جامعة الشهيد حمة لخضر – الوادي
كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية
قسم العلوم الاجتماعية
شعبة علوم التربية

الموضوع:

الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية

دراسة ميدانية بدائرتي جامعة والمغير – ولاية الوادي-

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه

إعداد الطلبة:
- ربيعة بلوزي
- وسيلة سعيدي

إشراف الأستاذ:
د‌ا النوي بالطاهر

الموسم الجامعي : 2019-2020

الشكر والتقدير:

في البداية،الشكر والحمد لله،في علاه،فإليه ينسب الفضل كله والكمال يبقى لله وحده في إكمال هذا العمل.

وبعد الحمد لله،نتوجه إلى أستاذنا الدكتور"النوي بالطاهر" المشرف على رسالة التخرج بالشكر والتقدير الذي لن تفيه أي كلمات في حقه،فلولا مثابرته ودعمه المستمر ما تم هذا عمل،وبعدها فالشكر الموصول لكل أساتذتنا الذين تتلمذنا على أيديهم في كل مراحل دراستنا حتى نتشرف بوقوفنا أمام حضراتكم اليوم.

ملـــــــخص الــدراســة

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط المهنية والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية بدائرتي جامعة والمغير، وقد تم إتباع المنهج الوصفي وذلك باستخدام عينة عشوائية تكونت من 70 أستاذة ،كما تم الاعتماد في جمع البيانات على مقياس الضغوط المهنية ومقياس التوافق الزواجي للباحثة إبراهيمي أسماء (2015) وذلك بعد تعديله وبعد التأكد من خصائصه السيكومترية(الصدق ،الثبات) .وتمت معالجة البيانات الإحصائية باستخدام الأسلوب الإحصائي وهو :معامل الارتباط بيرسون في معالجة وتحليل النتائج،ومن أجل الكشف عن العلاقة بين متغيرات الدراسة تم تبني الفرضيات التالية:

-توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية بدائرتي جامعة والمغير.

-توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية الناتجة عن طبيعة العمل والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية بدائرتي جامعة والمغير.

-توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الناتجة عن بيئة العمل والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية بدائرتي جامعة والمغير.

- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الناتجة عن تعدد الأدوار والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية بدائرتي جامعة ولمغير.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

-توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية

- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية الناتجة عن طبيعة العمل والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية

- لا يوجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الناتجة عن بيئة العمل والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية.

- لا يوجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية الناتجة عن تعدد الأدوار والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية .

Abstract:

The current study aimed to reveal the relationship between occupational stress and marital harmony among primary school professors in the two departments of the University and the Changer, and the descriptive approach was followed using a random sample consisting of 70 professors, as was the dependence in collecting data on the professional stress scale and marital compatibility scale of the researcher Ibrahimi Asma (2015), after its modification and after confirming its psychometric properties (honesty, consistency). Statistical data was processed using the statistical method, which is: Pearson correlation coefficient in the treatment and analysis of results, and in order to reveal the relationship between the study variables, the following hypotheses were adopted

-There is a statistically significant correlation between professional pressure and marital harmony among primary school professors in the two departments of the University and the Changer

-There is a statistically significant correlation between the professional pressures resulting from the nature of work and marital harmony among professors of the primary stage in the departments of the University and the Changer.

-There is a statistically significant correlation between the stresses resulting from the work environment and marital harmony among primary school professors in the two departments of the University and the Changer.

-There is a statistically significant correlation between the pressures resulting from the multiplicity of roles and marital compatibility among professors of the primary stage in the two departments of the university and for a change.

:The study reached the following results

-There is a statistically significant correlation between professional pressure and marital harmony among primary school teachers

-There is a statistically significant correlation between the professional pressures resulting from the nature of work and marital harmony among primary school teachers

-There is no statistically significant correlation between the pressures resulting from the work environment and marital harmony among primary school teachers.

-There is no statistically significant correlation between the professional pressures resulting from multiple roles and marital harmony among primary school teachers.

فهرس المواضيع:

الموضوع	الصفحة
شكر وتقدير	أ
ملخص الدراسة	ب ـ ج ـ د
فهرس المواضيع	ذ ـ و ـ ز ـ ح ـ ط ـ ه
فهرس الجداول	ي
مقدمة	02-01
الجانب النظري	
الفصل الأول:موضوع الدراسة	
1-تحديد الإشكالية	07-05
2-فرضيات الدراسة	08-07
3-أهمية الدراسة	08
4-أهداف الدراسة	08
5-تحديد المفاهيم	09-08
6-الدراسات السابقة	15-10
خلاصة الفصل	17
الفصل الثاني:الضغوط المهنية واستراتيجيات مواجهتها	
تمهيد	18

