علاقة أساليب التعامل الزوجية، وأشكال التواصل بين الزوجين بالصحة النفسية، والتوافق الزوجي من وجهة نظر الزوجات في الأردن، على عينة عددها (136) سيدة متزوجة، وكان من نتائجها البارزة: أن الزوجات اللواتي يتعامل أزواجهن معهن بود وتقبل، ويستخدمون أساليب تواصل فعالة، يتمتعن بمستوى درجة التوافق الزوجي كانت متوسطة مع وجود بيانات بدرجة التوافق الزوجي تبعاً لمتغيرات التعليم والدخل والمهنة. وكانت الدراسة قد أجريت على عينة من الذكور فقط كغيرها من الدراسات الأخرى التي أجريت على عينات أحادية النوع.

وهدفت دراسة الصمادي (2005) إلى معرفة مستوى التوافق الزوجي لدى العاملات في مهنة التعليم، والسكرتارية، والتمريض، وتكونت عينة الدراسة من (320) امرأة متزوجة يعملن في جامعة اليرموك والعلوم التكنولوجية في مدينة إربد، أو معلمات في مديرية تربية إربد الأولى، أو ممرضات في مستشفى الأميرة بسمة في مدينة إربد، ولم يذكر ما هو المنهج المستخدم، ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة: التوافق الزوجي عند العاملات متوسط. والمعلمات أكثر توافقاً زوجياً من الممرضات والسكرتيرات.

## الدراسات الأجنبية

وقد هدفت دراسة دنتون وبورليسون (Denton, & Burleson 2014) إلى معرفة العلاقة بين الثقة المتبادلة بين الزوجين وأساليب مواجهة المشكلات، وشملت الدراسة (84) من الأزواج وزوجاتهم، وقد توصلت النتائج إلى أن الثقة المتبادلة بين الزوجين ترتبط بالتوافق الزوجي والسعادة، في حين أن الدرجة المنخفضة على مقياس ريمبل للثقة المتبادلة بين الزوجين يرتبط بعدم كفاءة العلاقة الزوجية، والإصابة ببعض الأعراض النفسية؛ كزيادة القلق والتوتر.

كما سعت دراسة أنتوانيتا وماريا (Antoaneta & Maria 2013) إلى التعرف على الفروق بين الإناث والذكور في مستوى التوافق الزوجي، وأثر الثقة المتبادلة في تحسين التوافق الزوجي، وطبقت الدراسة على عينة (249) شخصًا باستخدام مقياس التوافق الزوجي، ومقياس الثقة. وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التوافق الزوجي، ووجد أثر للثقة في تحسين التوافق الزوجي.

وهدفت دراسة جوزي وثنغجام (Joshi & Thingujam 2009) إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي، وفحص دور الشخصية والرغبة الاجتماعية، بلغت العينة (60) ثنائيًا متزوجًا. تم تطبيق أربعة مقاييس، وهي: NEO العوامل الخمسة للشخصية، Schtte للذكاء الوجداني، Marlowe-Crowne للرغبة الاجتماعية، Revised Dyadic Adjustment للتوافق الزوجي. أظهرت النتائج وجود علاقة بين التوافق الزوجي ومهارات الذكاء الوجداني، ما عدا مهارة توظيف الانفعالات.

وقد هدفت دراسة مارتينسن وآخرون (Martinussen, et, al 2007) إلى معرفة أثر الإنطفاء النفسي على الأسرة، وذلك على عينة من (223) من ضباط الشرطة في النرويج، متوسط أعمارهم (36.5)، ومتوسط عدد ساعات العمل (39.5)، من خلال استخدام مقياس ماسلاش Maslach للانطفاء النفسي، مما توصلت إليه الدراسة أن الضغط العائلي يعتبر منبهاً لحدوث الإنهاك النفسي، فالعلاقة ايجابية بين الضغط المنزلي والإنهاك النفسي، وإن الإنهاك النفسي يزيد من عنف الزوج، بل يزيد صراع الدور لدى الزوج بين دوره في الأسرة والعمل، مما ينذر بسوء توافقه.

كما سعت دراسة ويليامز (Williams 2007) إلى التعرف على العلاقة بين الإنطفاء النفسي والرضا الزوجي، وأجريت هذه الدراسة على عينة تبلغ (99) فرداً للدين في الكنيسة الإنجليكانية في إنجلترا، منهم (40%) من النساء، و(60%) من الرجال، باستخدام مقياس الإنطفاء النفسي (إعداد: ماسلاش - Maslach Burnout Inventory)، ومقياس التوافق الزوجي (إعداد: دياس Dyadic)، ومما توصلت إليه وجود علاقة موجبة بين الرضا الزوجي والإنجاز الشخصي، كبعد من أبعاد الإنهاك النفسي، أما بعد الجمود في العلاقات كبعد من أبعاد الإنهاك النفسي فارتبط سلبياً بالرضا الزوجي، حيث يقل الرضا الزوجي مع زيادة الجمود في العلاقات، وازدواجية الدور (المهني العائلي)، في حين لم تتوصل لعلاقة ارتباطية دالة بين بعد الإعياء العاطفي والرضا الزوجي.

وهدفت دراسة سينغ وساشما (Singh & Seshma 2006) إلى التعرف على الفروق في درجات التوافق الزوجي بين الأزواج والزوجات باختلاف الوظيفة والمستوى التعليمي للزوجة، وقد طبقت الدراسة على (300) امرأة هندية كان من بينهن (150) امرأة عاملة، و(150) امرأة غير عاملة، وقد قسمت كل عينة إلى ثلاث فئات حسب المستوى التعليمي (فوق الجامعي - تعليم جامعي - غير

متعلمات (أميات)، وكان العدد في كل فئة (50) امرأة. وقد دلت نتائج الدراسة على أن البعد الجنسي في التوافق الزوجي لم يتأثر بمستوى التعليم، كما أبدى أزواج صاحبات الوظائف المرموقة ومن يصنفن في المستوى الجامعي والمستوى فوق الجامعي مستويات مرتفعة من التوافق الزوجي مقارنة مع الزوجات المستقلات مادياً، وأن الزوجات اللواتي يصنفن في المستوى الثالث من التعليم (الأميات) كن أكثر توافقاً من الزوجات في المستويين الأول (فوق الجامعي)، والثاني (الجامعي) من التعليم.

وقد هدفت دراسة أيور (Eur 2004) إلى معرفة تأثير العوامل الاقتصادية على التوافق الزوجي، وشملت عينة الدراسة (608) من الزواج الفنلنديين (304 من الزوجات، 304 من الأزواج). وتوصلت الدراسة إلى أن الظروف الاقتصادية السيئة تزيد من المعاناة النفسية التي تؤثر سلباً في مستوى التوافق الزوجي، كما توصلت الدراسة إلى أن الزوجات يبدن عدم التوافق الزوجي مع الأزواج الفقراء، أو غير العاملين.

وهدفت دراسة توماس وباربرا (Thomas & Barbra 2001) إلى التعرف على العلاقة بين التوافق الزوجي والتدين و التي شملت (120) زوجاً وزوجة لمعرفة العلاقة بين التوافق الزوجي والتدين، وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط بين الأنشطة الدينية التي يقوم بها الأزواج والتوافق الزوجي، كما ظهر أن الأزواج أكثر تديناً من الزوجات.

وهدفت دراسة بوتشرود وآخرون (Bouchard, et.al., 1999) إلى التعرف على قدرة العوامل الخمس الكبرى في التنبؤ بالتوافق الزوجي لدى عينة مكونة من (446) زوجاً وزوجة مرتبطين بعلاقة زواج رسمية، وتوصلت الدراسة لمجموعة من النتائج، من أهمها: أن تأثير عوامل الشخصية

لدى الإناث أقوى من تأثير عوامل الشخصية لدى الذكور في التنبؤ بالتوافق الزوجي، وأن نسبة مساهمة عوامل الشخصية في التنبؤ بالتوافق الزوجي لدى الإناث أعلى من مساهمتها لدى الذكور.

### 3.3.2 التعقيب على الدراسات السابقة:

تشابهت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية من حيث الهدف، حيث نجد أن هناك دراسات تتعلق بالضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مثل: دراسة بشير (2014) والتي بحثت في علاقة الضغوط النفسية بالتوافق المهني، لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، ودراسة دايلي (2013) التي بحثت في نوعية العلاقة بين الضغط النفسي والقلق عند أفراد العينة، ودراسة بركات (2012) التي هدفت إلى دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات النفسية، (مثل: موضع الضبط الداخلي والخارجي، والتحصيل الدراسي، والاكنتاب، والتوكيدية) لدى الطلاب الوافدين، و دراسة دخان والحجار (2006) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، ودراسة Ekas (2009) التي هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال التوحد وتأثيرها على أحداث الحياة العامة، و دراسة سالدو وآخرون (2008) Suldo, et.a التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وأساليب التعامل، دراسة Michailidis and Elwak (2002) التي هدفت إلى التعرف على العوامل المسببة لضغوط العمل التي يتعرض لها العاملون في قطاع الصناعات الغذائية، وعلاقة هذه الضغوط بمتغير العمر ومتغير الوظيفة، كذلك نجد دراسات تتعلق بالكشف عن مستوى الضغوط النفسية، مثل: دراسة Wang, Michaels & day (2011) التي هدفت إلى الكشف عن الضغوط النفسية التي تعاني منها أسر أطفال التوحد والإستراتيجيات التي

يستخدمونها لمواجهة الضغوط، ودراسة (2003) Michailidis and Georgiou التي هدفت إلى التعرف على طبيعة ضغوط العمل التي تواجه العاملون في البنوك.

أما بالنسبة للدراسات التي بحثت في الضغوط النفسية والتوافق الزوجي؛ فهي دراسة جديات (2012) التي هدفت إلى كشف مستوى الإنهاك النفسي لدى ممارسة الصحة العمومية الجزائرية، وعلاقته بالتوافق الزوجي، ودراسة هدييل (2011) التي هدفت إلى اكتشاف العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي الذي تعاني منه المرأة العاملة بالتدريس الجامعي والتوافق الزوجي، ودراسة أسماء (2015) التي بحثت في العلاقة بين الضغوط المهنية والتوافق الزوجي لدى الممرضات والمعلمات العاملات بالقطاع العمومي بدائرة طولقة ولاية بسكرة، ودراسة علي (2008) التي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي، وأبو العز (2007) التي هدفت إلى التعرف على عينة عددها (136) سيدة متزوجة، عن علاقة أساليب التعامل الزوجية وأشكال التواصل بين الزوجين بالصحة النفسية، والتوافق الزوجي.

وفي المجال نفسه، تتفق الدراسات السابقة التي بحثت في التوافق الزوجي وعلاقته ببعض المتغيرات مع الدراسة الحالية، مثل: دراسة عابدين (2016) التي هدفت إلى الكشف عن الفروق في كل من الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي، ودراسة ضرار وفرح (2016) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التوافق الزوجي وبعض المتغيرات لدى المغتربين السودانيين بالمملكة العربية السعودية-الرياض، ودراسة السيد (2015) التي بحثت في العلاقة بين التوافق الزوجي، وكل من الثقة المتبادلة بين الزوجين، والتدين في العلاقة الزوجية لدى عينة من الزوجات المنفصلات وغير المنفصلات عاطفياً، ودراسة رضوان وعمار (2014) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين خروج المرأة للعمل، وبين توافقها الزوجي لدى عينة من النساء المتزوجات في محافظة اللاذقية، ودراسة ونوغي (2014) التي سعت إلى معرفة الأثر الذي يلعبه سوء التوافق الزوجي في تكوين

الميل إلى الأمراض النفسية لدى المرأة، و دراسة وتد وحميدة (2015) التي هدفت إلى التعرف على مدى العلاقة بين تحقيق التوقعات المسبقة من الزواج، ومدى التوافق والرضا الزوجي بعد الزواج، و دراسة عسليّة والبنا (2011) التي هدفت إلى الكشف عن مستويات الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي والعلاقة بين الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي، و دراسة أبوتركي (2008) التي هدفت إلى التعرف على علاقة التفاعل بالرضا عن الحياة والتوافق الزوجي لدى الأزواج في فلسطين، و دراسة الجمالية (2008) التي هدفت إلى التعرف على تأثير كل من عمر الزوجين، ومدة الزواج وإنجاب الأطفال على درجة التوافق الزوجي، وهدفت دراسة (Denton, & Burleson 2014) إلى معرفة العلاقة بين الثقة المتبادلة بين الزوجين وأساليب مواجهة المشكلات، و دراسة جوزي وثنغجام (2009) Joshi & Thingujam التي سعت إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي، و دراسة ويليامس (2007) Williams التي هدفت على التعرف على العلاقة بين الإنطواء النفسي والرضا الزوجي، و دراسة أبو (2004) Eur التي هدفت إلى معرفة تأثير العوامل الاقتصادية على التوافق الزوجي، دراسة (2001) Thomas & Barbra التي سعت على الكشف عن العلاقة بين التوافق الزوجي والتدين.

وفي المجال نفسه، تتفق هذه الدراسة من حيث قياس مستوى التوافق الزوجي مع دراسة الهنائية (2013) التي هدفت إلى التعرف على بعض من العوامل المسهمة في سوء التوافق الزوجي من وجهة نظر القائمين على لجان التوفيق والمصالحة والمترددین عليها من الأزواج والزوجات في محافظة مسقط، و دراسة الصامدي، والجمهور (2011) التي هدفت إلى التعرف على مستوى التوافق الزوجي للعاملين في قطاع الصحة والتعليم في سلطنة عُمان، و دراسة أبو عمرة (2011) التي هدفت إلى التعرف على مستوى التوافق الزوجي، كما يدركه الأبناء والنضج الخلقي لدى أفراد العينة، ودراسة الفهدي (2010) التي هدفت إلى التعرف على مقومات التوافق الزوجي لدى



الأسر العُمانية وآلياته ومظاهره والأساليب والفنيات التي يمكن أن تعزز التوافق الزوجي، و دراسة الصمادي (2005) التي هدفت إلى معرفة مستوى التوافق الزوجي لدى العاملات في مهنة التعليم، والسكرتارية، والتمريض، و دراسة Antoaneta & Maria (2013) والتي سعت إلى التعرف على الفروق بين الإناث والذكور في مستوى التوافق الزوجي، ودراسة مارتينسن وآخرين (2007) Martinussen, et, al التي هدفت إلى معرفة أثر الإنطفاء النفسي على الأسرة، ودراسة سينغ وساشما (2006) Singh & Seshma التي هدفت إلى التعرف على الفروق في درجات التوافق الزوجي بين الأزواج والزوجات، و دراسة بوتشرود وآخرين (1999) Bouchard, et.al., التي هدفت إلى التعرف على قدرة العوامل الخمس الكبرى في التنبؤ بالتوافق الزوجي. وتختلف هذه الدراسة مع الدراسات السابقة من حيث البيئة الجغرافية التي أجريت فيها، عدا دراسة دخان والحجار (2006) التي أجريت في الجامعة الإسلامية في غزة، و دراسة وتد وحميدة (2015) التي أجريت في جنوب الضفة الغربية الفلسطينية، و دراسة أبوتركي (2008) و التي أجريت في فلسطين.

وتأتي هذه الدراسة لتغطي فجوة بحثية زمانية تمتد من 2015 على 2017 في البيئة الفلسطينية، كما تأتي لتضيف دراسة تتعلق بالضغوط النفسية وعلاقتها بمتغير التوافق الزوجي لنفس الفترة الزمنية.

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

1.3 المقدمة

2.3 منهجية الدراسة.

3.3 مجتمع الدراسة.

4.3 عينة الدراسة.

5.3 أدوات الدراسة.

1.5.3 مقياس الضغوط النفسية.

2.5.3 مقياس التوافق الزوجي.

6.3 إجراءات الدراسة.

7.3 متغيرات الدراسة.

8.3 المعالجة الإحصائية.

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

#### 1.3 المقدمة

من أجل تحقيق هدف الدراسة، وهو معرفة درجة الضغوط النفسية لدى العاملين في وزارة الداخلية وعلاقتها بالتوافق الزوجي في المحافظات الشمالية، فقد تضمن هذا الفصل وصفاً لمنهج الدراسة، ومجتمعها وعينة الدراسة وطريقة اختيارها، كما يعطي وصفاً مفصلاً لأدوات الدراسة، صدقها وثباتها، وكذلك إجراءات الدراسة، والمعالجة الإحصائية التي استخدمها الباحث في استخلاص نتائج الدراسة وتحليلها.

#### 2.3 منهجية الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لأن المنهج الوصفي الارتباطي يدرس "العلاقة بين المتغيرات، ويصف درجة العلاقة بين المتغيرات وصفاً كمياً، وذلك باستخدام مقاييس كمية، ومن أغراض المنهج الارتباطي وصف العلاقات بين المتغيرات، أو استخدام هذه العلاقات في عمل تنبؤات تتعلق بهذه المتغيرات (أبو علام، 1998: 235). لهذا فقد رأى الباحث أن المنهج الارتباطي هو الأنسب لهذه الدراسة، ويحقق أهدافها بالشكل الذي يضمن الدقة والموضوعية.

### 3.3 مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية(الضفة الغربية) في العام 2016/2017م، والبالغ عددهم حسب مصادر وزارة الداخلية في دولة فلسطين (647) عاملاً وعاملة موزعين على المحافظات الشمالية، والجدول (1.3) التالي يبين توزيع مجتمع وعينة الدراسة حسب المحافظة.

جدول (1.3): يبين توزيع مجتمع الدراسة وعينة الدراسة في العام 2016/2017

| العينة         |            | المجتمع        |            | المحافظة             |
|----------------|------------|----------------|------------|----------------------|
| النسبة المئوية | العدد      | النسبة المئوية | العدد      |                      |
| 1.7            | 6          | 1.7            | 11         | أبوديس               |
| 13.7           | 47         | 13.7           | 88         | الخليل               |
| 2.6            | 9          | 2.6            | 17         | الرام                |
| 2.8            | 10         | 2.8            | 18         | أريحا                |
| 5.2            | 18         | 5.2            | 33         | بيت لحم              |
| 6.3            | 22         | 6.3            | 41         | جنين                 |
| 3.6            | 12         | 3.6            | 23         | ححول                 |
| 3.2            | 11         | 3.2            | 21         | دورا                 |
| 5.1            | 18         | 5.1            | 33         | رام الله             |
| 2.8            | 10         | 2.8            | 18         | سلفيت                |
| 1.1            | 4          | 1.1            | 7          | طوباس                |
| 5.2            | 19         | 5.2            | 34         | طولكرم               |
| 3.1            | 11         | 3.1            | 20         | قلقيلية              |
| 8.3            | 29         | 8.3            | 54         | نابلس                |
| 35.3           | 124        | 35.3           | 229        | مقر الوزارة رام الله |
| <b>%100</b>    | <b>350</b> | <b>%100</b>    | <b>647</b> | <b>المجموع</b>       |

المصدر: وزارة الداخلية في دولة فلسطين

### 4.3 عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الفعلية من (350) من العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية في الضفة الغربية، وقد تم اختيارهم بطريقة العينة الطبقيّة العشوائية (Stratified Random Sample) حسب متغير المحافظة، وقد شكلت ما نسبته (54%)، وتعتبر هذه النسبة جيدة، حيث يشير عودة وملكاوي (1992) إلى أن العينة تكون ممثلة بالبحوث الوصفية التي يكون فيها مجتمع الدراسة بالمئات عندما تكون نسبة التمثيل (20%) فما فوق، كما ورد في (ملحم، 2002، ص252)، وفي (عودة وملكاوي، 1992، ص360) و الذي ذكر فيها بأن عدد أفراد العينة المناسب في الدراسات الارتباطية هو (30) فردًا على الأقل، وما ورد في فرانكيل ووالين (2003, Fraenkel & Wallen,) P201 بأن الحد الأدنى الذي يمكن القبول به في الدراسات الوصفية هو (100) فرد، و(50) فردًا في الدراسات التي تبحث في العلاقات الارتباطية (Correlational studies).