1-مفهوم الضغوط	19-18
2-مفهوم الضغوط المهنية	20
3-بعض المفاهيم التي لها علاقة الضغوط المهنية	21-20
4-خصائص الضغوط المهنية	21
5-أنواع الضغوط المهنية	23-21
6- عناصر الضغوط المهنية	23
7-مصادر الضغوط المهنية	24-23
8 -مراحل الضغوط المهنية	25
9-عوامل ضغط العمل	27-26
10-النظريات والنماذج المفسرة للضغوط المهنية	30-27
11- الضغوط المهنية عند المعلمين	31
12-آثار الضغط المهني	35-32
13-إستراتيجيات وطرق مواجهة الضغوط المهنية	38-35
خلاصة الفصل	38
مراجع الفصل	42-39
الفصل الثالث:التوافق الزواجي والعوامل المؤثرة فيه	

تمهيد	44
1-تعريف التوافق الزواجي	45-44
2-أهمية التوافق الزواجي	47-46
3-مظاهر التوافق الزواجي	48-47
4-مجالات التوافق الزواجي	52-48
5-عوامل تحقيق التوافق الزواجي	52
6-آثار التوافق الزواجي	54-53
7-النظريات المفسرة للتوافق الزواجي	59-54
8-مرتكزات التوافق الزواجي	60-59
9-التوافق الزواجي وتنبؤاته	61-60
10-عوامل سوء التوافق الزواجي	63-61
11-أساليب تنمية التوافق الزواجي	66-64
12-الوقاية من سوء التوافق الزواجي	66
13-علاج التوافق الزواجي	67

خلاصة الفصل	
مراجع الفصل	70-68
الفصل الرابع:الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
تمهيد	73
1-الدراسة الاستطلاعية	75-73
2-المنهج المتبع	75
3-مجتمع الدراسة وعينتها	76-75
4-أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية	79-76
5-الأساليب الإحصائية المستخدمة	79
خلاصة الفصل	80
مراجع الفصل	81
الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها	
تمهيد	83
1-عرض النتائج	86-83

2-مناقشة النتائج	97-86
خاتمة	99-98
قائمة المراجع	106-101
الملاحق	115-107

فهرس الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط المهنية	77
02	يوضح صدق أبعاد الإستبيان ومعامل الارتباط لمقياس الضغوط المهنية	78-77
03	يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس التوافق الزواجي	78
04	يوضح صدق أبعاد الإستبيان ومعامل الارتباط لمقياس التوافق الزواجي	79
05	يوضح العلاقة بين الضغوط المهنية والتوافق الزواجي لدى أساتذة المرحلة الابتدائية	83
06	يوضح العلاقة بين الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل والتوافق الزواجي لدى أساتذة المرحلة الابتدائية	84-83
07	يوضح العلاقة بين الضغوط الناتجة عن بيئة العمل والتوافق الزواجي لدى أساتذة المرحلة الابتدائية	84
08	يوضح العلاقة بين الضغوط الناتجة عن تعدد الأدوار والتوافق الزواجي لدى أساتذة المرحلة الابتدائية	85

مقـــــــــــــــــــــــدمة

تعتبر الضغوط بكل أنواعها إحدى ظواهر حياة الإنسان و سمة من سمات العصر حيث ينظر لها الباحثين على أنها مرض العصر ونتاج التقدم الحضاري المتسارع مما يشكل عبئا على مقاومة الناس في التحمل ،فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس البشرية ، وزيادة التطور تحمل الناس فوق طاقتها ، وينتج عنها زيادة الضغوط مما ينعكس على الحياة النفسية والعملية .

فالضغوط في مهنة التعليم مشكلة عالمية وليست عربية أو محلية. وفي مجال التربية والتعليم كان لموضوع الضغوط المهنية أهمية كبيرة حيث تعتبر من المهن الضاغطة نظرا لمكونات محيط العمل في المدرسة الذي يفرض على المعلم التعامل مع العديد من العناصر المدرسية منها التدريس و التلاميذ والزملاء والإدارة ، مما يزيد من حدة هذه الضغوط لدى الأساتذة بصفة عامة والإناث بصفة خاصة نظرا لدور الذي تقوم به داخل البيت وخارجه وهذا ما يؤثر على الحياة المهنية و الشخصية لتعدد الأدوار التي تمارسها المرأة العاملة وما يفرض عليها من مهام أسرية ومهنية يخلق أحيانا تناقضات عديدة ، فمتطلبات العمل ، والتزامات الأسرية والمنزلية والواجبات الاجتماعية لا تحمل التأجيل مما يؤدي إلى صراع نفسي ويعتبر صراع الأدوار والقيام بمجموعة من الأعمال في الوقت نفسه يعرضها

إلى الإحساس بالضغط المهني .

لذلك جاءت هذه الدراسة لتبحث موضوع الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائي ، وقد قسمت الدراسة إلى خمس فصول وهي مقسمة كالأتي :

الفصل الأول فيه عرضنا الجانب النظري للدراسة ويضم إشكالية الدراسة ، وفرضياتها ، وأهمية الدراسة وكذلك تحديد المفاهيم .