والجدول (2.3) يبين وصف عينة الدراسة وخصائصها الديموغرافية تبعًا لمتغيراتها المستقلة.

جدول (2.3): توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها المستقلة على كامل أفراد عينة الدراسة  
(ن=350)

| المتغير          | مستويات المتغير  | التكرار | النسبة المئوية (%) |
|------------------|------------------|---------|--------------------|
| الجنس            | ذكر              | 197     | 56.3               |
|                  | أنثى             | 153     | 43.7               |
|                  | المجموع          | 350     | %100               |
| العمر            | 30سنة فأقل       | 45      | 12.9               |
|                  | 31-40 سنة        | 115     | 32.9               |
|                  | 41-50 سنة        | 136     | 38.9               |
|                  | 50 سنة           | 54      | 15.4               |
|                  | المجموع          | 350     | %100               |
| المسمى الوظيفي   | نائب مدير        | 46      | 13.1               |
|                  | رئيس قسم         | 71      | 20.3               |
|                  | رئيس شعبه        | 9       | 2.6                |
|                  | مدير             | 94      | 26.9               |
|                  | موظف             | 125     | 35.7               |
|                  | وكيل مساعد       | 5       | 1.4                |
|                  | المجموع          | 350     | %100               |
| سنوات الخبرة     | أقل من 3 سنوات   | 13      | 3.7                |
|                  | 3-6              | 34      | 9.7                |
|                  | 7-10             | 67      | 19.1               |
|                  | أكثر من 10 سنوات | 236     | 67.4               |
|                  | المجموع          | 350     | 100%               |
| المستوى التعليمي | دبلوم فأقل       | 116     | 33.1               |
|                  | بكالوريوس        | 187     | 53.4               |
|                  | ماجستير فاعلي    | 47      | 13.4               |
|                  | المجموع          | 350     | %100               |

### 5.3 أدوات الدراسة:

بعد اطلاع الباحث على عدد من الدراسات السابقة والأدوات المستخدمة فيها، ومن هذه الدراسات: دراسة للطريري (1993)، ودراسة جاد الله (2002)، ودراسة غيث وآخرين (2009)، ودراسة بوتشرد وآخرين (1999)، ودراسة إبراهيم ومجدة محمود (1995)، ودراسة عبد الرحمن (1987)، فمن هذه الدراسات ما استخدم متغير الضغوط النفسية مع متغيرات أخرى، ومنها ما استخدم متغير التوافق الزوجي وعلاقته مع متغيرات أخرى، وقد استفاد الباحث من المقاييس التي استخدمت في هذه الدراسات في بناء مقاييس الدراسة الحالية، وقد ارتأى الباحث استخدام بعض العبارات التي تناسب البحث الحالي، وإعادة صياغة بعض الفقرات؛ لكي تناسب الفئة المستهدفة في الدراسة، وإضافة فقرات جديدة تناسب البيئة الفلسطينية، وتمتاز العبارات التي اختارها الباحث باختصارها وبخصائصها السكومترية ووضوحها وسهولة فهمها؛ مما جعلها مثالية لاستبيان يتوقع أن يكون للمستجيبين وقتٌ كافٍ للإجابة عن فقراته، وتكونت الاستبانة من ثلاثة أقسام كما هو موضح في الجدول (3.3).

جدول (3.3): توزيع فقرات الاستبانة الرئيسة على أقسامها الرئيسة

| رقم القسم | عنوان القسم          | عدد الفقرات |
|-----------|----------------------|-------------|
| الأول     | معلومات عامة         | 5           |
| الثاني    | مقياس الضغوط النفسية | 38          |
| الثالث    | مقياس التوافق الزوجي | 29          |

وفيما يلي وصفا تفصيليا لبناء مقياس الدراسة وخصائصها السيكومترية:

### 1.5.3 مقياس الضغوط النفسية:

اعتمد الباحث بشكل رئيس على المقياس الذي طوره جاد الله (2002)، وذلك بعد تطويره ليتناسب مع مجتمع الدراسة والعينة المستهدفة من العاملين في وزارة الداخلية، ومن ثم التحقق من خصائصه السيكومترية (الصدق والثبات)، وقد تكون المقياس في صورته النهائية من (38) فقرة، موزعة على ستة مجالات رئيسية، وهي:

المجال الأول: ضغوط العمل، ويتكون من (8) فقرات.

المجال الثاني: ضغوط بيئة العمل، ويتكون من (5) فقرات.

المجال الثالث: صراع الدور، ويتكون من (5) فقرات.

المجال الرابع: ضغوط اقتصادية ومادية، ويتكون من (7) فقرات.

المجال الخامس: ضغوط اجتماعية، ويتكون من (8) فقرات.

المجال السادس: ضغوط أسرية، ويتكون من (5) فقرات.

وصيغت الفقرات لتكون الاستجابة للمفحوصين وطريقة التصحيح بحسب مقياس ليكرت ( Likert Scale) الخماسي الأبعاد، حيث تكون استجابة المبحوث على الفقرات بالموافقة حسب التدرج الآتي: مرتفعة جداً، ومرتفعة، ومتوسطة، ومنخفضة، ومنخفضة جداً، وقد بنيت الفقرات بالاتجاهين السلبي والإيجابي، وقد تم عكس الأوزان للفقرات السلبية. وتعبّر الدرجة المرتفعة على المقياس عن ارتفاع مستوى الضغوط النفسية، بينما تعبّر الدرجة المنخفضة على مستوى منخفض للضغوط النفسية.



### 2.5.3 دلالات صدق مقياس الضغوط النفسية وثباتها:

لقد تحقق لمقياس الضغوط النفسية دلالات الصدق والثبات الآتية:

أولاً: صدق المحتوى:

من أجل التأكد من توفر دلالات صدق المقياس تم إيجاد صدق المحتوى، وذلك من خلال عرضه على (12) محكمًا من حملة درجة الدكتوراة في مجال الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس، ومناهج البحث العلمي من الجامعات الفلسطينية ملحق (1)، إضافة إلى محكم لغوي، طلب الباحث منهم التكرم بدراسة الأداة، وإبداء رأيهم فيها من حيث مدى مناسبة الفقرات لما أعدت لقياسه، ومناسبتها للبعد الذي وضعت فيه، ومستوى الصياغة اللغوية ووضوح الفقرات، وبعد التحكيم، قام الباحث بدراسة ملاحظاتهم وتوجيهاتهم حول بنود المقياس، حيث اتفق المحكمون على ضرورة تبسيط الصياغة اللغوية لبعض الفقرات واختصارها؛ لأنها طويلة ومركبة، وقد بلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين على عبارات الاستبانة 85%، وهو ما يشير إلى أن المقياس يتمتع بصدق مقبول (عودة، 1998، ص 383).

ثانياً: صدق البناء:

للتحقق من صدق بناء مقياس الضغوط النفسية تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (30) عاملاً وعاملة في وزارة الداخلية الفلسطينية من خارج عينة الدراسة، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون تم استخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالبعد، وقيم معاملات ارتباط الفقرة بالمقياس ككل، كما هو مبين في الجدول (4.3).

جدول (4.3). قيم معاملات ارتباط الفقرة بالبعد الذي تنتمي إليه، وارتباطها بالمقياس ككل

| الارتباط مع المقاييس | الارتباط مع البعد | رقم الفقرة | الارتباط مع المقاييس | الارتباط مع البعد | رقم الفقرة | الارتباط مع المقاييس | الارتباط مع البعد | رقم الفقرة |
|----------------------|-------------------|------------|----------------------|-------------------|------------|----------------------|-------------------|------------|
| **0.69               | *0.34             | 27         | **0.51               | **0.55            | 14         | *0.45                | *0.36             | 1          |
| **0.66               | **0.64            | 28         | **0.62               | **0.66            | 15         | **0.49               | **0.52            | 2          |
| **0.53               | **0.54            | 29         | **0.59               | **0.71            | 16         | *0.43                | *0.32             | 3          |
| *0.32                | *0.39             | 30         | **0.60               | **0.64            | 17         | **0.64               | **0.69            | 4          |
| **0.78               | **0.68            | 31         | **0.70               | **0.77            | 18         | *0.43                | *0.34             | 5          |
| **0.71               | **0.66            | 32         | **0.59               | *0.37             | 19         | *0.42                | **0.68            | 6          |
| **0.44               | **0.43            | 33         | *0.47                | **0.56            | 20         | *0.40                | *0.37             | 7          |
| **0.61               | **0.56            | 34         | **0.62               | **0.71            | 21         | **0.50               | **0.55            | 8          |
| *0.47                | *0.42             | 35         | **0.49               | **0.55            | 22         | **0.56               | *0.46             | 9          |
| *0.37                | **0.34            | 36         | **0.51               | **0.69            | 23         | **0.61               | **0.59            | 10         |
| **0.70               | *0.48             | 37         | **0.64               | **0.61            | 24         | **0.49               | **0.53            | 11         |
| **0.73               | **0.66            | 38         | **0.61               | **0.53            | 25         | **0.67               | **0.64            | 12         |
|                      |                   |            | **0.65               | **0.59            | 26         | *0.45                | **0.63            | 13         |

\*\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01). \*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (4.3) أن قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والأبعاد التي تنتمي إليها، تراوحت ما بين (0.32-0.77)، كما تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والمقياس ككل ما بين (0.32 - 0.78). وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05). وقد تم اعتماد معيار لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها مع البعد، أومع المقياس ككل عن (0.25)

(Rest, 1979). كما تم استخراج معاملات الارتباط بين الأبعاد ببعضها والدرجة الكلية، كما هو مبين

في الجدول (5.3).

جدول (5.3) قيم معاملات ارتباط بيرسون بين الأبعاد ببعضها والدرجة الكلية

| الدرجة الكلية للضغوط | ضغوط أسرية | ضغوط اجتماعية | ضغوط اقتصادية ومادية | صراع الدور | ضغوط بيئة العمل | ضغوط العمل | معامل الارتباط | الدلالة |
|----------------------|------------|---------------|----------------------|------------|-----------------|------------|----------------|---------|
| .773**               | .381**     | 0.573**       | 0.551**              | 0.543**    | 0.551**         | 1          |                |         |
| 0.000                | 0.000      | 0.000         | 0.000                | 0.000      | 0.000           |            |                |         |
| .738**               | .374**     | .451**        | .408**               | .634**     | 1               | .551**     |                |         |
| .000                 | .000       | .000          | .000                 | .000       |                 | .000       |                |         |
| .811**               | .485**     | .570**        | .514**               | 1          | 0.634**         | .543**     |                |         |
| 0.000                | 0.000      | 0.000         | 0.000                |            | 0.000           | 0.000      |                |         |
| .774**               | .420**     | .614**        | 1                    | .514**     | .408**          | .551**     |                |         |
| 0.000                | 0.000      | 0.000         |                      | 0.000      | 0.000           | 0.000      |                |         |
| .816**               | .601**     | 1             | .614**               | .570**     | .451**          | .573**     |                |         |
| 0.000                | 0.000      |               | 0.000                | 0.000      | 0.000           | 0.000      |                |         |
| .705**               | 1          | .601**        | .420**               | .485**     | .374**          | .381**     |                |         |
| 0.000                |            | 0.000         | 0.000                | 0.000      | 0.000           | 0.000      |                |         |
| 1                    | .705**     | .816**        | .774**               | .811**     | .738**          | .773**     |                |         |
|                      | 0.000      | 0.000         | 0.000                | 0.000      | 0.000           | 0.000      |                |         |

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (5.3) أن قيم معاملات الارتباط البينية لأبعاد مقياس

مقياس الضغوط النفسية للعاملين في وزارة الداخلية الفلسطينية تراوحت بين (0.37-0.63)، كما أن

قيم معاملات الارتباط بين المجالات والمقياس ككل تراوحت بين (0.70-0.81). وهي معاملات

ارتباط مقبولة ودالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).



### جدول (7.3) يبين معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية

| البعد                 | عدد العبارات | معامل ثبات الاتساق الداخلي (الفا كرونباخ) |
|-----------------------|--------------|---|
| ضغوط العمل            | 8            | 8370.                                     |
| ضغوط بيئة العمل       | 5            | 730.7                                     |
| صراع الدور            | 5            | 7770.                                     |
| ضغوط اقتصادية ومادية  | 7            | 620.8                                     |
| ضغوط اجتماعية         | 8            | 680.7                                     |
| ضغوط أسرية            | 5            | 640.8                                     |
| الدرجة الكلية للمقياس |              | 0.938                                     |

يتضح من الجدول رقم (7.3) أن معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية عالية حيث بلغ (0.83) على بعد ضغوط العمل، وبلغ (0.773) على بعد ضغوط بيئة العمل، وبلغ (0.777) على بعد صراع الدور، وبلغ (0.862) على بعد الضغوط الاقتصادية والمادية، وبلغ (0.768) على بعد الضغوط الاجتماعية، وبلغ (0.864) على بعد الضغوط الأسرية، وبلغت قيمة معامل الثبات على الدرجة الكلية للمقياس (0.93)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليها في التطبيق النهائي للدراسة.

### 1.6.3 طريقة تصحيح مقياس الضغوط النفسية:

تكون مقياس الضغوط النفسية بصورته النهائية من (39) فقرة، وتتم الإجابة على فقرات المقياس بوضع إشارة (√) أمام كل فقرة، حسب قناعة المستجيب بمضمون هذه الفقرة، ومدى انطباقها عليه، وذلك وفقاً لتدرج ليكترت (Likert) الخماسي، وهي: مرتفعة جداً وتعطى (5) درجات، ومرتفعة وتعطى (4) درجات، ومتوسطة وتعطى (3) درجات، ومنخفضة وتعطى (2) درجة، ومنخفضة جداً، وتعطى (1) درجة. وتتراوح الدرجة على كل فقرة من فقرات المقياس ما

بين (1- 5) درجات، وبما أن المقياس يتكون من (38) فقرة، فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب (190) درجة، وأدنى درجة (38)، ولتحديد مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، تم توزيع المتوسطات الحسابية على النحو الآتي:

(1- 2.33 مستوى منخفض).

(من 2.34 - 3.66 مستوى متوسط).

(3.67 - 5 مستوى مرتفع) (ملحم، 2002).

### 2.6.3 مقياس التوافق الزوجي:

طور الباحث مقياساً للتوافق الزوجي خاصاً بالعاملين في ضوء اطلاعه على الدراسات السابقة التي استخدمت مقياس التوافق الزوجي على عينات أخرى من المبحوثين؛ كدراسة إبراهيم ومجدة محمود (1995) وقد قام الباحث ببناء المقياس وإعادة تقنيه على البيئة الفلسطينية، استناداً إلى فهمه للإطار النظري للتوافق الزوجي وتعريفه الإجرائي لهذا المفهوم، وقد بلغت عدد فقرات المقياس 29 فقرة بحيث تمثل كل فقرة شكلاً من أشكال التوافق الزوجي، وتتم الإجابة على فقرات المقياس بوضع إشارة (√) أمام كل فقرة، حسب قناعة المستجيب بمضمون هذه الفقرة، ومدى انطباقها عليه، وذلك وفقاً لتدرج ليكرت (Likert) الخماسي، وهي: دائماً وتعطى (5) درجات، وغالباً وتعطى (4) درجات، وأحياناً وتعطى (3) درجات، ونادراً وتعطى (2) درجة، وأبداً، وتعطى (1) درجة. وتتراوح الدرجة على كل فقرة من فقرات المقياس ما بين (1- 5) درجات، وبما أن المقياس يتكون من (29) فقرة، فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب (145) درجة، وأدنى درجة (29).

### 3.6.3 صدق المقياس:

استخدم الباحث صدق المحكمين، أو ما يعرف بالصدق المنطقي؛ وذلك بعرض المقياس على عدد من ذوي الاختصاص؛ بهدف التأكد من مناسبة المقياس لما أعد من أجله، وسلامة صياغة الفقرات، وقد اعتمد الباحث على نسبة اتفاق لا تقل (80%) بين المحكمين. حيث أخذ الباحث بآراء المحكمين الذين أجمعوا على حذف تلك الفقرات التي لا تتسجم مع أهداف الدراسة، وإعادة صياغة بعض الفقرات، حيث تم التعديل في ضوء مقترحاتهم. كما قام الباحث بفحص التجانس الداخلي بين الفقرات، ويهدف هذا النوع من الصدق إلى الوصول لمدى صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس من أجل قياس الغرض التي أعدت من أجله، وقد تم احتساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية التي بلغ قوامها (30) من العاملين في وزارة الداخلية على كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ككل، وقد حصل الباحث نتيجة هذا الاختبار على معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ككل، والجدول (8.3) يبين ذلك.

جدول (8.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ككل (ن=30)

| رقم العبارة | معامل الارتباط | مستوى الدلالة | رقم العبارة | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|-------------|----------------|---------------|-------------|----------------|---------------|
| 1           | 0.381          | *0.03         | 16          | 0.524          | **0.00        |
| 2           | 0.504          | **0.00        | 17          | 0.337          | *0.03         |
| 3           | 0.476          | *0.02         | 18          | 0.497          | **0.00        |
| 4           | 0.439          | *0.02         | 19          | 0.330          | *0.03         |
| 5           | 0.267          | *0.04         | 20          | 0.418          | *0.02         |
| 6           | 0.376          | *0.03         | 21          | 0.365          | *0.03         |
| 7           | 0.400          | *0.02         | 22          | 0.259          | *0.04         |
| 8           | 0.470          | *0.02         | 23          | 0.436          | *0.02         |
| 9           | 0.354          | *0.03         | 24          | 0.357          | *0.03         |
| 10          | 0.511          | **0.00        | 25          | 0.427          | *0.02         |
| 11          | 0.522          | **0.00        | 26          | 0.420          | *0.02         |
| 12          | 0.452          | *0.02         | 27          | 0.287          | **0.04        |
| 13          | 0.486          | *0.02         | 28          | 0.488          | *0.02         |
| 14          | 0.627          | **0.00        | 29          | 0.543          | **0.00        |
| 15          | 0.498          | **0.00        |             |                |               |

\*\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01). \*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (8.3) أن قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والمقياس ككل تراوحت بين (0.25 - 0.62)، وتجدر الإشارة أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.