وفي الفصل الثاني تم التطرق فيه إلى مفهوم الضغوط المهنية ،وبعض المفاهيم التي لها علاقة بالضغوط المهنية وخصائص وأنواع ومراحل الضغوط المهنية ،و عرجنا كذلك على

العوامل والنظريات المفسرة لضغوط المهنية ، بإضافة إلى الضغوط المهنية عند المعلمين وأثار الضغوط المهنية ، نهاية بإستراتجيات وطرق مواجهة الضغوط المهنية .

كما قمنا في الفصل الثالث بتعريف التوافق الزواجي مرورا بمظاهره ومجالاته وعوامل تحقيقه ، وتعرفنا على أثار التوافق الزواجي والنظريات المفسرة له ، ثم مرتكزا ته وتنبؤاته وكذلك عوامل سوء التوافق الزواجي وأساليب تنميته وانتهت دراستنا لهذا المتغير عند الوقاية من سوء التوافق الزواجي وعلاجه .

الفصل الرابع يستعرض الإجراءات المنهجية للدراسة ويشمل الدراسة الاستطلاعية وأهميتها وأهدافها وعينتها وكذلك أداة القياس المستخدمة وبعض الخصائص السيكومترية لأداة القياس مرورا إلى الدراسة الأساسية والمهج المستخدم ومجتمع الدراسة ، العينة وأداة جمع البيانات وأخيرا الأساليب الإحصائية.

وفي الفصل الخامس والأخير تم فيه عرض وتحليل نتائج الدراسة وبياناتها من خلال تحليل الفرضيات ثم مناقشة نتائج الدراسة من خلال نتائج الفرضيات العامة والجزئية ، وفي الأخير خاتمة تلخص كل ما جاء في الدراسة .

الجـــــــــــــــــانب

النـــــظري

الفصل الأول :موضوع الدراسة:

1-الإشكالية

2- فرضيات الدراسة

3-أهمية الدراسة

4-أهداف الدراسة

5-تحديد المفاهيم

6-الدراسات السابقة

1-إشكالية الدراسة:

تحتل المؤسسات التربوية أهمية كبيرة في حياة المجتمعات المعاصرة حيث أنها أخذت في السيطرة على معظم نشاطات المجتمع وبالتالي تحولت النظرة إلى هذه المؤسسات كونها طاقة إنسانية وحيوية تسهم بشكل رئيسي في

تطور المجتمعات وباعتبار الفرد عنصر مهم لقيام هذه المؤسسة إذ لم نقل أهمها،وهو يواجه عدة مواقف وظروف تفوق طاقاته الجسمية والنفسية والذهنية،حيث يصعب التعايش والتكيف معها واستمرار هذه المواقف والظروف من شأنها توليد ضغط لدى العامل.فالعمل لا يعلم قيمته إلا المسؤول الذي تربى ونشأ بين أسرة يقوم كل فرد فيها بالعمل،بداية من الأب الذي يذهب إلى عمله الصباح الباكر كي يلتزم بمواعيد عمله،نهاية بالطفل الصغير الذي يقوم بعمل واجباته المدرسية،مرورا بأهم عناصر الأسرة الأم التي تهتم وترعى منزلها خير رعاية،حينها ينشأ جيل له دراية وعلم بأهمية العمل وأهمية الاستمرارية فيه،وجدير بالذكر ضغوط العمل بشكل عام تنتج من خلال المشاكل التي تواجه الفرد في عمله،ولا يوجد عمل في الدنيا بدون مشاكل ،حيث تتفاوت المشاكل فمنها ما هو بسيط وله حلول سريعة،ومنها ما يحتاج جهد وإسرار كي نستطيع أن نصل إلى حلها.

فالكثير من العاملين يعانون من ضغوطات أثناء تأديتهم لعملهم،والذي يرتبط بعدم التكافؤ والتوازن وذلك نتيجة بذل جهد نفسي وجسدي كبير فتضغط مجموعة من القوى على الشخص ليصبح غير قادر على استيعاب الوضع بالطريقة الاعتيادية وعلى نفس الثبات نتيجة استهلاك كمية كبيرة من الطاقة لديه والتي تسيطر عليه ردات الفعل السلبية إذا لازمته لفترة مستمرة من الزمن،وهناك الكثير من العاملين يتكيفون مع التغيير، فمن البديهي أن يكون العمل مصدر الضغوطات وانعدام الراحة،وذلك يعود لعدة أسباب منها الحالة النفسية للعامل والتفكير باستمرار بالمستقبل،والتفكير في المشاكل ومصاعب الحياة وعدم القدرة على مواجهتها والتغلب عليها،الروتين الذي يسبب الملل الأمر الذي يجعل العامل غير مكترث ويضعف أدائه،وفي بيئة العمل لا يمكن للشخص من تجنب ضغوطاته كليا ،بل يفضل أن يتكيف مع محيطه وذلك بالصبر والهدوء وتحقيق النفسية المتوازنة لاستمرار في إتمام العمل الموكل إليه على أكمل وجه.

فالضغوط سمة من سمات العصر الحديث وتمثل مؤشرات بيع أدوية الضغط ،القرحة و المسكنات بأنواعها ، والسكر والصداع والتشنج العضلي والمشكلات الصحية المرتبطة

بالانفعالات دليلا على التأثيرات السلبية للضغوط (عسكر ،13،2003) والضغط ونتيجة لإفرازات تفاعلات العناصر المدنية المعقدة والتطور التكنولوجي والظروف السياسية والاقتصادية والاجتماعية والأمنية ورغم الآثار السلبية المترتبة عليها،لكن يمكن إرادتها والتحكم فيها بتحسين قدرات الأفراد على التكييف وتنمية القيم الإدارية الملائمة لديهم والسيطرة على العوامل المؤثرة في المناخ العام للشركة أو المؤسسة للتصدي لها قبل وقوعها أو الاستفادة منها وتوجيهها التوجيه السليم فمثلا مهنة التعليم تعد من المهن المتعبة والشاقة ذلك أن قطاع التعليم ترتكز عليه الأمم حضاريها وتنمويا،وهذا وقد أشارت عدد من الدراسات والأبحاث إلى ممارسة بعض المهن تسبب معاناة في الضغوط أكثر من غيرها وبالذات مهن الإدارة والإشراف والتعليم.

كما أن تركم الضغوط على الأستاذ قد يجعله يصل إلى مرحلة الاحتراق النفسي والدي يصفه **الشر نوبي** بأنه استجابيا للضغوط التي يتعرض لها المعلم ، مما يجعله يؤثر سلبا على حياته كما قد يتجاوز بعض الاضطرابات البدنية وقد يمتد أثره للمنزل فيكون سلبيا في الأزمات الزوجية والصراعات الأسرية(الشر نوبي ،272،2001).

فالضغوط المهنية تتفاوت بنسبة كبيرة بين المرأة والرجل، وخروج المرأة إلى العمل وشعورها بزيادة أدوارها وأعبائها وقيامها بمعظم الأعمال المنزلية داخل بيتها،وكذاك رعاية أطفالها وزوجها بالإضافة إلى العمل خارج بيتها مما يجعلها في قلق دائم ومستمر يزيد من همومها ويؤثر على توافقها الزواجي، فالزواج رباط مقدس وفعل قانوني لقوله تعالى"ومن آيته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون" <سورة الروم الآية 21> .فالزواج يضع الزوجين تحت التزامات شرعية واجتماعية يؤسسان لعلاقة يرضى عنها الدين والقانون والمجتمع،ونجاح أي زواج يتوقف على مدى قدرة الطرفين على التفاهم والتوافق والتكييف . حظي مفهوم التوافق الزواجي إهتمام كبير وواسع لدى خبراء الاستشارات الأسرية وعلماء النفس الأسري ،فهو مرتبط بثلاث دوائر؛ دائرة التفاهم العقلي،دائرة التقارب الإجتماعي، ودائرة الإشباع الجسدي والعاطفي، فهي دوائر مرتبطة وحلقات متماسكة إذا انفطرت إحداها اهتز عقد الاستقرار الأسري. ويعتبر القدرة على التوافق الزواجي مطلبا أساسيا في الحياة الزوجية إذ يتراوح هذا التوافق بين الفشل والنجاح،وبما أن هناك بعض الاختلافات الشخصية كل من الزوجين لذا فلا نستطيع القول بأن هناك توافق كامل وأيضا لا زواج عديم التوافق تماما ولكن هناك توافق نسبيا ولكي

يتحقق هذا التناسب في الزواج يجب بذل الجهد في محاولة تفهم كل الزوجين للآخر ويسير هذا التوافق في اتجاهين إما إلى الأحسن و إلى الأسوء مع مرور الأعوام وذلك حسب شخصية الزوجين ونمط حياتهما،والتوافق هو نتيجة الإيجابية للتفاعل الجيد السليم بين الزوجين،فالحياة الأسرية تقوم في المقام الأول بين الزوجين ،وتمتد بين أطراف الحياة الأسرية المشتركة،وإذا كان التوافق ضرورة في كل أنواع الحياة المشتركة فهو أولى أن يقوم في الحياة الزوجية والحياة الأسرية لأنها لصيقة ومستمرة،ومتصلة،ولها متطلبات متبادلة،تقتضي الإشباع المشترك عاطفيا وجنسيا واقتصاديا واجتماعيا وثقافيا.

ويعتبر التفاعل الإيجابي الثنائي بين الزوجين مبني على المحبة والمودة وإشباع الحاجات أمرا ضروريا لتوفير الاتزان النفسي والاستقرار الإجتماعي،والمحافظة عليها في نطاق أسرة تجمع بين الزوج والزوجة ومن ثم يمكن للعلاقات الزوجية أن تستمر لدرجة من التوافق.

وعلى هذا الأساس بات من الضروري الاهتمام بالأساليب التي تستطيع من خلالها الزوجة أن تستجيب بطريقة من شأنها أن تساعدها في تحمل وتجنب أو التقليل من شدة تلك الضغوط بما يتضمن لها توازنها النفسي.وكلما زاد وعي الزوجة وخبرتها كانت قادرة على تجاوز المشكلة وبالتالي تختار أنسب الطرق والأساليب التي من شأنها تحقق لها نوع التوافق النسبي.