### 4.6.3 ثبات المقياس:

للتحقق من دلالات ثبات مقياس المساندة الاجتماعية تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test- Retest)، من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (30) من العاملين في وزارة الداخلية لم يتم تضمينهم في عينة الدراسة، وأعيد تطبيقه بعد فاصل زمني مدته أسبوعان من التطبيق الأول، وتم حساب قيم معاملات (ثبات الاستقرار) للمقياس ككل باستخدام معامل ارتباط بيرسون (ثبات إعادة)، كما تم استخراج قيم الاتساق الداخلي باستخدام معادلة (كرونباخ ألفا)، ويوضح الجدول (9.3) معاملات الثبات وقيم الاتساق الداخلي.

جدول (9.3) قيم معاملات كرونباخ ألفا (الاتساق الداخلي) وقيم معامل ارتباط بيرسون (الثبات)

#### لمقياس التوافق الزوجي

| معامل ارتباط بيرسون<br>(ثبات إعادة) | كرونباخ ألفا<br>(الاتساق الداخلي) |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 0.93                                | 0.88                              |

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (9.3) أن قيمة معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) للدرجة الكلية للمقياس قد بلغت (0.88). بينما قيمة معامل ارتباط بيرسون بلغت (0.93)، ويرى الباحث أن هذه القيم تعطي مؤشراً بأن المقياس يتمتع بمعاملات صدق تسمح باستخدامها في هذه الدراسة.

### 5.6.3 طريقة تصحيح مقياس التوافق الزوجي:

يحتوي المقياس على (29) فقرة، أمام كل فقرة خمسة اختيارات، وتتراوح الدرجة الكلية للاستجابة على مقياس التوافق الزوجي ما بين (29-145) درجة، حيث إن الدرجة (29) تمثل الحد الأدنى من مستوى التوافق الزوجي، والدرجة (145) تمثل الحد الأعلى من مستوى التوافق الزوجي. وتم

حساب المدى من خلال تقسيم مجموع الدرجات التي حصل عليها المبحوث على مقياس التوافق الزوجي على عدد فقرات المقياس والبالغة (29) فقرة، وقد تم توزيع المدى على ثلاثة مستويات لمستوى التوافق الزوجي (1- 2.33 مستوى منخفض)، (من 2.34 - 3.66 مستوى متوسط)، (3.67 - 5 مستوى مرتفع) (Rest&Narvaez, 1994).

### 7.3 إجراءات الدراسة :

بعد إعداد أداة الدراسة في صورتها النهائية، قام الباحث بإيصال كتاب من عمادة الدراسات العليا بجامعة القدس المفتوحة ، إلى دوائر وزارة الداخلية في الضفة الغربية؛ من أجل الحصول على موافقة الجهات المعنية في الوزارة لإجراء الدراسة الميدانية. وقد تم تنفيذ الدراسة وفق الخطوات الآتية:

1. مرحلة جمع البيانات الثانوية: تم جمع البيانات الثانوية من العديد من المصادر الثانوية؛ كالكتب والمقالات والتقارير والرسائل الجامعية وغيرها، وذلك من أجل وضع الإطار النظري لهذه الدراسة، والاستعانة بها في بناء أدواتها وتوظيفها في الوصول إلى نتائج الدراسة لاحقاً.
2. مرحلة جمع البيانات الأولية: بعد أن تم الانتهاء من تصميم الاستبانة ومراجعتها والتأكد من صدقها وثباتها، قام الباحث بتوزيعها على أفراد عينة الدراسة، وذلك من أجل الوصول إلى حجم معلومات كافية للإجابة عن أسئلة الدراسة، والوصول إلى الأهداف المحددة.
3. بعد الانتهاء من الفترة الزمنية المتفق عليها اللازمة لتعبئة الاستبانة ، تم القيام بعملية جمعها، ومن ثم مراجعتها للتأكد من مدى صلاحيتها للتحليل، واستبعاد ما لم تصلح منها.

4. مرحلة إدخال البيانات: قام الباحث بإدخال البيانات التي تم جمعها من خلال الاستبانة إلى جهاز الحاسوب باستخدام الحزمة الإحصائية للدراسات الاجتماعية (SPSS)، ومن ثم تصنيف البيانات من أجل تجهيزها لعملية التحليل.

5. مرحلة معالجة البيانات: تم تحليل البيانات للحصول على معلومات عن متغيرات الدراسة التابعة والمستقلة، والقيام بالتحليلات الإحصائية التي تجيب عن أسئلة الدراسة واختبار الفرضيات وذلك تحقيقاً لأهداف الدراسة.

6. مرحلة مناقشة النتائج: قام الباحث بمناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من خلال تحليل البيانات؛ من أجل توضيح النتائج التي حصل عليها الباحث والتي تخص تحليل الضغوط النفسية لدى العاملين في وزارة الداخلية، وعلاقتها بالتوافق الزوجي في المحافظات الشمالية.

### 8.3 تصميم الدراسة:

عولجت نتائج الدراسة من خلال المتغيرات الآتية:

المتغيرات المستقلة:

1. الجنس: 1-ذكر 2-أنثى
2. العمر: 1-30 سنة فأقل 2-31-40 3-41-50 4-أكثر من 50 سنة
3. المؤهل العلمي 1-دبلوم فأقل 2-بكالوريوس 3-ماجستير فأعلى
4. سنوات الخبرة العملية: 1-أقل من 3 سنوات 2-3-6 3-7-10 4-أكثر من (10) سنوات
5. المسمى الوظيفي

المتغيرات التابعة: مقياس الضغوط النفسية ، مقياس التوافق الزوجي.

### 9.3 المعالجة الإحصائية:

بعد جمع بيانات الدراسة، قام الباحث بمراجعتها، وذلك تمهيداً لإدخالها إلى الحاسوب. رقت البيانات بإعطائها أرقاماً معينة؛ أي بتحويل الإجابات اللفظية إلى أخرى رقمية، وذلك في جميع أسئلة الدراسة، ثم أجيب على أسئلة الدراسة، واختبرت فرضياتها باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

(1) أساليب الإحصاء الوصفي: كالتكرار، والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية.

(2) اختبار كولوم جروف-سمرنوف لمعرفة نوع البيانات هل تتبع التوزيع الطبيعي أم لا ؟

(Sample K-S -1)

(3) قياس التجانس الداخلي (كرونباخ ألفا).

(4) تحليل التباين المتعدد (MANOVA) لقياس الضغوط النفسية والتوافق الزوجي باختلاف متغيرات الدراسة الديمغرافية.

(5) استخدم اختبار معامل الارتباط "بيرسون" لتوضيح العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي.

## الفصل الرَّابِع

### نتائج الدِّراسة

## الفصل الرَّابِع

### نتائج الدِّراسة

تضمن هذا الفصل عرضاً كاملاً ومفصلاً لنتائج الدِّراسة، وذلك للإجابة عن تساؤلات الدِّراسة والتحقق من صحة فرضياتها، ومن أجل التَّأكد من اعتداليَّة التَّوزيع لبيانات العينة؛ من أجل تحديد الطُّرق الإحصائيَّة التي سيتم استخدامها لاختبار فرضيَّات الدِّراسة تم استخدام اختبار التَّوزيع الطَّبيعي (اختبار كولمجروف- سمرنوف (1-Sample K-S)).

#### 1.4 اختبار التَّوزيع الطَّبيعي (اختبار كولمجروف-سمرنوف (1-Sample K-S))

يستخدم اختبار كولمجروف - سمرنوف لمعرفة هل البيانات تتبع التوزيع الطبيعي أم لا، وهو اختبارٌ ضروريٌّ في حالة اختبار الفرضيَّات؛ لأن معظم الاختبارات المعلمية تشترط أن يكون توزيع البيانات طبيعيًّا، ويوضح جدول رقم (10) نتائج اختبار كولمجروف- سمرنوف لمعرفة هل البيانات تتبع التوزيع الطَّبيعي أم لا، وذلك لتحديد الاختبارات الإحصائيَّة المناسبة لكل حالة (اختبارات معلمية-اختبارات لامعلمية)، حيث يتبين أن قيمة مستوى المعنوية لكل من مجالات الدِّراسة أكبر من 0.05 ( $\alpha > 0.05$ )، وهذا يدل على أن البيانات تتبع التَّوزيع الطَّبيعي، ويجب استخدام الاختبارات المعلميَّة:

#### جدول ( 1.4 ) اختبار التوزيع الطبيعي (1-Sample K-S)

| المقياس              | الأبعاد     | عنوان البعد          | عدد الفقرات | قيمة الاختبار<br>Z | مستوى المعنوية |
|----------------------|-------------|----------------------|-------------|--------------------|----------------|
| مقياس الضغوط النفسية | الأول       | ضغوط العمل           | 8           | 0.985              | 0.286          |
|                      | الثاني      | ضغوط بيئة العمل      | 5           | 0.814              | 0.293          |
|                      | الثالث      | صراع الدور           | 5           | 1.076              | 0.229          |
|                      | الرابع      | ضغوط اقتصادية ومادية | 7           | 1.051              | 0.219          |
|                      | الخامس      | ضغوط اجتماعية        | 8           | 1.157              | 0.138          |
|                      | السادس      | ضغوط أسرية           | 5           | 1.116              | 0.324          |
|                      | المقياس ككل |                      | 38          | 0.864              | 0.444          |
| مقياس التوافق الزوجي | المقياس ككل |                      | 29          | 1.174              | 0.251          |

#### 2.4 النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول: ما درجة الضغوط النفسية لدى العاملين في وزارة

#### الداخلية في المحافظات الشمالية ؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والوزن

النسبي لمستوى الضغوط النفسية ككل، ولكل بعد من أبعاد المقياس، والجدول (2.4) يوضح ذلك:

جدول ( 2.4 ) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لأبعاد مقياس الضغوط

النفسية لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية:

| الرتبة | مقياس الضغوط النفسية         | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | %     | درجة الضغوط النفسية |
|--------|------------------------------|-----------------|-------------------|-------|---------------------|
| 1.     | ضغوط اقتصادية ومادية         | 3.75            | 0.81              | 75.01 | مرتفعة              |
| 2.     | ضغوط العمل                   | 3.58            | 0.60              | 71.74 | متوسطة              |
| 3.     | ضغوط اجتماعية                | 3.50            | 0.48              | 70.09 | متوسطة              |
| 4.     | ضغوط بيئة العمل              | 3.40            | 0.30              | 68.16 | متوسطة              |
| 5.     | ضغوط أسرية                   | 3.39            | 0.92              | 67.85 | متوسطة              |
| 6.     | صراع الدور                   | 3.22            | 0.90              | 64.50 | متوسطة              |
|        | الدرجة الكلية للضغوط النفسية | 3.47            | 0.45              | 69.56 | متوسطة              |

يبين الجدول (2.4) أنّ الدّرجة الكليّة للضّغوط النّفسيّة لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشّماليّة جاءت متوسطة، إذ بلغ المتوسط الحسابيّ الكلي (3.47)، وانحراف معياري للدرجة الكلية (0.45)، وبنسبة مئوية تقديرية بلغت (69.5%)، وجاءت الأبعاد (ضغوط اجتماعية، وضغوط العمل، وصراع الدور، وضغوط بيئة العمل، وضغوط أسريّة بالدرجة المتوسطة، إذ تراوحت المتوسطات الحسابيّة لهذه الأبعاد ما بين (3.22-3.58)، بينما جاء بعد الضّغوط الاقتصاديّة والماديّة بدرجة مرتفعة، إذ بلغ المتوسط الحسابي للبعد (3.75) وانحراف معياري للدرجة الكليّة (0.81)، وبنسبة مئوية تقديرية بلغت (75%)، وجاء في المرتبة الأولى بعد "الضّغوط الاقتصاديّة والماديّة"، بمتوسط حسابيّ (3.75) وبدرجة مرتفعة، وجاء بعد "ضغوط العمل" بالمرتبة التّانيّة بمتوسط حسابيّ (3.58) وبدرجة متوسطة، وجاء بعد "الضّغوط الاجتماعيّة" بالمرتبة التّالثة بمتوسط حسابيّ (3.50) وبدرجة متوسطة وبالمرتبة الرابعة، جاء بعد "ضغوط بيئة العمل" بمتوسط حسابيّ (3.40) وبدرجة متوسطة، وجاء بعد "ضغوط أسريّة" بمتوسط حسابيّ (3.39) وبدرجة متوسطة، وفي المرتبة الأخيرة جاء بعد "صراع الدور" بمتوسط حسابي بلغ (3.22) وبدرجة متوسطة.



أما بالنسبة لفقرات أبعاد الضغوط النفسية؛ فكانت على النحو الآتي:

#### 1- بعد ضغوط العمل:

جدول (3.4) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسبة المئوية التقديرية لبعده ضغوط العمل مرتبة تنازلياً.

| رقم | الفقرات                                    | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوزن النسبي % | درجة الضغوط |
|-----|--|-----------------|-------------------|----------------|-------------|
| 1   | مسؤولياتي في العمل غير محددة بوضوح.        | 3.84            | 0.88              | 76.80          | مرتفعة      |
| 2   | أعاني من كثرة العمل الموكل لي.             | 3.69            | 0.90              | 73.94          | مرتفعة      |
| 3   | حدود عملي ومسؤولياتي في العمل غير واضحة.   | 3.67            | 0.92              | 73.54          | مرتفعة      |
| 4   | أشعر أنني مشتت الذهن داخل المؤسسة.         | 3.66            | 0.88              | 73.37          | متوسطة      |
| 5   | عدم توافر روح الصداقة والمودة في جو العمل. | 3.66            | 0.92              | 73.31          | متوسطة      |
| 6   | أذهب إلى عملي رغماً عن أنفي.               | 3.65            | 0.93              | 73.14          | متوسطة      |
| 7   | لا تعطي الإدارة لي الفرصة لإبداء رأي.      | 3.51            | 1.01              | 70.23          | متوسطة      |
| 8   | قلة خبرتي في العمل تؤثر في حالتي النفسية.  | 2.97            | 1.04              | 59.54          | متوسطة      |
|     | الدرجة الكلية لضغوط العمل                  | 3.58            | 0.60              | 71.74          | متوسطة      |

يتضح من خلال نتائج الجدول (3.4) أن درجة ضغوط العمل كانت متوسطة، إذ بلغ المتوسط الحسابي الكلي (3.558)، وانحراف معياري (0.60)، ووزن نسبي (71.7%)، وجاءت الفقرة (1) والتي نصها (مسؤولياتي في العمل غير محددة بوضوح) في المرتبة الأولى وبدرجة مرتفعة، بينما جاءت الفقرة (4.4) والتي نصها (قلة خبرتي في العمل تؤثر في حالتي النفسية) في المرحلة الأخيرة وبدرجة متوسطة.

## 2- بعد ضغوط بيئة العمل:

جدول (4.4) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسبة المئوية التقديرية لبعء ضغوط

بيئة العمل مرتبة تنازلياً.

| الدرجة | الوزن النسبي % | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الفقرات   | ترتيب |
|--------|----------------|-------------------|-----------------|---|-------|
| متوسطة | 68.74          | 0.50              | 3.43            | بُعد مكان العمل عن محل إقامتي يسبب لي المتاعب.                                | 1.    |
| متوسطة | 68.69          | 0.51              | 3.43            | أجد صعوبة في التغلب على المشكلات التي تواجهني في الميدان .                    | 2.    |
| متوسطة | 68.17          | 0.49              | 3.40            | لا أستطيع الالتزام بمواعيد وواجبات العمل الميداني؛ بسبب كثرة الأعباء والضغوط. | 3.    |
| متوسطة | 67.71          | 0.54              | 3.38            | أعاني من عدم ملائمة موقع العمل.   | 4.    |
| متوسطة | 67.49          | 0.49              | 3.37            | أعاني من عدم حصولي على الإجازات السنوية.                                      | 5.    |
| متوسطة | 68.16          | 0.30              | 3.40            | الدرجة الكلية لضغوط بيئة العمل  |       |

يتضح من خلال نتائج الجدول (4.4) أن درجة ضغوط بيئة العمل كانت متوسطة، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.40)، وانحراف معياري (0.30) ووزن نسبي (68.1%)، وجاءت الفقرة (1) و التي نصها (بُعد مكان العمل عن محل إقامتي يسبب لي المتاعب) في المرتبة الأولى وبدرجة متوسطة، بينما جاءت الفقرة (5) و التي نصها (أعاني من عدم حصولي على الإجازات السنوية) في المرحلة الأخيرة وبدرجة متوسطة.

### 3- بعد صراع الدور:

جدول (5.4) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسبة المئوية التقديرية لبعء

صراع الدور مرتبة تنازلياً.

| الدرجة | الوزن النسبي % | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الفقرات   | رقم |
|--------|----------------|-------------------|-----------------|---|-----|
| متوسطة | 70.86          | 1.50              | 3.54            | أشعر بعدم الرضا عن مهنتي كموظف.                     | 1.  |
| متوسطة | 68.46          | 1.50              | 3.42            | تتوقع مني الإدارة جهداً أكبر في مهاراتي وطاقاتي.    | 2.  |
| منخفضة | 62.97          | 1.46              | 3.14            | كثيراً ما أشعر بأن عملي متداخل مع حياتي الشخصية.    | 3.  |
| متوسطة | 61.26          | 1.43              | 3.06            | هناك ضغوط تمارس علي لتحسين نوعية عملي.              | 4.  |
| متوسطة | 58.00          | 1.37              | 2.90            | أخلط ما بين التزاماتي الأسرية ومسؤولياتي تجاه عملي. | 5.  |
| متوسطة | 64.50          | 0.90              | 3.22            | الدرجة الكلية لصراع الدور                           |     |

يتضح من خلال نتائج الجدول (5.4) أن متوسط الدرجة الكلية لبعء صراع الدور كانت متوسطة، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.22)، وانحراف معياري (0.90)، ووزن نسبي (64.5%)، وجاءت الفقرة (1) و التي نصها (أشعر بعدم الرضا عن مهنتي كموظف) في المرتبة الأولى وبدرجة متوسطة، بينما جاءت الفقرة (5) و التي نصها (أخلط ما بين التزاماتي الأسرية ومسؤولياتي تجاه عملي) في المرحلة الأخيرة وبدرجة متوسطة.