لذلك جاءت هذه الدراسة لتبحث موضوع الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية. ومنه يطرح التساؤل الرئيسي:

-هل توجد علاقة بين الضغوط المهنية والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية ؟

وبناء على ما سبق نطرح التساؤلات الجزئية التالية:

-هل توجد علاقة بين الضغوط المهنية الناتجة عن طبيعة العمل والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية؟

-هل توجد علاقة بين الضغوط الناتجة عن بيئة العمل والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية ؟

-هل توجد علاقة بين الضغوط الناتجة عن تعدد الأدوار والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية ؟

فرضيات الدراسة:

-الفرضية العامة:

-توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية بدائرتي جامعة والمغير .

-الفرضيات الجزئية:

-توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية الناتجة عن طبيعة العمل والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية بدائرتي جامعة والمغير.

-توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الناتجة عن بيئة العمل والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية بدائرتي جامعة والمغير.

- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الناتجة عن تعدد الأدوار والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية بدائرتي جامعة ولمغير.

2-أهمية الدراسة :

-تكمن أهمية الدراسة في تسليط الضوء على الأدوار التي تلعبها المرأة من مواصلة تعليمها وخروجها للعمل ومحاولة إثبات ذاتها إلى جانب أدوارها التقليدية في الأسرة كربة منزل وأم وما تتطلبه العلاقة الزوجية من واجبات اتجاهها من أجل تحقيق توافقها الزواجي والضغوط التي تواجهها في أدائها لعملها.

-تنبع أهمية الموضوع من كونه تناول لبنة من لبنات المجتمع ألا هي المرأة العاملة والضغوط المهنية التي تواجهها.

-تكمن أهمية هذه الدراسة في النتائج التي سيتم التوصل إليها ومدى الاستفادة منها.

3-أهداف الدراسة:

-تهدف الدراسة إلى التعرف على أهم الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط المهنية .

-محاولة تحديد نوع الضغط الذي من شأنه يؤثر على التوافق الزواجي لدى المرأة العاملة. كزوجة أو كأم

-التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط المهنية والتوافق الزواجي .

-التعرف على الضغوط المهنية الناتجة عن بيئة وطبيعة العمل وتعدد الأدوار لمعلمات المرحلة الابتدائية وتأثيرها على توافقهم الزواجي.

4-تحديد مفاهيم الدراسة:

مفهوم الضغوط المهنية :

– عرف المعهد الوطني لدراسة الصحة والسلامة ضغط العمل على أنه: الادى الجسدي والنفسي الذي يصيب الفرد عندما لا تتناسب متطلبات الوظيفة مع قدراته وحاجاته في العمل.(الختاتنة،2012،90).

ويعرف إجرائيا:

على أنه حدث أو موقف تشعر به المرأة العاملة بعجز أو صعوبة في القيام بأداء مهام وظيفتها الموكلة إليها،وينتج عن مواجهة هذا الحدث أو الموقف حالة من التوتر أو القلق والذي يقاس بالدرجة المحصل عليها في الاستبيان الذي يقيس الضغوط بالدرجات المحصل عليها في الاستبيان المعد.

2-مفهوم التوافق الزواجي:

-يعرف بأنه درجة التوافق الفكري والوجداني والعاطفي والجنسي بين الزوجين بما يحقق لهما إتخاد أساليب توافقية سوية تساعدهما في تخطي ما يعترضهما في حياتهما الزوجية(خليل،1999،17) .

ويعرف إجرائيا:

على أنه تحقيق أكبر قدر من التفاهم والانسجام بين الزوجين،من خلال التفاعل الإيجابي بحيث ينعكس على الجوانب العاطفية والجنسية والثقافية والاجتماعية في حياتهما،محققا القدرة على التعامل مع مشكلات الحياة،واستمرار العلاقة الزوجية والذي يقاس بالدرجات المحصل عليها في الاستبيان المعد لذلك.

6-الدراسات السابقة:

1- الدراسات الخاصة الضغوط المهنية:

1- دراسة خالد محمد فائق رشيد الكخن(1997) بعنوان:

الضغوط المهنية التي تواجه معلمي المؤسسات التربية الخاصة في الضفة الغربية:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمي مؤسسات التربية الخاصة في الضفة الغربية،وكذلك معرفة إذا ما كانت الضغوط المهنية كمتغير تابع يتأثر

بالمتغيرات المستقلة مثل الجنس،العمر ،الخبرة التعليمية، المستوى التعليمي،نوع الإعاقة التي يعنى بها من قبل المعلم،الجهة المشرفة على المؤسسة.

كما طور الباحث مقياس لمستوى الضغوط المهنية يشمل خمسة مستويات من الضغوط .وقد تمت دراسة المجتمع الكلي بسبب صغر حجم المجتمع والبالغ عددهم (181) معلما ومعلمة موزعين على ممدن الضفة الغربية وقراها،وتم التأكد من صدق المقياس من خلال عرضه على 10 محكمين من حملة الدكتوراه والماجستير في مجال الإرشاد والتربية والخدمة الاجتماعية.

وكذلك أظهرت النتائج أن هناك اختلافا في مستوى مصادر الضغط الكلي للأبعاد تعزى لمتغير الجنس وللمعلمين الذكور وبمتوسط حسابي(2.5) ومتغير العمر وللمعلمين الذين تتراوح أعمارهم مابين(41–50) سنة وبمتوسط حسابي(2.5)،ومتغير المستوى التعليمي لمعلمي البكالوريوس وبمتوسط حسابي(2.51)،ومتغير الغبرة التعليمية للمعلمين الذين عملوا فترة (5– 10) سنوات بمتوسط حسابي (2.59)، ومتغير نوع الإعاقة التي يعنى بها من قبل المعلم لمعلمي الإعاقة السمعية(2.59) ومعلمي الإعاقة العقلية(2.54)،أما متغير الجهة المشرفة على المؤسسة وكان لمعلمي المؤسسات الخيرية (المحلية) وبمتوسط حسابي(2.64)

2–دراسة نضال عواد ثابت(2003) بعنوان:

ضغوط العمل لدى المعلمين والمعلمات في محافظات غزة وعلاقتها بين بالضغوط والاتجاه نحو مهنة التدريس:

فقد سعت هذه الدراسة للتعرف على الفروق في ضغوط العمل لدى المعلمين والمعلمات في محافظات غزة والعلاقة بين الضغوط والاتجاه نحو مهنة التدريس.وتكونت عينة الدراسة (375) معلم ومعلمة من معلمي ومعلمات المرحلتين الأساسية والثانوية التابعة لوزارة التربية و التعليم الفلسطينية في جميع محافظات غزة.

واستخدم الباحث بعض الأدوات التي تمثلت بإستبانة ضغوط العمل المدرسي من إعداد الباحث، ومقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس إعداد مجدي حبيب(1990).وقد أظهرت نتائج

الدراسة وجود فروق بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات في الدرجة الكلية لضغوط العمل المدرسي إضافة إلى عدد كبير من أبعادها لصالح مجموعة المعلمين الذكور.

كما كشفت النتائج عن وجود ارتباط دال سالب بين ضغوط العمل المدرسي والاتجاه نحو مهنة التدريس في العينة الكلية وعينتي المعلمين والمعلمات باستثناء ضغط العلاقة مع أولياء الأمور والتلاميذ لم يكن دالا في علاقته بالاتجاه نحو مهنة التدريس في العينتين الكلية والمعلمات.

3_ دراسة عبد القادر احمد مسلم (2007) بعنوان :

مصادر الضغوط المهنية وآثارها في كليات التقنية في محافظة غزة :

هدفت الدراسة إلى تحديد مصادر الضغوط المهنية ، والآثار المترتبة عليها ، وطرق التغلب عليها في الكليات التقنية في محافظة غزة ، ومحاولة التعرف إلى الفروق في مجالات الدراسة وفقا لمتغيرات (الجنس ، العمر، الحالة الاجتماعية ، عدد أفراد الأسرة ، المؤهل العلمي ، التخصص ، مكان العمل ، جهة الإشراف ، المسمى الوظيفي ، عدد سنوات الخبرة ، الراتب الشهري) .

وتكون مجتمع الدراسة من جميع العاملين في الكليات الفنية في محافظة غزة ، البالغ عددهم (634) موظفا وموظفة ، باستخدام أداة الدراسة الرأسية الاستبانة .

من أهم النتائج التي كشفت عنها الدراسة أن مصادر الضغوط بشكل إجمالي لا يعتبرها العاملون أنها تشكل لهم إحساسا بالضغط ، باستثناء وجود ضغوط مهنية يعاني منها العاملين وكان أهم مصادرها تتمثل في الروتين في الأعمال ، رواتب العاملين أقل من أمثالهم في مؤسسات أخرى ، لا تتوفر حواجز تشجيعية لمكافئة المجتهدين ، فرص النمو والترقيات محدودة ،صعوبة تحقيق طموحات العاملين في أماكن عملهم ، ارتباط فرص الترقيات بشواغر الوظيفية أكثر من ارتباطها بالكفاءة ،وبينت الدراسة أن العاملين في الكليات المبحوثة تظهر عليهم آثار جسمية سلبية نتيجة الإحساس بالضغط ، تتمثل بالشعور بالتعب والإنهاك ، كما بينت أن العاملين يستخدمون العديد من الطرق بشكل فعال لتغلب على الإحساس بالضغط .