#### 4- بعد الضغوط الاقتصادية والمادية:

جدول (6.4) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسبة المئوية التقديرية لبعـد

الضغوط الاقتصادية والمادية مرتبة تنازلياً.

| الدرجة | الوزن النسبي % | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الفقرات  | ترتيب |
|--------|----------------|-------------------|-----------------|--|-------|
| مرتفعة | 84.11          | 1.11              | 4.20            | أشعر بالضيق لعدم كفاية العلاوات والراتب.                               | 1.    |
| مرتفعة | 80.97          | 1.12              | 4.04            | عدم مناسبة راتبي مع مؤهلي العلمي.                                      | 2.    |
| مرتفعة | 80.46          | 1.17              | 4.02            | اضطر للبحث عن مصادر دخل إضافية للوفاء باحتياجاتي.                      | 3.    |
| مرتفعة | 77.60          | 1.21              | 3.88            | أتجنب بعض الأنشطة التي يمارسها أصدقائي بسبب ما تتطلبه من تكاليف مادية. | 4.    |
| مرتفعة | 75.37          | 1.16              | 3.76            | تواجهني دائماً مصاعب ومشكلات مالية.                                    | 5.    |
| متوسطة | 65.77          | 1.18              | 3.28            | أشعر بالضيق لما يتمتع به بعض زملائي من توافر احتياجاتهم المادية.       | 6.    |
| متوسطة | 60.80          | 1.21              | 3.04            | أحجل من زيارة زملائي لبيتي لتواضع أثاثي.                               | 7.    |
| مرتفعة | 75.01          | 0.81              | 3.75            | الدرجة الكلية للضغوط الاقتصادية والمادية.                              |       |

يتضح من خلال نتائج الجدول (6.4) أن متوسط الدرجة الكلية لبعـد الضغوط الاقتصادية والمادية

كانت مرتفعة، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.75)، وانحراف معياري (0.81) ووزن نسبي (75%)،

وجاءت الفقرة (1) و التي نصها (أشعر بالضيق لعدم كفاية العلاوات والراتب) في المرتبة الأولى

وبدرجة مرتفعة، بينما جاءت الفقرة (7) و التي نصها (أحجل من زيارة زملائي لبيتي لتواضع

أثاثي) في المرحلة الأخيرة وبدرجة متوسطة.

## 5- بعد الضغوط الاجتماعية:

جدول (7.4) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسبة المئوية التقديرية لبعء

الضغوط الاجتماعية مرتبة تنازلياً.

| الدرجة | الوزن النسبي % | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الفقرات  | رقم |
|--------|----------------|-------------------|-----------------|--|-----|
| مرتفعة | 81.14          | 0.99              | 4.05            | أشعر بالضيق عند تلبية المناسبات الاجتماعية.              | 1.  |
| مرتفعة | 73.60          | 0.94              | 3.68            | تضايقتني فكرة العودة إلى عملي بعد عطلة نهاية الأسبوع.    | 2.  |
| متوسطة | 72.91          | 0.93              | 3.64            | تواصلت مع زملائي بالعمل أيام العطل نهاية الأسبوع محدودة. | 3.  |
| متوسطة | 68.57          | 0.82              | 3.42            | يشاركني زملائي في العمل أفراسي وأحزاني.                  | 4.  |
| متوسطة | 67.20          | 0.76              | 3.36            | تعاني أسرتي من ضعف المساندة الاجتماعية.                  | 5.  |
| متوسطة | 66.74          | 0.74              | 3.33            | يقلقني ضعف علاقتي الاجتماعية مع الآخرين.                 | 6.  |
| متوسطة | 65.26          | 0.67              | 3.26            | أعاني من قلة الأصدقاء بسبب ظروف عملي.                    | 7.  |
| متوسطة | 65.26          | 0.67              | 3.26            | أحسد أصدقائي على مستوياتهم الاجتماعية الراقية.           | 8.  |
| متوسطة | <b>70.09</b>   | <b>0.48</b>       | <b>3.50</b>     | الدرجة الكلية للضغوط الاجتماعية                          |     |

يتضح من خلال نتائج الجدول (7.4) أن متوسط الدرجة الكلية لبعء الضغوط الاجتماعية كانت

متوسطة، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.50) وانحراف معياري (0.48) ووزن نسبي (70%)، وجاءت

الفقرة (1) و التي نصها (أشعر بالضيق عند تلبية المناسبات الاجتماعية) في المرتبة الأولى وبدرجة

مرتفعة، بينما جاءت الفقرة (8) و التي نصها (أحسد أصدقائي على مستوياتهم الاجتماعية الراقية) في المرحلة الأخيرة وبدرجة متوسطة.

#### 6- بعد الضغوط الأسريّة:

جدول (8.4) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعياريّة، والنسبة المئويّة التقديرية لبع

الضغوط الأسريّة مرتبة تنازلياً.

| الدرجة | الوزن النسبي % | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الفقرات  | ترتيب |
|--------|----------------|-------------------|-----------------|--|-------|
| مرتفعة | 74.63          | 1.33              | 3.73            | أشعر عند عودتي من عملي إلى المنزل بالتوتر والضيّق والتعب البدني. | 1.    |
| متوسطة | 68.91          | 1.33              | 3.44            | أميل إلى العزلة عند عودتي من العمل.                              | 2.    |
| متوسطة | 65.71          | 1.35              | 3.28            | يزعجني عدم وجود علاقات طيبة بين أفراد أسرتي وأقربائي.            | 3.    |
| متوسطة | 65.71          | 1.35              | 3.28            | أشعر بالضغط لوجود الخلافات المتكررة بين أفراد أسرتي.             | 4.    |
| متوسطة | 64.29          | 1.34              | 3.21            | أعاني من كثرة المشكلات الأسرية بسبب ظروف عملي.                   | 5.    |
| متوسطة | 67.85          | .92               | 3.39            | الدرجة الكلية للضغوط الأسريّة                                    |       |

يتضح من خلال نتائج الجدول (8.4) أنّ متوسط الدرجة الكلية لبع الضغوط الأسريّة كانت متوسطة، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.39)، وانحراف معياري (0.92) ووزن نسبي (67.8%)، وجاءت الفقرة (1) و التي نصها (أشعر عند عودتي من عملي إلى المنزل بالتوتر والضيّق والتعب البدني) في المرتبة الأولى وبدرجة مرتفعة، بينما جاءت الفقرة (5) و التي نصها (أعاني من كثرة المشكلات الأسرية بسبب ظروف عملي) في المرحلة الأخيرة وبدرجة متوسطة .

### 3.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما درجة التوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لمستوى التوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية، والجدول (9.4) يوضح ذلك.

جدول (9.4) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والوزن لمستوى التوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية.

| الدرجة | الوزن النسبي % | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الفقرات   | رقم |
|--------|----------------|-------------------|-----------------|---|-----|
| متوسطة | 54.29          | 0.95              | 2.71            | تحمل المهام والمسؤوليات المنزلية.                 | 1.  |
| متوسطة | 52.74          | 0.90              | 2.63            | إلى أي حد ترى أن حياتكم الزوجية تسير سيراً حسناً. | 2.  |
| متوسطة | 52.51          | 0.92              | 2.62            | طريقة اتخاذ قرارات مهمة خاصة بالأسرة.             | 3.  |
| متوسطة | 52.29          | 0.92              | 2.61            | الإنفاق على الأولويات والاهتمامات اليومية.        | 4.  |
| متوسطة | 52.11          | 0.91              | 2.60            | إظهار مشاعر الحب والعاطفة.                        | 5.  |
| متوسطة | 51.71          | 0.90              | 2.58            | اتباع المسائل الدينية.                            | 6.  |
| متوسطة | 51.49          | 0.87              | 2.57            | هل تضحكان معاً؟                                   | 7.  |
| متوسطة | 51.43          | 0.89              | 2.57            | تدبير ميزانية الأسرة المالية.                     | 8.  |
| متوسطة | 50.46          | 0.85              | 2.52            | هل تتم مناقشة أموركم الزوجية بهدوء؟               | 9.  |
| متوسطة | 50.46          | 0.87              | 2.52            | ممارسة العلاقات الجنسية.                          | 10. |
| متوسطة | 49.66          | 0.85              | 2.48            | ما يتعلق بنوعية اختيار الأصدقاء.                  | 11. |
| متوسطة | 49.03          | 0.80              | 2.45            | هل تقوم بتقبل شريك حياتك.                         | 12. |
| متوسطة | 48.80          | 0.82              | 2.44            | كيفية التعامل مع المحيطين.                        | 13. |
| متوسطة | 48.80          | 0.80              | 2.44            | هل تفضي بأسرارك الخاصة إلى شريك حياتك؟            | 14. |
| متوسطة | 48.63          | 0.82              | 2.43            | السلوكيات والممارسات اليومية المقبولة.            | 15. |
| متوسطة | 48.11          | 0.79              | 2.40            | هل تقوم بالعمل سويًا في مشروع مشترك؟              | 16. |
| متوسطة | 48.06          | 0.78              | 2.40            | تبادل الأفكار والتخطيط للمشاريع المستقبلية.       | 17. |
| متوسطة | 47.54          | 0.78              | 2.37            | مقدار الوقت الذي نقضيه مع بعضنا.                  | 18. |
| متوسطة | 47.03          | 0.76              | 2.35            | الفلسفة والنظرة للحياة.                           | 19. |
| متوسطة | 46.17          | 0.72              | 2.30            | المشاركة بالقرارات المتعلقة بالوظيفة.             | 20. |

| الدرجة | الوزن النسبي % | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الفقرات   | رقم |
|--------|----------------|-------------------|-----------------|---|-----|
| منخفضة | 45.77          | 0.70              | 2.28            | أمور الترفية والتسلية.  | 21. |
| منخفضة | 45.71          | 0.70              | 2.28            | الهوايات والأنشطة التي تمارس.                                       | 22. |
| منخفضة | 44.23          | 0.58              | 2.21            | هل تشتركان في بعض الهوايات والأنشطة خارج المنزل؟                    | 23. |
| منخفضة | 43.43          | 1.15              | 2.17            | هل ينكرر شعورك بالندم للزواج بشريك حياتك؟                           | 24. |
| منخفضة | 43.37          | 0.54              | 2.16            | هل هناك شكوى لأحد الأطراف من ضعف تبادل عبارات الحب والتقدير بينكما؟ | 25. |
| منخفضة | 42.34          | 0.46              | 2.11            | ما مدى مناقشتكم أو تفكيركم بالطلاق؟                                 | 26. |
| منخفضة | 41.83          | 0.41              | 2.09            | مدى تكرار خروجك أو شريكك من المنزل بعد الخلاف.                      | 27. |
| منخفضة | 41.66          | 0.38              | 2.08            | ما هو مقدار الاستثارة والإغصاب في علاقتكما الزوجية؟                 | 28. |
| منخفضة | 41.60          | 0.36              | 2.08            | ما هو مقدار المشاجرات في علاقتكما الزوجية؟                          | 29. |
| متوسطة | 47.97          | 0.41              | 2.39            | الدرجة الكلية للتوافق الزوجي  |     |

يبين الجدول (9.4) أن متوسط الدرجة للتوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في

المحافظات الشمالية قد بلغت (2.39)، وانحراف معياري (0.41)، وبوزن نسبي بلغ (47.97%)؛

أي أن مستوى التوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية قد جاء

بدرجة متوسطة، وجاءت الفقرة (1) والتي نصها (تحمل المهام والمسؤوليات المنزلية) في المرتبة

الأولى وبدرجة متوسطة، بينما جاءت الفقرة (29) والتي نصها (ما هو مقدار المشاجرات في

علاقتكما الزوجية؟) في المرحلة الأخيرة وبدرجة منخفضة.

#### 4.4 النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة:

1.4.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في

المحافظات الشمالية.



لاختبار الفرضية، تمّ حساب استخدم معامل ارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية، وذلك كما هو موضح في الجدول (10.4).

جدول (10.4) معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية.

| المقياس                      | المؤشرات         | الدرجة الكلية<br>للأمن النفسي | الدرجة الكلية<br>للاتناء الوطني |
|------------------------------|------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| الدرجة الكلية للضغوط النفسية | معامل الارتباط ر | 1                             | -0.221**                        |
|                              | الدالة الإحصائية |                               | 0.00                            |
| الدرجة الكلية للتوافق الزوجي | معامل الارتباط ر | -0.221**                      | 1                               |
|                              | الدالة الإحصائية | 0.00                          |                                 |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

يتضح من الجدول (10.4) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية، حيث بلغت معامل الارتباط بينهما (-0.22) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ( $\alpha \leq 0.01$ ) وهي علاقة سالبة، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى الضغوط النفسية ينخفض مستوى التوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية.

**2.4.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الضغوط النفسية لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات

الشمالية تعزى لمتغيرات الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمسمى الوظيفي.

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية تعزى لمتغيرات الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمسمى الوظيفي، والجدول (11.4) يوضح ذلك.

جدول (11.4) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية تعزى لمتغيرات الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمسمى الوظيفي.

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العدد | الفئات           | المتغيرات      |
|-------------------|-----------------|-------|------------------|----------------|
| 0.44              | 3.48            | 197   | ذكر              | الجنس          |
| 0.47              | 3.46            | 153   | أنثى             |                |
| 0.41              | 3.49            | 45    | 30سنة فأقل       | العمر          |
| 0.45              | 3.52            | 115   | 31-40سنة         |                |
| 0.47              | 3.44            | 136   | 41-50سنة         |                |
| 0.45              | 3.44            | 54    | 50سنة            |                |
| 0.46              | 3.55            | 116   | دبلوم فأقل       | المؤهل         |
| 0.43              | 3.44            | 187   | بكالوريوس        | العلمي         |
| 0.46              | 3.43            | 47    | ماجستير فأعلى    |                |
| 0.47              | 3.47            | 13    | أقل من 3 سنوات   | سنوات الخبرة   |
| 0.41              | 3.53            | 34    | 3-6              |                |
| 0.46              | 3.51            | 67    | 7-10             |                |
| 0.45              | 3.46            | 236   | أكثر من 10 سنوات |                |
| 0.49              | 3.40            | 46    | نائب مدير        | المسمى الوظيفي |
| 0.41              | 3.57            | 71    | رئيس قسم         |                |
| 0.67              | 3.40            | 9     | رئيس شعبة        |                |
| 0.43              | 3.38            | 94    | مدير             |                |
| 0.44              | 3.53            | 125   | موظف             |                |
| 0.47              | 3.27            | 5     | وكيل مساعد       |                |

يبين الجدول (11.4) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية تعزى لمتغيرات الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمسمى الوظيفي.

ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية، تم استخدام أسلوب تحليل التباين المتعدد Analysis of Variance على مقياس الضغوط النفسية ككل تبعاً لمتغيرات الدراسة، وتوضحه نتائج الجدول (12.4).

جدول (12.4): نتائج تحليل التباين على مقياس الضغوط النفسية ككل تبعاً لمتغيرات الدراسة

| المتغير | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | F     | الدلالة الإحصائية |
|---------|----------------|--------------|----------------|-------|-------------------|
| الجنس   | 0.230          | 1            | 0.230          | 1.116 | 0.292             |
| العمر   | 0.070          | 3            | 0.023          | 0.113 | 0.952             |
| المؤهل  | 0.611          | 2            | 0.306          | 1.485 | 0.228             |
| الخبرة  | 0.094          | 3            | 0.031          | 0.152 | 0.929             |
| المسمى  | 1.622          | 5            | 0.324          | 1.576 | 0.166             |
| الخطأ   | 68.951         | 335          | 0.206          |       |                   |
| المجموع | 4305.879       | 350          |                |       |                   |

أظهرت نتائج التحليل في الجدول (12.4) أن قيمة (F) لمقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغيرات (المتغيرات الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمسمى الوظيفي) قد بلغت على التوالي (0.29، 0.95، 0.22، 0.92، 0.16) وهي غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وهذا يدل على عدم وجود اختلاف في درجة الضغوط النفسية لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية تعزى لمتغيرات الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمسمى الوظيفي.

**3.4.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات التوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية تعزى لمتغيرات الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمسمى الوظيفي.

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للتوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية تعزى إلى متغيرات الجنس ، والعمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمسمى الوظيفي، والجدول (13.4) يوضح ذلك.

جدول (13.4) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للتوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية تعزى لمتغيرات الجنس ، والعمر، والمؤهل العلمي ، وسنوات الخبرة ، والمسمى الوظيفي.

| المتغيرات      | الفئات           | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|----------------|------------------|-------|-----------------|-------------------|
| الجنس          | ذكر              | 197   | 2.40            | 0.41              |
|                | أنثى             | 153   | 2.39            | 0.40              |
| العمر          | 30سنة فأقل       | 45    | 2.40            | 0.45              |
|                | 31-40سنة         | 115   | 2.42            | 0.42              |
|                | 41-50سنة         | 136   | 2.36            | 0.38              |
|                | 50سنة            | 54    | 2.42            | 0.41              |
| المؤهل العلمي  | دبلوم فأقل       | 116   | 2.41            | 0.41              |
|                | بكالوريوس        | 187   | 2.38            | 0.39              |
|                | ماجستير فأعلى    | 47    | 2.39            | 0.46              |
| سنوات الخبرة   | أقل من 3 سنوات   | 13    | 2.41            | 0.44              |
|                | 3-6              | 34    | 2.27            | 0.30              |
|                | 7-10             | 67    | 2.43            | 0.44              |
|                | أكثر من 10 سنوات | 236   | 2.43            | 0.40              |
| المسمى الوظيفي | نائب مدير        | 46    | 2.37            | 0.36              |
|                | رئيس قسم         | 71    | 2.55            | 0.56              |
|                | رئيس شعبة        | 9     | 2.41            | 0.43              |
|                | مدير             | 94    | 2.37            | 0.41              |
|                | موظف             | 125   | 2.44            | 0.40              |
|                | وكيل مساعد       | 5     | 2.43            | 0.40              |

يبين الجدول (13.4) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للتوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية تعزى لمتغيرات الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمسمى الوظيفي.

ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية، تم استخدام أسلوب تحليل التباين المتعدد Analysis of Variance على مقياس التوافق الزوجي ككل تبعاً لمتغيرات الدراسة وتوضحه نتائج الجدول (14.4).

جدول (14.4): نتائج تحليل التباين على مقياس التوافق الزوجي ككل تبعاً لمتغيرات الدراسة

| المتغير | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | F     | الدلالة الإحصائية |
|---------|----------------|--------------|----------------|-------|-------------------|
| الجنس   | 0.005          | 1            | 0.005          | 0.026 | 0.871             |
| العمر   | 0.671          | 3            | 0.224          | 1.301 | 0.274             |
| المؤهل  | 0.112          | 2            | 0.056          | 0.327 | 0.721             |
| الخبرة  | 0.747          | 3            | 0.249          | 1.449 | 0.228             |
| المسمى  | 0.558          | 5            | 0.112          | 0.650 | 0.662             |
| الخطأ   | 57.554         | 335          | 0.172          |       |                   |
| المجموع | 2073.102       | 350          |                |       |                   |

أظهرت نتائج التحليل في الجدول (14.4) أن قيمة (F) لمقياس التوافق الزوجي تبعاً لمتغيرات (لمتغيرات الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمسمى الوظيفي)، قد بلغت على التوالي (0.87، 0.27، 0.73، 0.22، 0.66) وهي غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وهذا يدل على عدم وجود اختلاف في درجة التوافق النفسي لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية تعزى لمتغيرات الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمسمى الوظيفي.

## الفصل الخامس

### مناقشة النتائج والتوصيات

- 1.5 مناقشة النتائج.
- 2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة.
- 1.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول.
- 2.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني.
- 3.5 مناقشة النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة.
- 1.3.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى.
- 2.3.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.
- 3.3.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة.

- توصيات الدراسة:

## الفصل الخامس

### مناقشة النتائج والتوصيات

#### 1.5 مناقشة النتائج:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة درجة الضغوط النفسية لدى العاملين في وزارة الداخلية وعلاقتها بالتوافق الزوجي في المحافظات الشمالية في ضوء متغيرات: الجنس، والمؤهل العلمي، ومستوى الدخل، ومكان السكن، وعدد أفراد الأسرة، والحالة الاجتماعية، والعمر، وذلك من خلال توظيف المفاهيم النظرية المتبناة في الفصل الثاني، والاستنتاجات التي تم التوصل إليها في الفصل الرابع وصولاً إلى تفسير شامل لنتائج الدراسة.

وفي هذا الفصل سيقوم الباحث بعرض طريقة تفسير، ومناقشة النتائج وفق نفس التسلسل والترتيب الذي عرضت فيه النتائج في الفصل الرابع، وفي نهاية الفصل سوف يتوجه الباحث بعدد من التوصيات في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها.

#### 2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة:

##### 1.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ما مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية؟

يبين الجدول (4.4) أن الدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية جاءت متوسطة، إذ بلغ المتوسط الحسابي الكلي (3.47)، وانحراف معياري للدرجة الكلية (0.45)، ونسبة مئوية تقديرية بلغت (69.5%)، وجاءت الأبعاد (ضغوط اجتماعية، وضغوط العمل، وصراع الدور، وضغوط بيئة العمل، وضغوط أسرية بالدرجة المتوسطة إذ تراوحت المتوسطات الحسابية لهذه الأبعاد ما بين (3.22-3.58)، بينما جاء بعد الضغوط الاقتصادية

والمادية بدرجة مرتفعة، إذ بلغ المتوسط الحسابي للبعد (3.75)، وانحراف معياري للدرجة الكلية (0.81)، ونسبة مئوية تقديرية بلغت (75%)، وجاء في المرتبة الأولى بعد " الضغوط الاقتصادية والمادية"، بمتوسط حسابي (3.75) وبدرجة مرتفعة، وجاء بعد " ضغوط- العمل" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.58) وبدرجة متوسطة، وجاء بعد " الضغوط الاجتماعية" بالمرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (3.50) وبدرجة متوسطة وبالمرتبة الرابعة، جاء بعد "ضغوط بيئة العمل" بمتوسط حسابي (3.40) وبدرجة متوسطة، وجاء بعد " ضغوط أسرية" بمتوسط حسابي (3.39) وبدرجة متوسطة، وفي المرتبة الأخيرة جاء بعد " صراع الدور" بمتوسط حسابي بلغ (3.22) وبدرجة متوسطة.

ويفسر الباحث نتائج درجة الضغوط النفسية و التي تراوحت بين متوسطة ومرتفعة، إلى صعوبة التوفيق بين ساعات العمل الطويلة على مدار سنوات، وبين الواجبات المنزلية والأسرية والالتزامات الاجتماعية، هذا فيما يتعلق بالبعد الاجتماعي، أما فيما يتعلق بأبعاد ضغوط العمل، وصراع الدور وبيئة العمل، فإن الدرجة المتوسطة لهذه الأبعاد نتيجة حتمية في ظل أعباء العمل الملقة على عاتق كل موظف، خاصة في وزارة خدماتية؛ كوزارة الداخلية والناجح في المجمل عن ازدياد في حجم العمل وقلة في التوظيف، بالإضافة إلى صراع الأدوار؛ بسبب عدم وضوح الوصوف الوظيفية في كثير من الوزارات وقلة الترقّيات، أما فيما يتعلق ببيئة العمل، فإن بيئة العمل سواء المادية منها أو المتعلقة بطبيعة العلاقات مع زملاء العمل، فلا شك بأن لها أثراً كبيراً على الموظف وما يتعرض له من ضغوط نفسية، خاصة وأن بيئة العمل عنصر مهم في علم الإدارة؛ كونه يرتبط ارتباطاً مباشراً بدرجة الإنجاز، أما الدرجة المرتفعة لبعدها الاقتصادية والاقتصادية؛ فإن ذلك يعود إلى أن الأجور لا تتسجم مع غلاء المعيشة الذي نشهده، ولا تتلاءم مع كثرة المتطلبات، وازدياد المسؤوليات، كذلك فإن التطور السريع الذي تشهده حياتنا المعاصرة أدى إلى



ازدياد وتنوع مستلزمات الحياة، بل إن طموحات الفرد اختلفت وازدادت عما قبل، وقد فرض ذلك عليه مزيداً من الجهد والعمل المتواصل ليعيش حياة سعيدة؛ مما جعله يشعر بحالة من التوتر والضغظ النفسي، وبالتالي فإن هذه الضغوط تعود بنتائج سلبية على نفسية العاملين وانخفاض الأداء لديهم، وازدياد المشكلات داخل المؤسسة.

ولدى مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة التي أمكن للباحث الاطلاع عليها ومراجعتها تبين بأنها تتفق مع دراسات: (Michailidis and Elwak, 2002)، (Michailidis and Georgiou, 2003)، (Ekas, 2009)، (هديبيل، 2011) (بشير، 2014)، والتي أظهرت نتائجها بأن الدرجة الكلية لمستوى الضغوط النفسية تراوحت بين متوسطة وكبيرة، وبأن ضغوط العمل والتداخل بين العمل والمسؤولية الأسرية وطبيعة بيئة العمل من أكثر المصادر المسببة للضغوط النفسية.

## 2.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

ما مستوى التوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية؟  
يبين الجدول (11.4) أن متوسط الدرجة للتوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية قد بلغت (2.39)، وانحراف معياري (0.41)، وبوزن نسبي بلغ (47.97%)؛ أي أن مستوى التوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية قد جاء بدرجة متوسطة، وجاءت الفقرة (1) و التي نصها (تحمل المهام والمسؤوليات المنزلية) في المرتبة الأولى وبدرجة متوسطة، بينما جاءت الفقرة (29) و التي نصها (ما هو مقدار المشاجرات في علاقتكما الزوجية؟) في المرحلة الأخيرة وبدرجة منخفضة.

يلاحظ مما سبق، أن أفراد العينة أظهروا مستوى متوسط من التوافق الزوجي، ويرى الباحث أن هذا المستوى مقبول، ويناسب الواقع إلى حد ما، فالمستوى ليس منخفضاً؛ وذلك بسبب الظروف

الخاصة للشعب الفلسطيني والذي ما زال محافظاً على العادات والقيم القديمة، خاصة فيما يتعلق بالعلاقات الأسرية، وهذا بدوره أدى إلى الحفاظ على جو أسري متماسك نوعاً ما، إضافة إلى أن انتظام الراتب الشهري، ووجود مصدر دخل ثابت يؤدي إلى القدرة على تلبية المتطلبات الشخصية، ومتطلبات أسرهم والوفاء بالتزاماتهم؛ مما يساعد على وجود تماسك أسري؛ وبالتالي التوافق الزوجي المتوسط في حده الأدنى، هذا بدوره ينعكس إيجابياً على التواصل الانفعالي، ويخفف من المشكلات الأسرية. إلا أننا لا يجب أن نغفل عن أن ضغوط العمل وما ينتج عنها من ضغوط نفسية، وكثرة متطلبات الحياة وغلاء المعيشة أدى إلى عدم وجود توافق زوجي مرتفع. وعند مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة والتي أمكن للباحث الاطلاع عليها ومراجعتها تبين أنها تتفق مع دراسات: (الصامدي، 2005)، و(عابدين 2016)، و(ضرار وفرح، 2016) حيث اتفقت هذه الدراسات مع الدراسة الحالية في كونها أظهرت مستويات متوسطة إلى مرتفعة في التوافق الزوجي.

### 3.5 مناقشة النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة:

#### 1.3.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية. أظهرت نتائج الجدول (12.4) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية حيث بلغت معامل الارتباط بينهما (-0.22)، وهي دالة احصائياً عند مستوى ( $\alpha \leq 0.01$ ).

وهي علاقة سالبة ، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى الضغوط النفسية ينخفض مستوى التوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية.

ويرى الباحث أن هذه العلاقة الارتباطية العكسية السالبة بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي يرجع إلى أن العاملين يتعرضون إلى ضغوط ناشئة من تعاملهم مع الجمهور، وضغط العمل وظروف بيئة العمل وغيرها، وهذا بدوره يؤدي إلى المزيد من الضغوط النفسية التي تكون سبباً في مواجهة مواقف تفوق القدرة الشخصية على التكيف والتعامل معها، وبالتالي يكون تأثيرها سلبياً على كل جوانب الحياة بما فيها التوافق الزوجي، حيث يعود الموظف إلى منزله محملاً بالأعباء والضغوط النفسية، إضافة إلى أعباء البيت، مما يترك أثراً سلبياً في نفسه، فتضطرب علاقته بأسرته (زوجته وأولاده)، وهذا مؤشر على أن كافة جوانب الحياة مترابطة، فما يتعرض له الفرد في أي جانب من جوانب حياته، يؤثر في باقي الجوانب، فالموظف المنهك نفسياً الذي يعاني من ضغط نفسي في عمله، ينعكس سلباً في حياته الأسرية والزوجية.

كما أن التعرض للضغوط المختلفة، واضطراب العلاقة مع زملاء العمل؛ نتيجة ضغط العمل وبيئته وصراع الأدوار، والضغوط الاجتماعية والمادية تنعكس سلباً على التوافق الزوجي، كونه يسقط كل ذلك على الزوج أو الزوجة والأبناء؛ مما يقلل من التوافق الزوجي، والعكس صحيح، فمن يتمتع باستقرار في عمله؛ فإن ذلك ينعكس إيجاباً على التوافق الزوجي، كذلك من ينعم بحياة سعيدة في منزله، وتربطه علاقة الدفء مع أسرته، ينعكس ذلك على عمله وعلاقته مع زملائه، فما يجده الفرد في بيته ينعكس على عمله، وما يجده في عمله ينعكس على بيته خيراً وشرّاً؛ لأن البيت والعمل وجهان لعملة واحدة، وبهذا يتحقق الفرض الأول.

وقد جاءت نتائج بعض الدراسات مماثلة لهذه النتيجة، ومنها: دراسة (Williams, 2007)، ودراسة (علي، 2008) ودراسة (هديبيل، 2011) ودراسة (أسماء، 2015)، و التي بينت إلى حد

وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية، أو الإنهاك النفسي والتوافق الزوجي، حيث إنه كلما ازدادت الضغوط النفسية انخفض التوافق الزوجي. واختلفت مع دراسة (بوشعراية وطاهر، 2017) و التي أشارت إلى عدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الأسري.

### 2.3.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الضغوط النفسية لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية تعزى لمتغيرات الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمسمى الوظيفي.

أظهرت نتائج التحليل في الجدول (24.4) أن قيمة (F) لمقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغيرات (الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمسمى الوظيفي) قد بلغت على التوالي (0.29، 0.95، 0.22، 0.92، 0.16) وهي غير دالة إحصائياً، عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وهذا يدل على عدم وجود اختلاف في درجة الضغوط النفسية لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية تعزى لمتغيرات الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمسمى الوظيفي.

نلاحظ أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب لمتغيرات الدراسة هي أكبر من مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وبهذا نقبل الفرضية الصفرية القائلة: بأنه لا توجد فروق بين متوسطات الضغوط النفسية لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية تعزى لمتغيرات الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمسمى الوظيفي.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق تبعاً لمتغير الجنس بأنه في ظل التغيرات الاجتماعية التي طرأت

على المجتمع، وخروج المرأة للعمل جنبًا إلى جنب مع الرجل، وما يترتب على ذلك من أعباء إضافية تقع على عاتق المرأة، إضافة إلى مسؤولياتها المتعددة تجاه الزوج والأبناء وكذلك العمل، مما قد يعرضها للضغوط المهنية نفسها التي يعاني منها الرجل، فتضطرب علاقتها بزملائها في العمل، ولا تجد التأييد الكافي من جانب الإدارة... الخ، وهذا يؤدي إلى تعرضها للضغوط النفسانية والإنهاك النفسي كما الرجل، كما يقع الذكور والإناث من الموظفين تحت مجموعة من الضغوط النفسية، حيث إنهم موظفون ومتزوجون، لذلك يتقاسمون ضغوط الحياة الزوجية، فيقع على المرأة ضغوط خاصة بالمنزل، وضغوط خاصة بالعمل.

كذلك الحال بالنسبة للرجل حيث يقع عليه جزء من ضغوط المنزل وضغوط العمل، إضافة إلى ضغط البحث عن مصدر آخر للدخل، خاصة في ظل الزيادة في الأسعار؛ مما يساهم في تعرض الجنسين للضغوط النفسية على حد سواء، إضافة إلى ذلك فإن الذكور والإناث من عينة الدراسة يتبعون وزارة واحدة، وهي وزارة الداخلية، فلا يوجد تفريق بينهم فيما يتعلق بأعباء العمل، ويتساوى الجنسان في ضغوط العمل، كما أن بيئة العمل واحدة، ويمكن أن تفنقر هذه البيئة للتعزير والدعم النفسي، إضافة إلى احتمال وجود بعض السلوكيات الخاطئة من قبل بعض الزملاء أو المدراء، وهذه تشكل ضغطًا نفسيًا لكلا الجنسين سواء كانوا ذكورًا أم إناثًا، حيث يتفاعلوا مع تلك البيئة بما فيها من أحداث تؤثر في شخصياتهم؛ مما قد يذيب الفرق بين الذكور والإناث من الموظفين في التأثير بالضغوط النفسية.

ولدى مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بالضغوط النفسية تبعًا لمنغير الجنس والتي اطع عليها الباحث وقام بمراجعتها، تبين أنها تتفق مع دراسات: (الفريحات والمومني، 2016)، (صبيرة وآخرين، 2014)،

وتعارضت هذه الدراسة مع دراسة (Michailis and Elwak, 2002) و التي خلصت إلى وجود

فروق في مصادر ضغوط العمل بين الذكور والإناث، ودراسة (دخان والحجار، 2006) و التي أظهرت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

ويفسر الباحث عدم وجود فروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغيري العمر والمؤهل العلمي بأن كافة أفراد العينة متزوجون، ويعملون في بيئة عمل واحدة، وهذا بدوره يضعهم في مستويات متقاربة من الضغوط النفسية، فجميعهم يعملون، ويتحملون أعباء الحياة ومتطلباتها بالإضافة إلى مسؤولياتهم الأسرية والمهنية والتزاماتهم العائلية، كما أن صغار السن من الموظفين و الذين يتفاوتون بالتَّحصيل العلمي يعملون في ظروف العمل نفسها، ويتحملون أعباء العمل، رغم خبرتهم القليلة، أما والأكبر سناً؛ فقد أصيبوا بنوع من الإجهاد أو الاحتراق الوظيفي، ويتحملون أعباء عملهم، ويعملون في البيئة نفسها؛ إلا إنَّ ما يساعدهم ما يمتلكون من خبرة، إضافة إلى الضغوطات المادية والاجتماعية التي يتعرَّض لها كافة الموظفين، وهذا بدوره يضع كافة العاملين في مستويات متقاربة من الضغوط النفسية.

أما فيما يتعلق بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، فقد تظهر هذه النتيجة لأول وهلة على أنها غير منطقية، ولكن يمكن تفسيرها، حيث إن العاملين الذين لديهم سنوات خبرة قليلة، يشعرون بتدني إنجازهم الشخصي مع زيادة في إجهادهم البدني، ولا يحصلون على راتب ينسجم ويتلاءم مع متطلبات الحياة، ومن ثم فقد يقل رضاهم الوظيفي خاصة إذا كانوا من الطموحين الذي يسعون؛ لأن يتقدموا في عملهم بسرعة، فيصطدمون بالواقع المهني الجامد بما فيه الروتين الصَّلب؛ مما قد يزيد من الضغوط النفسية عليهم. أما الموظفون الذين لديهم سنوات خبرة طويلة؛ فيتعرضون أيضاً للضغوط النفسية؛ نتيجة العديد من العوامل، منها: الاحتراق الوظيفي، أو سوء العلاقات بزملائهم، وكثرة متطلبات الحياة، وعدم القدرة

على التكيف معها في ظل التقدم الوظيفي البطيء، والزيادة المتدنية على الرواتب؛ فيشعرون بالإحباط.

كذلك فإن الموظفين أصحاب سنوات الخبرة القليلة أو الكبيرة، والذين يمثلون عينة الدراسة جميعهم متزوجين، وتعدد مسؤولياتهم المهنية والأسرية؛ أي لا تقتصر على العمل فقط، ففي كلا الحالتين تحدث الضغوط النفسية؛ نتيجة مجموعة من العوامل، منها: ما هو متصل بالحياة العامة، أو الحياة الأسرية والعلاقات الزوجية، وهذا بدوره يؤدي إلى تقارب في مستويات الضغوط النفسية. كما يمكن تفسير عدم وجود فروق لدى عينة الدراسة في الضغوط النفسية ترجع إلى متغير الخبرة، إلى أن غالبية الموظفين لا يملكون الأساليب التكيفية المناسبة لمقابلة الضغوط النفسية، خاصة الموظفين الجدد، أو قد يكون الموظفون الأكثر خبرة قد اكتسبوا أساليب تكيفية غير سوية، أضف إلى ذلك بأنهم يعانون من ضغوطات اجتماعية متقاربة، وبذلك تكون قد تحققت الفرضية بعدم وجود فروق.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (دايلي، 2013) ودراسة (صبيبة وآخرين، 2014) و التي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق بين أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية وفقاً لمتغير سنوات الخبرة.

أما فيما يتعلق بمتغير المسمى الوظيفي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الضغوط النفسية لدى العاملين في وزارة الداخلية، يرى الباحث أن هذه النتيجة تعود إلى وجود صراع الدور القائم بين الموظفين، وعدم وضوح الوصف الوظيفي في الكثير من الوظائف، وضغوط العمل، وتعاظم الأعباء الملقاة على عاتق كل موظف منهم، إضافة إلى الضغوط المادية والاقتصادية؛ نتيجة الأجور والرواتب المتقاربة إلى حد ما، وبيئة العمل الواحدة و التي تنعكس سلباً أو إيجاباً على كافة الموظفين بغض النظر عن مسمياتهم الوظيفية، وكل ذلك لا يمكن فصله عن

الضغوط الاجتماعية والأسرية، ومتطلبات الحياة بشكل عام، كما ذكرنا سابقاً، هذا بدوره يعرض غالبية الموظفين للضغوط النفسية.

### 3.3.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات التوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية تعزى لمتغيرات الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمسمى الوظيفي.

أظهرت نتائج التحليل في الجدول (27.4) أن قيمة (F) لمقياس التوافق الزوجي تبعاً لمتغيرات (الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمسمى الوظيفي) قد بلغت على التوالي (0.87، 0.27، 0.73، 0.22، 0.66) وهي غير دالة إحصائياً، عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وهذا يدل على عدم وجود اختلاف في درجة التوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية في المحافظات الشمالية تعزى لمتغيرات الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمسمى الوظيفي.

يفسر الباحث عدم وجود فروق دالة إحصائياً في متوسطات التوافق الزوجي تعزى لمتغير الجنس إلى أن معظم الذكور والإناث الموظفين الممثلين بالعينة هم يعيشون في أسر مستقلة (نووية) وليست أسر ممتدة؛ بغض النظر عن بعض الخلافات الزوجية التي تحدث في أي أسرة، وهذا ينبع من الطبيعة المتشابهة للبيئات الثقافية والاجتماعية والقيم والعادات في كافة المناطق الفلسطينية، خاصة المحافظات الشمالية.

وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة (Antoaneta & Maria, 2013)، ودراسة (الخطابية، 2015) و التي لم تظهر أي فروقات في التوافق الزوجي تعزى لمتغير الجنس. واختلفت هذه



النتيجة مع دراسة (Bouchard, et.al, 1999).

وفيما يتعلق بمتغير العمر فقد أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات التوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية تعزى لمتغير العمر، ويعزو الباحث ذلك أن هناك عوامل كثيرة تؤثر على التوافق الزوجي، منها: التراضي من البداية والتفاعل الزوجي، كما أن سن الزواج في فلسطين قد ارتفع إلى حد ما، وأصبح أولى أولويات الشباب إنهاء التعليم الجامعي، والحصول على عمل، لذلك فإن الشخص المتزوج يكون قد وصل إلى مرحلة من النضوج، لذا نجد أن العمر لا يلعب دوراً كبيراً في عملية التوافق الزوجي. وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسات: (عسليّة والبناء، 2011)، (ضرار وفرح، 2016) التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الزوجي تبعاً لمتغير العمر. واختلفت مع دراسة (الجمالية، 2008) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية في التوافق الزوجي تبعاً لمتغير العمر.

أما فيما يتعلق بعدم وجود فروق دالة إحصائية في التوافق الزوجي تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، فيرى الباحث أن هذه النتيجة كانت غير متوقعة؛ كونه وضع هذا الفرض لاعتقاده بأن المستوى التعليمي يلعب دوراً مهماً في التوافق الزوجي، وذلك كلما ارتفع المستوى التعليمي للفرد زادت معرفته ودرايته بأمر الحياة بما فيها التوافق الزوجي.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى التقارب في الأجور بغض النظر عن التحصيل العلمي في غالبية التخصصات، خاصة في وزارة خدماتية وليس أكاديمية؛ كوزارة الداخلية، مع تفاوت بسيط في بعض العلاوات، حيث إن الغالبية العظمى من الموظفين بغض النظر عن تحصيلهم العلمي يحصلون على راتب شهري يكاد يكفي لسد حاجياتهم، كذلك فإن الشعب الفلسطيني بشكل عام متقف ومتعلم، لهذا فإنه من الطبيعي أن لا يكون أثر في التوافق الزوجي بين العاملين تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

وانفقت هذه النتيجة مع دراسة (الهائية، 2013) و التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات المترددين على لجان التوافق والمصالحة بالنسبة لمتغير المؤهل العلمي، فيما تعارضت مع دراسة (الخطابية، 2015)، ودراسة (ضرار وفرح، 2016) و التي خلصت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الزوجي تبعاً لمتغير المستوى التعليمي.

ويفسر الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات التوافق الزوجي لدى العاملين في وزارة الداخلية تبعاً لمتغيري سنوات الخبرة والمسمى الوظيفي، إلى أن كافة الموظفين بغض النظر عن سنوات خبرتهم ومسمياتهم، يعيشون نفس الظروف المهنية، ويحملون أعباء العمل كلاً في موقعه، ويعملون في نفس بيئة العمل، ويشتركون في سلبياتها وإيجابياتها وانعكاساتها على حياتهم الاجتماعية والأسرية والزواجية، لذلك فإنه من المقبول أن تتحقق الفرضية.

## توصيات الدراسة:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يوصي الباحث بما يأتي:

1. أن تقوم وزارة الداخلية الفلسطينية بعمل برامج تدريبية للعاملين والعاملات في الوزارة؛ لتمكينهم من مهارات التعامل مع الضغوط، التي تساعدهم على مواجهة الضغوط المتكررة، والتخفيف من آثارها النفسية.
2. عمل نشرات ولقاءات توعوية حول الإستراتيجيات الإيجابية؛ لمواجهة الضغوط النفسية من قبل الموظفين.
3. على الباحثين في هذا المجال القيام بمزيد من الدراسات حول الضغوط النفسية، وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى العاملين في الوزارات الأخرى ومقارنتها بالنتائج الخاصة بوزارة الداخلية. إضافة إلى عمل دراسات تقيس أثر درجة التوافق الزوجي على درجة تعاملهم مع ضغوط العمل.

## المصادر والمراجع

المصادر:

القرآن الكريم.

المراجع العربية:

- أبادي، الفيروز. (1986). القاموس المحيط. بيروت: مؤسسة الرسالة.
- إبراهيم، أسماء. (2015). الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة (دراسة ميدانية على عينة من الممرضات والمعلمات بدائرة طولقة ولاية بسكرة)، (رسالة دكتوراة غير منشورة)، جامعة محمد خيضر - بسكرة - الجزائر.
- إبراهيم، عبد الستار. (1998). الاكتئاب إضراب العصر الحديث. الكويت: عالم المعرفة.
- إبراهيم، عبد الستار. (2010). السعادة الشخصية في عالم مشحون بالتوتر وضغوط الحياة. القاهرة: دار العلوم لنشر والتوزيع.
- إبراهيم، لطفي عبد الباسط. (1994). عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية، كلية التربية شيبين الكوم، جامعة قطر، 65: 95-128.
- ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين. (1956). لسان العرب. بيروت: دار بيروت للطباعة والنشر.
- أبو الدلو، جمال. (2009). الصحة النفسية. عمان: دار أسامة.
- أبو العز، ابتسام عبد الرزاق. (2007). علاقة أساليب التعامل الزوجية وأشكال التواصل بين الزوجين بالصحة النفسية والتوافق الزوجي من وجهة نظر الزوجات في الأردن، (رسالة دكتوراة غير منشورة)، جامعة عمان العربية، الاردن.

- أبو تركي، مريم إبراهيم. (2008). علاقة التفاؤل بالرّضا عن الحياة والتوافق الزوجي لدى الأزواج والزوجات في فلسطين، (رسالة دكتوراة غير منشورة)، جامعة عمان العربية، الأردن.
- أبو عمرة، أكرم نصار. (2011). التوافق الزوجي كما يدركه الأبناء وعلاقته بالنضج الخلقي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- أبو غالي، عطاق محمود. (2012). فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة الأقصى، فلسطين، 20، (1): 619-654.
- إجلال، حافظ. (1990). دراسة مقارنة للضغوط الوظيفية التي يتعرض لها المديرون في القاطعين العام والخاص، المجلة العالمية للاقتصاد والتجارة، 2.
- أحمد، سليمان علي. (2004). التوافق الزوجي وعلاقته بالصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات للعاملين بجامعة الخرطوم، مجلة دراسات نفسية، الجمعية السودانية النفسية، الخرطوم، العدد (5).
- إسماعيل، ناصر إسماعيل. (2007). الانحرافات الجنسية عند الشباب وعلاجها في الكتاب والسنة. القاهرة: دار الفجر للنشر.
- اسمندر، نرجس يوسف. (2013). بناء مقياس اضطراب الضغوط التالية للصدمة في المجتمع السوري، مجلة رابطة التربية الحديثة، مجلد 6 العدد (18): 205-230.
- الأمارة، سعد. (2001). الضغوط النفسية، مجلة النبأ، العدد (54): 20-13.
- بارون، خضر عباس. (2002). الدوافع والانفعالات والضغط النفسية. الكويت: مكتبة المنارة الإسلامية.

- البحراوي، أحمد. (2003). الضغوط النفسية والاجتماعية المدرسية (أساليب المواجهة)، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الأزهر، القاهرة، مصر.
- بركات، أحمد. (2012). الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية، مجلة علم النفس، (52): 93-95، 211-208.
- بسيوني، سوزان وجبريل، فاروق السعيد. (2011). أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والقلق والاكتئاب لدى طالبات الجامعة، المؤتمر السنوي العربي السادس الدولي الثالث، للفترة من 13-14 ابريل، 40-65، مصر.
- بشير، منى تاج الدين. (2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، ولاية الخرطوم، السودان.
- بلميهوب، كلثوم. (2010). الاستقرار الزوجي "دراسة في سيكولوجية الزواج". القاهرة: المكتبة العصرية.
- بن زروال، فتيحة. (2008). أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد، (رسالة دكتوراة غير منشورة)، جامعة الأخوة منتوري، قسنطينة، الجزائر.
- بن صالح، هداية. (2015). الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس، (دراسة ميدانية في المدرسة الثانوية)، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة حمة لخضر الوادي، الجزائر، (11): 86-97.
- بوشعراية، راف الله وطاهر، فتحي الداخ. (2017). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الأسري لدى آباء وأمهات أطفال التوحد، المجلة الليبية العالمية، كلية التربية المرج، جامعة بني غازي، (14) فبراير 2017.

- توفيق، سميحة كرم. (1996). مدخل إلى العلاقات الأسرية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- التويم، نصر. (2005). مستويات ضغوط العمل وسبل مواجهتها في الأجهزة الأمنية: دراسة تطبيقية على ضباط جوازات ومرور مدينة الرياض، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، السعودية.
- جان بنجمان، ستورا. (1997). "الإجهاد أسبابه وعلاجه" (ترجمة أنطوان، الهاشم). بيروت: منشورات عويدات.
- جديات، عبد الحميد. (2012). الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى أطباء وممرضين الصحة العمومية (دراسة ميدانية في ثلاث مستشفيات جامعية بالجزائر العاصمة)، قسم علم النفس والتربية الأروطوفونيا، جامعه الجزائر (2)، الجزائر.
- جرينبرج، جيرالد وبارون، روبرت. (2004). "إدارة السلوك في المنظمات" (ترجمة رفاعي، رفاعي و بسيوني إسماعيل). الرياض: دار المريخ للنشر (تاريخ النشر الاصيل 2004).
- الجمالية، فوزية بنت عبد الباقي. (2008). التوافق الزوجي لدى الأزواج العمانيين في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، سلطنة عُمان، 2 (1): 97-76.
- جودة، أمال عبد القادر. (2004). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينه من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، بحث مقدم إلى مؤتمر التربية الأول بعنوان: "التربية في فلسطين وتغيرات العصر"، جامعة الأقصى، في فترة من 23-24/11/2004: 665-690.
- جودة، أمال. (1998). مستوى التوتر النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية، في محافظة غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الحكومية، غزة، فلسطين.

- الحجار، بشير. (2003). التوافق النفسي و الاجتماعي لدى مريضات سرطان الثدي بمحافظة غزة و علاقتها ببعض المتغيرات، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- حسام الدين، وسام. (2013). التوافق الزوجي وعلاقتة بالعنف ضد الزوجة، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة الملك سعود، الرياض، السعودية.
- حسن مصطفى، عبد المعطي. (2004). المناخ الأسري وشخصية الأبناء. القاهرة: دار القاهرة لنشر والتوزيع.
- حسين، وحسين. (2006). إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان: دار الفكر.
- الحمد، نايف فدعوس علوان. (2012). فاعلية برنامج إرشاد جماعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق في الأردن، مجلة جامعة القدس المفتوحة لأبحاث والدراسات، (26): 150-175.
- الحنفي، عبد المنعم. (1999). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. القاهرة: مكتبة مدبولي.
- الخالدي، فؤاد والعلمي، دكال. (2009). الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف. عمان: دار الصفاء للنشر.
- الخطايبية، يوسف ضامن. (2015). مقومات التوافق في الحياة الزوجية وعلاقته بالعوامل الاجتماعية: دراسة على عينة من الأزواج العاملين في المدارس الحكومية في شمال الأردن، مجلة دراسات، العلوم الإنسانية والاجتماعية، كلية عجلون الجامعية، جامعة البلقاء التطبيقية، الأردن، (2)42.
- الخولي، سناء. (1999). الأسرة والحياة العائلية. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- الخولي، سناء. (2005). الزواج والعلاقات الأسرية. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.



- الداهري، صالح حسن. (2008). أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- داوود، عبد الباري محمد. (2005). الحياة الزوجية في العقيدة الاسلاميه والعقائد الاخرى. الاسكندرية: البيطاش سنتر للنشر والتوزيع.
- دايلي، ناجية. (2013). الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق، (دراسة ميدانية بولاية سطيف)، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة فرحات عباس، سطيف، الجزائر.
- الدحادحة، باسم. (2010). الإرشاد والعلاج النفسي. العين: مكتبة الفلاح.
- دخان، نبيل كامل والحجار، بشير إبراهيم. (2006). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم (سلسلة الدراسات الإنسانية)، مجلة الجامعة الإسلامية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين، 14(2): 369-398.
- الراشد، شذى عبد الله. (2016). التوافق الزوجي، مجلة الخدمة الاجتماعية، (الجمعية المصرية للأخصائين الاجتماعيين)، العدد 56(12).
- الرشيد، لولوة صالح. (1999). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى بعض ذوات الظروف الخاصة والعاديات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض، السعودية.
- الرشيد، هارون. (1999). الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها. القاهرة: مكتبة الأنجلو.
- رضوان، سامر وعمار، دلال أسعد. (2014). عمل المرأة وعلاقتها بتوافقها الزوجي دراسة ميدانية في محافظة اللاذقية، مجله جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة تشرين، سورية، 36(4).

- رضوان، عبد الكريم سعيد محمد. (2008). فاعلية برنامج إرشادي تدريبي لخفض الضغوط النفسية وتحسين التوافق النفسي لدى مرضى السكري بمحافظة غزة، معهد البحوث والدراسات العربية، القاهرة.
- زهاتي، أسماء. (2014). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات الطور المتوسط، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة محمد خضير، بكسرة، الجزائر.
- السباعي، هنيه. (2001). ضغوط العمل: مستوياتها ومصادرها وإستراتيجيات إدارتها لدى الإداريات والفتيات العاملات في الجامعات السعودية، (رسالة دكتوراة غير منشورة)، جامعة أم القرى، السعودية.
- السيد عبيد، ماجدة بهاء الدين. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وآثاره على الصحة النفسية. عمان: دار الصنعاء للنشر والتوزيع.
- السيد عثمان، فاروق. (2011). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر.
- سيد يوسف، جمعة. (2007). إدارة الضغوط. القاهرة: مركز تطويع الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية.
- سيد، وآخرون. (2001). علم اجتماع الأسرة. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- الشاذلي، عبد الحميد محمد. (2001). الصحة النفسية و السيكولوجيا الشخصية. الإسكندرية: المكتبة الجامعية.
- الشاذلي، عبد الحميد محمد. (2006). الواجبات المدرسية والتوافق. الاسكندرية: المكتبة الجامعية.

- شتوح، فاطمة. (2010). مصادر الإجهاد النفسي لدى عمال الدرك الوطني، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الأخوة، منتوري قسنطينة، الجزائر.
- الشخانة، أحمد. (2010). التكيف مع الضغوط النفسية. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- شقير، زينب. (2000). الشخصية السوية والمطربة. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- شيخاني، سمير. (2003). الضغط النفسي طبيعته وأساليبه والمساعدة الذاتية. بيروت: دار الفكر العربي.
- صبيرة، فؤاد وكحيلة، ريم وناصر، عبير رفيق. (2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي في محافظة اللاذقية (دراسة ميدانية)، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، 36 (4):2014.
- الصمادي، أحمد عبد المجيد والجمهوري، هلال بن حمدان. (2011). التوافق الزوجي لدى عينة من العاملين في قطاعي الصحة والتعليم في سلطنة عُمان (دراسة نفسية وتربوية)، مجلة دراسات تربوية ونفسية، جامعة اليرموك، إربد، الأردن، 7.
- الصمادي، أحمد عبد المجيد والطاهات، لينا فالح. (2005). التوافق الزوجي من وجهة نظر النساء العاملات في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الشؤون الاجتماعية، القاهرة، العدد 85، السنة 22: 39-55.
- ضرار، أماني حسين وفرح، علي فرح. (2016). التوافق الزوجي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من المغتربين السودانيين بالمملكة العربية السعودية- الرياض، مجلة الدراسات العليا - كلية الدراسات العليا - جامعة النيلين - السودان، 6 (23):23-1.

- الطرييري، عبد الرحمن سلمان. (1994). الضغط، مفهومة، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته. الرياض: شركة الصفحات الذهبية، السعودية.
- عابدين، رغد. (2016). الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق الزواجي، مجلة جامعة البعث، كلية التربية، جامعة دمشق، 38(3).
- العازي، مناحي. (2009). الضغوط الأسرية كما تدركها أمهات الأطفال المعاقين، (رسالة دكتوراة غير منشورة)، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- عبد الباقي، صلاح الدين. (2004). السلوك الفعال في المنظمات. الإسكندرية: الدار الجامعية.
- عبد الفتاح، خليفات، وعماد، الزغلول. (2003). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي محافظات الكرك و علاقتها ببعض المتغيرات، مجله العلوم التربوية، (علمية ومحكمه، نصف سنوية)، كلية التربية، جامعة قطر، 3.
- عبد الله، محمد قاسم. (2001). مدخل إلى الصحة النفسية. الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبد الله، محمد قاسم. (2012). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- عبد المعطي، حسن مصطفى. (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة: زهراء الشرق.
- العبدلي، خالد. (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغط النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، بجامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.

- العبدلي، هشام محمد بن إبراهيم. (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعادين بمدينة مكة المكرمة، (رسالة ماجستير غير منشوره)، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.
- العبري، مريم. (2010). مستوى الضغوط النفسية و نمط الحياة لدى مرضى السكر والأشخاص الأصحاء في ضوء بعض المتغيرات بالمنطقة الداخلية. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة نزوة، مسقط، عُمان.
- العزة، سعيد حسني وعبد الهادي، جودت عزت. (1999). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. عمان: مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- عسكر، علي وجامع، حسين والأنصاري، محمد. (1986). مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي، المجلة التربوية بجامعة الكويت، مجلد 3 (10): 9-43.
- عسكر، علي. (2000). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- عسكر، علي. (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- عسيلة، محمد والبناء، أنور. (2011). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى العاملين بجامعة الأقصى- غزة، مجلة جامعة الأزهر، سلسلة العلوم الإنسانية، فلسطين، 13(2): 235-284.
- العصبي، فتحية العربي. (2014). مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة، المجلة الجامعة، قسم علما النفس، جامعة الزاوية، ليبيا، 16(4): 141-166.
- العطية، أسماء وعيسوي، طارق. (2004). الاحتراق النفسي لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة وعلاقته ببعض المتغيرات بدولة قطر، المجلة المصرية لدراسات النفسية، 45 أبريل.

- العطية، ماجدة. (2003). سلوك المنظمة: سلوك الفرد والجماعة. القاهرة: دار الشرق للنشر والتوزيع.
- علي، أنور. (2009). الضغوط النفسية وعلاقتها بإنتاجية العامل لدى عمال الإنتاج في الشركة العربية الطبية "تاميكو"، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة دمشق، سوريا.
- علي، حسام محمود زكي. (2008). الإنهاك النفسي وعلاقتها بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة المنيا، مصر.
- عمار، تغريد. (2006). أثر بعض المتغيرات الداخلية على مستوى ضغط العمل لدى الهيئة الإدارية والأكاديمية، في الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- عمر، ماهر محمود. (2008). سيكولوجيات العلاقات الاجتماعية. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- العميان، محمود. (2002). السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال. عمان: دار وائل للنشر.
- عودة، أحمد ومكاوي، فتحي. (1992). أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية. إربد: مكتبة الكتاني.
- غانم، محمد. (2008). الشباب المعاصر وأزماته. القاهرة: مكتبة دار العربية للكتاب.
- الغرير، أحمد نايل وأبو اسعد، عبد اللطيف. (2009). التعامل مع الضغوط النفسية. عمان: دار الشرق لنشر والتوزيع.

- غنام، سعيد. (2004). ضغوط العمل لدى المراقب الجوي وعلاقتها بسلامة الحرية الجوية، دراسة ميدانية على المراقبين الجويين بالمطارات الدولية في المملكة العربية السعودية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، السعودية.
- غيث، سعادة منصور وبنات، سهيله محمود وطقش، حنان محمود. (2009). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المراكز الريادية للموهوبين والمتفوقين وإستراتيجيات التعامل معها، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد 10 (1): 243-240.
- فرماوي، حمدي علي. (2009). نظرية الركائز الأربعة للبناء النفسي فهم سلوك الإنسان في ظلال الفرقان. عمان: دار صفاء لنشر والتوزيع.
- الفريحات، عمار عبد الله والمومني، فخري جلال فلاح. (2016). التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمه الخضر الوادي، الجزائر، (16).
- فلاته، محمد إبراهيم قمر. (2008). التوافق الزواجي بين الوالدين وعلاقته بمفهوم الذات لدى الأبناء المراهقين بالمدينة المنورة، (رسالة دكتوراة منشورة)، جامعة طيبة، المدينة المنورة، المملكة العربية السعودية.
- الفهدي، صفية ناصر. (2010). التوافق الزواجي لدى الأسر العمانية: آلياته مقوماته ومظاهره "دراسة نوعية"، مشروع بحثي، كلية العلوم والآداب جامعة نزوى، الجزائر.
- فونتانا، ديفيد. (1994). "الضغوط النفسية: تغلب عليها وإبداء الحياة" (ترجمة حمدي الفرماوي ورضا أبو سريع). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- القريطي، عبد المطلب أمين. (1998). في الصحة النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.

- القصبي، فتحية العربي. (2014). مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة، المجلة الجامعة، قسم علم النفس-كلية الآداب، جامعة الزاوية، العدد 16(4): 146.
- كامل، محمد. (2004). الضغوط النفسية ومواجهتها. القاهرة: مكتبة ابن سينا.
- الكبيسي، موفق محمد. (2003). ضغوط العمل وتأثيرها في الأداء الوظيفي، (دراسة ميدانية على قطاع البنوك القطرية)، المجلة العلمية لبحوث والدراسات التجارية، 17-176.
- كردي، سميرة عبد الله. (2010). التوافق الزوجي وصورة الجسم لدى عينة من مستأصلات الرحم المنجبات وغير المنجبات، مجلة كلية التربية، قسم علم النفس، بالطائف، السعودية(3).
- كفاي، علاء الدين. (1997). الصحة النفسية. القاهرة: دار هجر للطباعة والنشر.
- الكندي، أحمد مبارك. (1992). علم النفس الأسري. الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- اللامي، عبد العباس مجيد تايه. (2009). الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج إرادي مقترح لتخفيفها، (رسالة ماجستير غير منشوره)، جامعة المستنصرية، بغداد، العراق.
- لخضر، جواي. (2016). الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الثانوي (دراسة ميدانية)، مجلة أنسنة للبحوث والدراسات، جامعة البليدة (2)، الجزائر، 1(15).
- لوري إيه، ليدن روبنستاين. (2004). دليل إدارة الضغوط وإستراتيجيات للتمتع بالصحة والسلام الداخلي. السعودية: مكتبة جرير.



- محمد، أسيل صابر. (2017). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي طلبة الجامعة العائدين وأقرانهم غير العائدين من النزوح، العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الخامس، مجلة الأستاذ، كلية التربية للعلوم الإنسانية قسم العلوم التربوية، جامعة الانبار، العراق.
- محمود، عبد الله جاد. (2006). التوافق الزوجي في علاقته ببعض عوامل الشخصية والذكاء الانفعالي، (شهادة بكالوريوس غير منشورة)، جامعة المنصورة، مصر.
- مخلوف، سعاد. (2006). الضغط النفسي ومدى تأثيره على صحة الأطباء العاملين بالمراكز الصحية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الاخوة منتوري، قسنطينة، الجزائر.
- مرسي، كمال إبراهيم. (2008). الأسرة والتوافق الزوجي. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- مرسي، كمال. (1991). العلاقات الزوجية و الصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس. الكويت: دار القلم.
- المشعان، عويد. (2000). مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية والجسمية، مجلة العلوم الاجتماعية، 28 (1): 65-95.
- مصطفى، عبد المعطي حسن. (2004). الأسرة ومشكلات الأبناء. القاهرة: دار لفكر.
- مصطفى، يوسف. (2009). بحوث معاصرة في علم النفس. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- المطيري، مخلد عياد. (2010). الرضا الوظيفي وعلاقتة بأسلوب مواجهه الضغوط النفسية، (رسالة ماجستير غير منشوره)، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، السعودية.
- المعشر، زياد. (2003). قياس وتحليل الولاء الوظيفي وضغوط العمل في الإدارات الحكومية في محافظات الشمال في الأردن (دراسة ميدانية تحليلية)، دراسات العلوم الإدارية الجامعية الأردنية، عمان: وزارة العلوم الإدارية.

- مفتاح، محمد عبد العزيز. (2010). مقدمة في علم النفس الصحة مفاهيم ونظريات. عمان: دار وائل.
- ملحم، رؤى. (2008). الضغوط النفسية لدى العاملين بالتمريض النفسي، (بحث مقدم لنيل درجة الإجازة في الإرشاد النفسي غير منشورة)، جامعة دمشق، سوريا.
- ملحم، سامي. (2002): مناهج البحث في التربية وعلم النفس. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- ملكاوي، فتحي حسن وعودة، أحمد سليمان. (1992): أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية. إربد: مكتبة الكتاني.
- منصورى، مصطفى. (2010). الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها. المحمدية: منشورات قرطبة.
- المهدي، محمد. (2008). فن السعادة الزوجية. المنصورة: دار اليقين للنشر والتوزيع.
- ناصر، نسرین عبد هارون وشاكر، غدير علي الله وخضير، مريم حسن. (2017). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، (شهادة بكالوريوس غير منشورة)، جامعة القادسية، الديوانية، العراق.
- النحاس، عمر مصطفى. (2008). الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية. بيروت: دار الفكر العربي.
- النعاس، عمر مصطفى. (2008). الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية (لدى العاملين بالشركة العامة للكهرباء بمدينة مصراتة)، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة 7 أكتوبر، القاهرة، مصر.
- نعامة، سليم. (1991). مشكلات العمل والانتاج والمؤسسة الصناعية. دمشق: مطبعة عكرمة.

- الهاشمي، وين زروال. (2006). الإجهاد. الجزائر: دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع.
- هدييل، يمينة مقبال. (2011). الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي (دراسة ميدانية على عينة من أستاذات التعليم العالي)، مجلة دراسات نفسية وتربوية-جامعة قاصدي مرباح-الجزائر، (7): 240-226.
- هلال، محمد. (2000). مواجهات دورات الضغوط. القاهرة: مركز تطوير الأداء والتنمية.
- الهلالي، عادل. (2009). بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي، بمدينة مكة المكرمة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.
- الهنائية، ميمونة بنت يعقوب بن عدي. (2013). بعض العوامل المسهمة في سوء التوافق الزوجي كما يدركها القائمون على لجان التوفيق والمصالحة وبعض المترددين عليها بمحافظة مسقط، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة نزوى، الجزائر.
- هيجان، عبد الرحمن. (1998). ضغوط العمل: مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها. الرياض: معهد الإدارة العالمية.
- الواعي، توفيق. (2006). إستراتيجيات في تربية الأسرة المسلمة. لجنة البحوث والدراسات، المنصورة: شروق للنشر والتوزيع.
- وافي، ليلي. (2006). الاضطرابات السلوكية و علاقتها بمستوى التوافق النفسي لدى الأطفال الصم والمكفوفين، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- وتد، صلاح الدين علي وحميدة، آلاء حازم. (2015). العلاقة بين تحقيق التوقعات من الزواج وبين التوافق والرضا في الحياة الزوجية لدى الأزواج الفلسطينيين في جنوب الضفة الغربية، مجلة جامعة، أكاديمية ألقاسمي وجامعة القدس، فلسطين، (2): 53-76.

- ونوغي، فطيمة. (2014). أثر سوء التوافق الزوجي في تكوين الميل إلى الأمراض النفسية لدى المرأة من خلال تطبيق اختبار (MMPI2)، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، جامعة محمد خضير، بسكرة، الجزائر.
- يوسف، جمعة سيد. (1990). التوافق النفسي. القاهرة: مكتبة غريب.

- Amato, R., Booth, A., Johnson, R., Alone, T. (2007). **How Marriage in America is Changing**. Cambridge, MA, USA, Harvard University Press.
- Ander, J. (2002). **Surviving Job Stress: How to overcome workday pressures**. USA: Career press incorporated, retrieved in January, 20, 2012 from <http://site.cbrary.com.elib.unizwa.edu.om/ID=10007011>
- Barbara, H.F., Thomas, J.T.(2001). **Finding meaning in religious practices the relation between religious holiday rituals and marital satisfaction**. *Journal of marital satisfaction*, 10(4), 597-6-9.
- Burleson, B.R& Denton, W .H.(2014).**The association between spousal initiator leniency and partner marital satisfaction some moderating effects of supportive communication values**. *The American journal of family therapy*, (42), 141-152.
- Ekas, N. (2009). **Adaptation to Stress Among Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder : The Role of positive Affect and personality**, Dissertation in Spectrum Disorder : The Role of positive Affect and personality, Dissertation in psychology, The University of Notre Dame.
- Eur, J(2004): **Economic stress and marital adjustment among couples: analyses at the dyadic level**. *European Journal of Social Psychology*. Vol 34. Pp 519-532.
- Fontana, David. (2006). **Managing Stress**, The British Psychology Society and Routledge, 4<sup>th</sup> edition, prentice hall.
- Good Carter, (1973), **dictionary of Education** 3<sup>rd</sup> craw hill.
- Gustave Nicolas Fisher (2002): **Traite de psychologie de la sante**. Dunod, Paris.  
<http://site.ebrary.com.elib.unizwa.edu.om>.
- Geoff thomas Gartn et al , (1997), **on line, empathic Accuracy in Marital interaction**, j- of personality and psychology.
- Joshi, Suvarna & Thingujam, Nutankumar S.(2009): **Perceived Emotional Intelligenc and Marital Adjustment**, *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, Vol. 35, No. 1, 79-86.
- Lazarus, R. (2006). **Stress and Emotion A new synthesis**. USA: Springer publishing Company. Retrieved January 12, 2013 from
- Machine, (2004). **gli now** / lohans, 985

- Maria, N. T & Antoaneta, A.M. (2013). **Predictors of marital adjustment: Are There any differences between Women and Men Europe's**. *Journal of Psychology*, 9(3), 427-442.
- Michailidis And Elwakai. (2002). **factors contributing to occupational stress experienced by individuals employed in the fast food industry**. *Work* (vol,21).
- Michailidis And Georgiou. (2003). **Employee Occupational Stress Of Banking**. *Work* (Vol,24).
- Miller, Sill, (Ed) (1982). **Child stress**, New York, Double Danny Company Inc.
- Murray, H.A & Kluckhoin, C. (1953). **Outline of a conception of personality in C. Kluckhoin**, HA. Murray, vol 40- N2.
- Sauter, S. L. and Muiphy. L.R. (eds) (2004), **“Organizational Risk Factors for Job Stress”**. Washington, D.C. American Psychological Associations, 3<sup>rd</sup> edition p. 60.
- Sillamy Norbert. (2003). **Dictionnaire de psychologie**. la rousse, Paris.
- Singh, R & Sushma, T (2006): **Assessment of Marital Adjustment among Couples with Respect to women's Educational level and Employment Status**. Kamla-Raj. Vol 8 (4). Pp 259-266.
- Wang, p., Michaels, C & Day,M. (2011). **Stresses and Coping Strategies of Chinese Families with Children With Autism and other Developmental Disabilities**. *Autism Dev Disorder*, 41, 783-795.
- Fraenkel, J. R. & Wallen, N. E. (2003). **How to design and evaluate research in education**. (5th ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Rest, J. & Narvaez, D. (1994). **Moral development in the professions**. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Chan, D., & Hui, E .(1995) . **Burnout and coping among Chinese secondary school teachers in Hongkong**. *British Journal of Educational Psychology*, 369: 130-143.
- Zimet, D (2002). **The Interaction of personality Traits on Concurrent and Prospective Marital Satisfaction**, Diss, Abs, Int, 62, (12-B), 598.
- Mattesan, M., & Ivancevich, F. (1987). **Controlling works stress**. Jossey-Bass, London.
- Fraenkel, j. R. & Wallen, N. E. (2003). **How to design and evaluate research in education**. (5<sup>th</sup> ed.). Boston: McGraw-Hill.

Rest, j, & Narvaez, D. (1994). **Moral development in the professions**. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Fred luthans. (1985). **organizational Behavior**, 5th ed, Me Grawhill Book co

Steven . Mschane and Mary Ann Vou Glinow.(2006). **organizational behavior**, 2<sup>nd</sup> end, Mc grow-Hill co.

Jerlald Greenberg & Robert A. Baron. (1995). **Behavior in organizations**, 5<sup>th</sup> e., prentice Hall, NK.

<https://www.arab-ency.com/ar>

<https://ar.wikipedia.org/wiki>

<http://www.rabitat.alwaha.net/moltaqa/shaw.thread.php> ? 25/02/2009 h 04:45  
30/01/2012 h10:20<http://bafree.net>

[www .elazayen .com](http://www.elazayen.com) a(14) htm .24/08/2011

[al-wefq-org/news.php](http://al-wefq-org/news.php) ? actiwon=show& 3774 7/4/2011

الملاحق



الملحق (1): مقياس الضغوط النفسية بصورتها الأولية (من إعداد سعد فليان السبيعي 2016)

[Sfm1423@hotmail.com](mailto:Sfm1423@hotmail.com)

| م   | الفقرات   | عالية جداً | عالية | متوسطة | منخفضة | منخفضة جداً |
|-----|---|------------|-------|--------|--------|-------------|
| 1.  | أشعر بغموض الصلاحيات والمهام الموكلة إلي بدقة.                            | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 2.  | أعاني من قلة وجود استراتيجيات تسوية الخلاف بين المعلمين من قبل المسؤولين. | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 3.  | أشعر بقلّة اهتمام الإدارة المدرسية بتطوير مهاراتي التدريسية.              | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 4.  | كثيراً ما أشعر بأن عملي متداخل مع حياتي الشخصية.                          | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 5.  | أتلقي مطالب متعارضة من جهات مختلفة(المشرف والمدير).                       | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 6.  | هناك ضغوط تمارس علي لتحسين نوعية عملي                                     | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 7.  | تتوقع مني الإدارة جهداً أكبر من مهاراتي وطاقتي                            | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 8.  | لا تتوفر لدي معلومات كافية لإدارة أعمالي بشكل فعال                        | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 9.  | أعاني من ضعف العلاقة بيني وبين المشرف                                     | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 10. | التدريس عملية روتينية مملة  | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 11. | أشعر بأنني غير قادر على التنبؤ بما هو متوقع في عملي                       | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 12. | أعاني من قلة توفر المستلزمات والاحتياجات المادية بالمدرسة.                | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 13. | أعاني من سوء حالة الحجرات المخصصة للمعلمين.                               | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 14. | أشعر بتدني مستوى الإنجاز المهني.  | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 15. | أعاني من قلة اهتمام الطلبة وضعف دافعيتهم للتعلم.                          | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 16. | أشعر بعدم الرضا بمهنتي كمعلم.   | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 17. | أشعر ان اليوم أفضل من الغد في العمل.                                      | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 18. | يقبل التزامي بعملتي لأنه لم يعد ذو اهمية لدى المسؤولين                    | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |

| م   | الفقرات  | عالية جداً | عالية | متوسطة | منخفضة | منخفضة جداً |
|-----|--|------------|-------|--------|--------|-------------|
| 19. | أشعر أن المنافسة في العمل لم تعد ضرورية.   | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 20. | أشعر اني فقد مكانتي العلمية عند الطلبة.  | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 21. | تدني الوضع الاقتصادي للمعلم يجعل الدافعية للعمل ضعيفة.   | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 22. | احرص على الحصول على الإجازات كلما أمكن ذلك.  | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 23. | أقدم الحد الأدنى من الجهد لأداء العمل.   | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 24. | ابحث عن أي عذر للانسحاب من العمل.  | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 25. | أعاني من عدم وجود الوقت المناسب للالتحاق بدورات تدريبية تخدم مجال العمل.                         | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 26. | أعاني من طول ساعات الدوام المدرسي.   | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 27. | أشعر بعدم قدرتي على توزيع الوقت بالحصصة الدراسية بحسب الخطة الموضوعية للنشاطات والمهام المختلفة. | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 28. | أعاني من صعوبة الالتزام بالمواعيد النهائية التي حددتها لتحقيق الأهداف المرتبطة بتدريس المنهج.    | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 29. | يسبب لي تغير جدول الحصص باستمرار ضغوط نفسية.   | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 30. | أشعر أن وقت العمل المخصص لا يسمح بأداء كل ما هو متوقع مني.                                       | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 31. | تضايقتني تضحيتي بوقت راحتي في سبيل إنجاز متطلبات عملي.   | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 32. | أشعر أن الوقت المتاح لي أقل من متطلبات عملي.   | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 33. | عدم قدرتي على الاسترخاء لبعض الوقت عند شعوري بضغوط العمل.  | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 34. | أعاني من عدم القدرة على إنجاز أكثر من مهمة في الوقت الواحد.                                      | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 35. | بسبب سوء إدارتي للوقت فإني آخذ متعلقات العمل إلى البيت في المساء لأتمكن من إنجازه.               | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 36. | يرتفع ضغطي بسبب عدم قدرتي على انضباط الطلبة داخل المدرسة وغرفة الصف.                             | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |

| م   | الفقرات  | عالية جداً | عالية | متوسطة | منخفضة | منخفضة جداً |
|-----|--|------------|-------|--------|--------|-------------|
| 37. | تؤثر حالة شعوري بالغضب بالمدرسة على علاقتي الأسرية.                                | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 38. | أشعر في آلام العضلات أو المفاصل عندما تُسند إلي مهمة الملاحظة (المناوبة).          | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 39. | أشعر بصعوبة الاستيقاظ في الصباح بسبب الضغوط النفسية التي أعاني منها.               | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 40. | أشعر بآلام الظهر بسبب طبيعة المهام الموكلة إلي بالمدرسة.                           | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 41. | يأتيني الصداع عندما تزيد حدة المشكلات المدرسية.                                    | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 42. | أشعر بجفاف الحلق والحجرة عندما ألقى الدرس على الطلاب.                              | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 43. | أشعر بعدم مراعاة الإدارة لحالة المعلمين النفسية.                                   | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 44. | يقلقني إشراك المعلم في أنشطة لا يرغب فيها.   | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 45. | أعاني من سرعة الاستتارة والغضب من الطلاب أثناء التدريس.                            | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 46. | أشعر بصعوبة النوم بسبب قلقي من الدوام باليوم التالي.                               | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 47. | أعاني من صعوبة التركيز في أداء المهام بسبب المشكلات المدرسية.                      | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 48. | أشعر بفقدان الحماس لتطوير أداء عملي كمعلم.   | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 49. | تسبب لي متاعب مهنة التدريس الشعور بالكآبة بدون سبب معروف.                          | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 50. | تظهر علي حركات عصبية كالدق بالأصابع وقت تنفيذي لشرح الدرس بسبب سوء الانضباط الصفي. | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 51. | تُسبب لي متاعب مهنة التدريس أحلام مخيفة أو كوابيس.                                 | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 52. | أعاني من قلة وجود قنوات للتواصل بين أولياء أمور الطلاب والمدرسة.                   | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 53. | أشعر بأن نظرة المجتمع لمهنة المعلم سلبية.  | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| 54. | العلاقات الشخصية بين الزملاء تتأثر بأمر غير أكاديمية.                              | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |

| م   | الفقرات  | عالية جداً | عالية | متوسطة | منخفضة | منخفضة جداً |
|-----|--|------------|-------|--------|--------|-------------|
| .55 | أشعر أن درجة التعاون بين المعلمين ضعيفة.   | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| .56 | أشعر أن العلاقات السائدة بالمدرسة متوترة.  | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| .57 | مشاركتي ضعيفة في النشاطات الاجتماعية داخل المدرسة.   | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| .58 | أجد صعوبة في التكيف مع الزملاء في المدرسة.   | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| .59 | يفرض عليّ المجتمع توقعات عالية تفوق قدراتي.  | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| .60 | المشكلات التي مصدرها أولياء امور الطلاب تسبب لي متاعب بمهنة التدريس.                         | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| .61 | أشعر بأن أوليات أمور تلاميذي لا يمنحونني ما أستحقه من تقدير.                                 | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| .62 | أعاني من عدم إشراكي في اتخاذ القرارات المتعلقة بعلاقة المدرسة بالمجتمع.                      | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |
| .63 | يزعجني انحياز المدير بشكل مستمر عند حدوث مشكلة معي لأولياء امور الطلاب بالرغم من أنني على حق | 5          | 4     | 3      | 2      | 1           |

## الملحق (2): مقياس التوافق الزوجي بصورتها الأولية

تأليف

سباينر Spainer

(1976)

ترجمة

حمود الفشعان

(2000)

## عبارات مقياس التوافق الزوجي

الرجاء تحديد مدى اتفاقكما حول الأمور التالية خلال علاقتكما الزوجية:

| م  | العبارات                                       | راضي   | غالباً       | متوسط  | قليلاً | غير راضي |
|----|--|--------|--------------|--------|--------|----------|
| 1  | تدبير ميزانية الأسرة المالية.                  |        |              |        |        |          |
| 2  | أمور الترفيه والتسلية.                         |        |              |        |        |          |
| 3  | إتباع المسائل الدينية.                         |        |              |        |        |          |
| 4  | إظهار مشاعر الحب والعاطفة.                     |        |              |        |        |          |
| 5  | ما يتعلق بنوعية اختيار الأصدقاء.               |        |              |        |        |          |
| 6  | ممارسة العلاقة الجنسية.                        |        |              |        |        |          |
| 7  | السلوكيات والممارسة اليومية المقبولة.          |        |              |        |        |          |
| 8  | الفلسفة والنظرة للحياة.                        |        |              |        |        |          |
| 9  | كيفية التعامل مع المحيطين.                     |        |              |        |        |          |
| 10 | الإنفاق على الأولويات والاهتمامات اليومية.     |        |              |        |        |          |
| 11 | كمية الوقت الذي نقضيه مع بعضنا.                |        |              |        |        |          |
| 12 | طريقة اتخاذ قرارات مهمة خاصة بالأسرة.          |        |              |        |        |          |
| 13 | تحمل المهام والمسؤوليات المنزلية.              |        |              |        |        |          |
| 14 | الهوايات والأنشطة التي تمارس.                  |        |              |        |        |          |
| 15 | المشاركة بالقرارات المتعلقة بالوظيفة.          |        |              |        |        |          |
| م  | العبارات                                       | دائماً | أغلب الأحيان | كثيراً | قليلاً | نادراً   |
| 16 | ما مدى مناقشتكم أو تفكيركم بالطلاق.            |        |              |        |        |          |
| 17 | مدى تكرار خروجك أو شريكك من المنزل بعد الخلاف. |        |              |        |        |          |
| 18 | إلى أي حد ترى أن حياتكم الزوجية تسير           |        |              |        |        |          |

|  |  |  |  |  |  |    |
|--|--|--|--|--|--|----|
|  |  |  |  |  | سيراً حسناً.   |    |
|  |  |  |  |  | هل تفضي بأسرارك الخاصة إلى شريك حياتك.                             | 19 |
|  |  |  |  |  | هل يتكرر شعورك بالندم للزواج بالطرف الآخر.                         | 20 |
|  |  |  |  |  | ما هو مقدار المشاجرات في علاقتكما الزوجية.                         | 21 |
|  |  |  |  |  | ما هو مقدار استثارة أو إغضاب علاقتكما الزوجية.                     | 22 |
|  |  |  |  |  | هل تقوم بتقبيل شريك حياتك.   | 23 |
|  |  |  |  |  | هل تشتركان في بعض الهوايات والأنشطة خارج المنزل.                   | 24 |
|  |  |  |  |  | تبادل الأفكار والتخطيط للمشاريع المستقبلية.                        | 25 |
|  |  |  |  |  | هل تضحكان معاً   | 26 |
|  |  |  |  |  | هل تتم مناقشة أموركم الزوجية بهدوء.                                | 27 |
|  |  |  |  |  | هل تقومان بالعمل سوياً في مشروع مشترك.                             | 28 |
|  |  |  |  |  | هل هناك شكوى لأحد الأطراف من ضعف تبادل عبارات الحب والتقدير بينكما | 29 |

### الملحق (3): قائمة بأسماء المحكمين

| الرقم | الأستاذ المحكم | الدرجة العلمية | التخصص                     | الجامعة        |
|-------|----------------|----------------|----------------------------|----------------|
| 1     | زياد بركات     | دكتور          | علم نفس تربوي              | القدس المفتوحة |
| 2     | محمد شاهين     | دكتور          | إرشاد نفسي وتربوي          | القدس المفتوحة |
| 3     | معزوز علاونة   | دكتور          | قياس وتقويم                | القدس المفتوحة |
| 4     | تيسير عبد الله | دكتور          | الإرشاد التربوي<br>والنفسى | القدس أبو ديس  |
| 5     | عماد شنتية     | مشارك          | علم اجتماع                 | القدس المفتوحة |
| 6     | عمر الريماوي   | مشارك          | إرشاد تربوي                | القدس أبو ديس  |
| 7     | سهير الصباح    | مشارك          | تربية                      | القدس أبو ديس  |
| 8     | كمال سلامة     | مشارك          | إرشاد نفسي وتربوي          | القدس المفتوحة |
| 9     | حسين حمائل     | مساعد          | إدارة تربوية               | القدس المفتوحة |
| 10    | أياد أبو بكر   | مساعد          | خدمة اجتماعية              | القدس المفتوحة |
| 11    | محمد براغيث    | مساعد          | علم نفس إكلينيكي           | القدس المفتوحة |
| 12    | عيد بدر        | مساعد          | خدمة اجتماعية              | القدس المفتوحة |





## الملحق (4): الاستبانة بصورتها النهائية

جامعة القدس المفتوحة

كلية الدراسات العليا

برنامج الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي

أخي الموظف / أختي الموظفة

تحية طيبة وبعد،،،

يهديكم الباحث أطيب التحيات، ويعلمكم بأنه بصدد إعداد دراسة حول " الضغوط النفسية لدى العاملين في وزارة الداخلية وعلاقتها بالتوافق الزوجي في المحافظات الشمالية "، وذلك لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة القدس المفتوحة. ومع علمنا بمحدودية وقتكم المتاح، وبالنظر للمسؤولية الكبيرة الملقاة على عاتقكم، فإن إنجاح هذا الجهد يتطلب تفضلكم بالموافقة على تعبئة الاستبانة المرفقة، مع العلم أن جميع البيانات الواردة في هذه الاستبانة سوف تعامل بسريّة تامة، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

وتفضلوا بقبول فائق التقدير والشكر،،،

الباحث: عبد الرحيم صدوق

إشراف: د. تامر سهيل

القسم الأول بيانات شخصية:

الرجاء: وضع إشارة عند رمز الإجابة التي تنطبق عليك

1. الجنس ( ) ذكر ( ) أنثى
2. العمر ( ) 30 سنة فأقل ( ) 31-40 ( ) 41-50 ( ) أكثر من 50 سنة
3. المؤهل العلمي ( ) دبلوم فأقل ( ) بكالوريوس ( ) ماجستير فأعلى
4. سنوات الخبرة العملية ( ) أقل من 3 سنوات ( ) 3-6 ( ) 7-10 ( ) أكثر من 10 سنوات

6. مكان السكن ( ) المدينة ( ) قرية ( ) مخيم

5. المسمى الوظيفي .....

القسم الثاني: مقياس الضغوط النفسية: حاله عدم ارتياح الفرد نتيجة الضغوط النفسية التي يواجهها نتيجة أدائه عمله.

أمامك مجموعة من العبارات أرجو قراءتها، ووضع علامة (x) أمام الإجابة التي تعبر عن وجهة نظرك:

### مقياس الضغوط النفسية

| م                              | الفقرات  | مرتفعة جداً | مرتفعة | متوسطة | منخفضة | منخفضة جداً |
|--------------------------------|--|-------------|--------|--------|--------|-------------|
| المجال الأول: ضغوط العمل       |  |             |        |        |        |             |
| 1                              | مسؤولياتي في العمل غير محددة بوضوح.  |             |        |        |        |             |
| 2                              | عدم توافر روح الصداقة والمودة في جو العمل.                                   |             |        |        |        |             |
| 3                              | أشعر أنني مشتت الذهن داخل المؤسسة.   |             |        |        |        |             |
| 4                              | أذهب إلى عملي رغماً عن أنفي.   |             |        |        |        |             |
| 5                              | قلة خبرتي في العمل تؤثر في حالتي النفسية.                                    |             |        |        |        |             |
| 6                              | أعاني من كثرة العمل الموكل لي.   |             |        |        |        |             |
| 7                              | حدود عملي ومسؤولياتي في العمل غير واضحة.                                     |             |        |        |        |             |
| 8                              | لا تعطي الإدارة لي الفرصة لإبداء أي رأي.                                     |             |        |        |        |             |
| المجال الثاني: ضغوط بيئة العمل |  |             |        |        |        |             |
| 9                              | أجد صعوبة في التغلب على المشكلات التي تواجهني في الميدان.                    |             |        |        |        |             |
| 10                             | لا أستطيع الالتزام بمواعيد وواجبات العمل الميداني بسبب كثرة الأعباء والضغوط. |             |        |        |        |             |
| 11                             | بُعد مكان العمل عن محل إقامتي يسبب لي المتاعب.                               |             |        |        |        |             |
| 12                             | أعاني من عدم حصولي على الإجازات السنوية.                                     |             |        |        |        |             |
| 13                             | أعاني من عدم ملائمة موقع العمل.  |             |        |        |        |             |
| المجال الثالث: صراع الدور      |  |             |        |        |        |             |
| 14                             | كثيراً ما أشعر بأن عملي متداخل مع حياتي الشخصية.                             |             |        |        |        |             |
| 15                             | هناك ضغوط تمارس علي لتحسين نوعية عملي.                                       |             |        |        |        |             |
| 16                             | تتوقع مني الإدارة جهداً أكبر في مهاراتي وطاقاتي.                             |             |        |        |        |             |
| 17                             | أشعر بعدم الرضا عن مهنتي كموظف.  |             |        |        |        |             |
| 18                             | أخلط ما بين التزاماتي الأسرية ومسؤولياتي تجاه عملي.                          |             |        |        |        |             |

المجال الرابع: ضغوط اقتصادية ومادية

|  |  |  |  |  |    |  |
|--|--|--|--|--|----|--|
|  |  |  |  |  | 19 | عدم مناسبة راتبي مع مؤهلي العلمي.                                      |
|  |  |  |  |  | 20 | أشعر بالضيق لعدم كفاية العلاوات والراتب.                               |
|  |  |  |  |  | 21 | اضطر للبحث عن مصادر دخل إضافية للوفاء باحتياجاتي.                      |
|  |  |  |  |  | 22 | أتجنب بعض الأنشطة التي يمارسها أصدقائي بسبب ما تتطلبه من تكاليف مادية. |
|  |  |  |  |  | 23 | أخجل من زيارة زملائي لبيتي لتواضع أثاثي.                               |
|  |  |  |  |  | 24 | أشعر بالضيق لما يتمتع به بعض زملائي من توافر احتياجاتهم المادية.       |
|  |  |  |  |  | 25 | تواجهني دائماً مصاعب ومشكلات مالية.                                    |

المجال الخامس: ضغوط اجتماعية

|  |  |  |  |  |    |  |
|--|--|--|--|--|----|--|
|  |  |  |  |  | 26 | تضايقتني فكرة العودة إلى عملي بعد عطلة نهاية الأسبوع     |
|  |  |  |  |  | 27 | تواصلت مع زملائي بالعمل أيام العطل نهاية الأسبوع محدودة. |
|  |  |  |  |  | 28 | يشاركني زملائي في العمل أفراحي وأحزاني.                  |
|  |  |  |  |  | 29 | تعاني أسرتي من ضعف المساندة الاجتماعية.                  |
|  |  |  |  |  | 30 | أشعر بالضيق عند تلبية المناسبات الاجتماعية.              |
|  |  |  |  |  | 31 | يقلقني ضعف علاقتي الاجتماعية مع الآخرين.                 |
|  |  |  |  |  | 32 | حسد أصدقائي على مستوياتهم الاجتماعية الراقية.            |
|  |  |  |  |  | 33 | أعاني من قلة الأصدقاء بسبب ظروف عملي.                    |

المجال السادس: ضغوط أسرية

|  |  |  |  |  |    |   |
|--|--|--|--|--|----|---|
|  |  |  |  |  | 34 | أشعر بالضغطة لوجود الخلافات المتكررة بين أفراد أسرة             |
|  |  |  |  |  | 35 | يزعجني عدم وجود علاقات طيبة بين أفراد أسرتي وأقربائي.           |
|  |  |  |  |  | 36 | أعاني من كثرة المشكلات الأسرية بسبب ظروف عملي                   |
|  |  |  |  |  | 37 | أشعر عند عودتي من عملي إلى المنزل بالتوتر والضيق والتعب البدني. |
|  |  |  |  |  | 38 | أميل إلى العزلة عند عودتي من العمل.                             |

القسم الثالث: عبارات مقياس التوافق الزوجي

الرجاء تحديد مدى اتفاقكما حول الأمور التالية خلال علاقتكما الزوجية:

| أبدا | نادرا | أحيانا | غالبا | دائما | الفقرات   | الرقم |
|------|-------|--------|-------|-------|---|-------|
|      |       |        |       |       | تدبير ميزانية الأسرة المالية.                   | 1     |
|      |       |        |       |       | أمور الترفيه والتسليّة.                         | 2     |
|      |       |        |       |       | اتباع المسائل الدينيّة.                         | 3     |
|      |       |        |       |       | إظهار مشاعر الحب والعاطفة.                      | 4     |
|      |       |        |       |       | ما يتعلق بنوعية اختيار الأصدقاء.                | 5     |
|      |       |        |       |       | ممارسة العلاقات الجنسيّة.                       | 6     |
|      |       |        |       |       | السّلوكيات والممارسات اليومية المقبولة.         | 7     |
|      |       |        |       |       | الفلسفة والنظرة للحياة.                         | 8     |
|      |       |        |       |       | كيفية التعامل مع المحيطين.                      | 9     |
|      |       |        |       |       | الإنفاق على الأولويات والاهتمامات اليومية.      | 10    |
|      |       |        |       |       | مقدار الوقت الذي نقضيه مع بعضنا.                | 11    |
|      |       |        |       |       | طريقة اتخاذ قرارات مهمة خاصة بالأسرة.           | 12    |
|      |       |        |       |       | تحمل المهام والمسؤوليات المنزلية.               | 13    |
|      |       |        |       |       | الهوايات والأنشطة التي تمارس.                   | 14    |
|      |       |        |       |       | المشاركة بالقرارات المتعلقة بالوظيفة.           | 15    |
|      |       |        |       |       | ما مدى مناقشتكم أو تفكيركم بالطلاق؟             | 16    |
|      |       |        |       |       | مدى تكرار خروجك أو شريكك من المنزل بعد الخلاف.  | 17    |
|      |       |        |       |       | إلى أي حد ترى أن حياتكم الزوجية تسير سيرا حسنا؟ | 18    |
|      |       |        |       |       | هل تفضي بأسرارك الخاصة إلى شريك حياتك؟          | 19    |
|      |       |        |       |       | هل يتكرر شعورك بالندم للزواج بشريك حياتك؟       | 20    |
|      |       |        |       |       | ما هو مقدار المشاجرات في علاقتكما الزوجية؟      | 21    |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | 22 ما هو مقدار الاستثارة و الإغضاب في علاقتكما الزوجية؟                |
|  |  |  |  |  | 23 هل تقوم بتقبيل شريك حياتك؟  |
|  |  |  |  |  | 24 هل تشتركان في بعض الهوايات والأنشطة خارج المنزل                     |
|  |  |  |  |  | 25 تبادل الأفكار والتخطيط للمشاريع المستقبلية.                         |
|  |  |  |  |  | 26 هل تضحكان معا؟  |
|  |  |  |  |  | 27 هل تتم مناقشة أموركم الزوجية بهدوء؟                                 |
|  |  |  |  |  | 28 هل تقومان بالعمل سوياً في مشروع مشترك؟                              |
|  |  |  |  |  | 29 هل هناك شكوى لأحد الأطراف من ضعف تبادل عبارات الحب والتقدير بينكما؟ |

شكراً لتعاونكم في تعبئة فقرات الاستبانة كافة

احترامي الباحث: عبد الرحيم صدوق