4- دراسة عمار الفريحات ويوسف مقدادي وأيمن الفريحات(2009-2010)بعنوان:

مصادر ضغوط العمل لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في محافظة عجلون بالأردن:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مصادر ضغوط العمل لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في محافظة عجلون والمتمثلة بالأبعاد التالية: عبء التدريس،البيئة المدرسية،العلاقة مع المجتمع المحلي،العلاقة مع الإدارة، العلاقة مع الطلاب،العلاقة مع الزملاء،الرضا المهني،وعلاقتها بالمتغيرات:الجنس،الخبرة،الحالة الإجتماعية،المؤهل العلمي.تكونت عينة الدراسة من (100) معلم ومعلمة ممن يعملون في المدارس الحكومية في مرحلة التعليم الأساسي الدنيا في محافظة عجلون،للعام الدراسي 2009-2010.تم استخدام مقياس ضغوط العمل الذي أعده الباحثون لغايات هذه الدراسة. دلت نتائج الدراسة أن معدل ضغوط العمل كان مرتفعا لدى المعلمين،وكان ترتيب مصادر ضغوط العمل كما يراها معلمو المرحلة الأساسية في محافظة عجلون على النحو التالي: الرضا المهني،البيئة المدرسية،عبء التدريس،العلاقة مع الادراة ،العلاقة مع الزملاء،العلاقة مع الطلاب،كما دلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مدى تعرض المعلمين لضغوط العمل تعزى لأي من المتغيرات.

5-دراسة عبد الحميد معوش ونزيم صرداوي(2016) بعنوان:

الضغوط المهنية لدى عينة من المفتشي التعليم الابتدائي :

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الضغوط المهنية لدى عينة من مفتشي التعليم الابتدائي بولاية المسيلة.

وبلغت عينة الدراسة(46) مفتشا ومفتشة للعام الدراسي 2015- 2015والذين تم اختيارهم عشوائيا وطبق عليهم استبيان الضغوط المهنية.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط للضغوط المهنية لدى مفتشي التعليم الابتدائي بولاية المسيلة،والى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين مفتشي المواد ومفتشي تخصص إدارة أولا،وإلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين مفتشي المواد باللغة العربية

ومفتشي المواد باللغة الفرنسية ثانيا،وإلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المفتشين المكونين تكوينا اقاميا والمفتشين المكونين تكوينا تناوبينا .وقد تم مناقشة هذه النتائج في ضوء نتائج الدراسات السابقة.

2- الدراسات الخاصة بالتوافق الزواجي:

1-دراسة الناصر و يغمور 1976بعنوان:

أثر عمل المرأة المتعلمة على التوافق الزواجي:

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر عمل المرأة المتعلمة على توافقها الزواجي وقد اشتملت عينة الدراسة على (560) زوجا وزوجة بالمملكة العربية السعودية، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها أن أكثر النساء العاملات توافقا هن الحاصلات على المستوى الابتدائي ،يليهن الحاصلات على المستوى الجامعي وأن الأسرة التي مضى على زواجها فترة أقل من سنة هي الأكثر توافقا،بينما كانت الأسرة التي مضى على زواجها فترة أكثر من عشر سنوات الأقل في مستوى التوافق،كما بينت الدراسة أن أكثر الأسر توافقا هي التي تقل فيها سنوات عمل المرأة عن سنة ،وقل الأسر توافقا هي التي كان عمل المرأة فيها
من(6_10)سنوات،كما بينت أن أكثر الأسر توافقا هي التي يتقارب فيها مستوى التعليم بين الزوجين.

2- دراسة راوية الدسوقي (1986) بعنوان :

العوامل المرتبطة بالتوافق الزواجي :

هدفت الدراسة إلى التعرف على بعض العوامل المرتبطة بالتوافق الزواجي مثل عدد الأطفال ، وسن الزواج ، ومستوى التعليم ، ومدة الزواج ، والحاجات النفسية والسمات الشخصية للأزواج المتوافقين ، وقد أجريت الدراسة على عينة عددها (90) زوجا (90) زوجة طبقت استبيان التوافق الزواجي ، مقياس التفضيل الشخصي ، واختبار العوامل الشخصية لراشدين واستمارة المقابلة الشخصية ،وكانت العينة تتماثل في المستوى الاقتصادي والاجتماعي المتوسط ،ولديهم طفل واحد على الأقل .

توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها أن هناك فروقا ذات دالة إحصائية في التوافق الزواجي بين الذين تزوجوا قبل سن 25سنة من العمر أو بعدها لصالح الدين تزوجوا بعد 25سنة من العمر ، كما يتأثر التوافق الزواجي بعدد الأطفال ومدة الزواج ، وأنه لا يوجد ارتباط بين التوافق الزواجي والتعليم ، كما توجد فروق بين المتوافقين زواجين في حاجاتهم النفسية وسماتهم الشخصية ، مما يدل على أن جوانب الشخصية تؤثر في التوافق الزواجي ، وتوصلت الدراسة إلى أن العوامل الآتية تدخل في التوافق الزواجي وهي :الحاجة لتحصيل ، الحاجة للخضوع والتواد ، الحاجة للمعاضدة ، العطف والتحمل ، كما يجتمع التوافق الزواجي مع سمة التبصر والثقة بالنفس والمحبة والتحرر، وسمة قوة التكوين العاطفي نحو الذات وسمة الخضوع

3- دراسة شاهيناز أحمد محمد محجوب (1998) بعنوان:

العلاقة بين التوافق الزواجي وبعض المتغيرات النفسية لدى المرأة العاملة في المجتمعات الجديدة والتقليدية:

استهدفت الدراسة بحث العلاقة بين التوافق الزواجي وبعض المتغيرات النفسية لدى المرأة العاملة في المجتمعات الجديدة والتقليدية،وذلك للوقوف على طبيعة العلاقة بين التوافق الزواجي وكل من دافعية التواد بأبعادها الثلاثة ،الميل التوادي والحساسية اتجاه الرفض والميل للتعاطف الوجداني مع الآخرين،ومجموعة القيم بنوعيها القيم الشخصية والقيم الاجتماعية ،وتكونت عينة البحث من (200) زوجة عاملة نصفهم يعمل في مجتمعات تقليدية ونصفهم الآخر في مجتمعات جديدة،وروعي في اختيارهم أن ينتموا جميعا إلى المستويات الاجتماعية والاقتصادية المتوسطة،وتم اختيار العينة من زوجات عاملات تتراوح أعمارهم مابين (25-35) عاملة ومدة زواجهم تتراوح بين 5سنوات واستخدمت الباحثة دليل التقدير،الوضع الاجتماعي و الاقتصادي للأسرة واستبيان التوافق الزواجي واختبار القيم الشخصية والاجتماعية،وعالجت الباحثة نتائجها إحصائيا عن طريق استخدام الأسلوب الإرتباطي بهدف إيجاد العلاقة بين التوافق الزواجي وكل من دافعية التواد والقيم وأسفرت نتائج الدراسة عن مجموعة من النتائج أبرزها صحة الفروض الموضوعة،وقدمت الباحثة عددا من التطبيقات التربوية وأثبتت الدراسة أنه توجد علاقة بين التوافق الزواجي ودافعية التواد لدى المرأة العاملة.

4-دراسة سامر رضوان ودلال اسعد عمار2014 بعنوان :

عمل المرأة وعلاقته بتوافقها الزواجي دراسة ميدانية بمحافظة اللاذقية:

هدفت الدراسة لإلى التعرف على العلاقة بين خروج المرآة للعمل وبين توافقها الزواجي لدى عينة من النساء المتزوجات في محافظة اللاذقية ، من العاملات والغير عاملات في القطاعين الحكومي والخاص ، وتكونت عينة الدراسة (200) إمرآة (106 من العاملات و94 من غير العاملات) واستخدمت الباحثة لانجاز الدراسة مقياس التوافق الزواجي من إعداد الباحثة .

وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات النساء العاملات ومتوسط درجات النساء الغير عاملات في توافقهن الزواجي الكلي ، وكذلك وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط النساء .العاملات في القطاع الحكومي وبين متوسط النساء العاملات في القطاع الخاص في توافقهن الزواجي ، ولصالح العاملات في القطاع الحكومي .

5- دراسة حسن البريكي (2015) بعنوان:

التوافق الزواجي وأثره على استقرار الأسرة:

تهدف الدراسة إلى بيان أهمية التوافق بين الزوجين وأثره في تماسك الأسرة و استقرارها وهو أمر يترتب عليه التقاء أفراد الأسرة على أرضية مشتركة من المبادئ والقواعد التي تنطلق من تعاليم الإسلام،وهي القواعد التي حاءات العلوم والمعارف الحديثة لتشهد لها وتؤكدها.وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الاستقرائي،باستقراء نصوص الوحيين (القرآن والسنة) ذات العلاقة بالموضوع،ثم المنهج التحليلي،بتحليل تلك النصوص،وتفسيرها،ثم المنهج الاستنباطي باستنباط الدلالات والتوجيهات التربوية المستفادة من تلك النصوص، وتطبيقه.

وخلصت الدراسة إلى أن الشرع الحنيف قد اهتم بالتوافق بين الزوجين بما لامزيد عليه،وذلك لأهميته البالغة في توثيق العلاقة بين الزوجين،وتقوية وشائح المحبة بينهما وتحقيق تماسك الأسرة واستقرارها،بما يسهم في الحد من الظواهر التي تهدد كيان الأسرة وقيمها،ومن ثم تنذر المجتمع بالهدم والخراب.

التعقيب على الدراسات السابقة :

من خلال الدراسات السابقة لموضوع الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية فإن كل هذه الدراسات تناولت الموضوع من جوانب عدة في حين دراستنا هدفت إلى معرفة المضامين الأساسية المتعلقة بالمجتمع الجزائري لان كل دولة ولها خصوصيات تميزها عن غيرها فقد بحثنا كثيرا عن دراسات ذات العلاقة المباشرة لموضوعنا كانت قليلة ومحدودة لكن توجد بعض العناوين المشابهة لدراستنا منها دراسة الناصر و يغمور (1976) أثر عمل المرأة على التوافق الزواجي و دراسة سامر رضوان ودلال أسعد عمار (2008) عمل المرأة وعلاقته بتوافقها الزواجي .

وعموما نستنتج من خلال قراءة وتحليل الدراسات السابقة للموضوع الملاحظات التالية :

أصهرت بعض الدراسات أن الضغوط المهنية التي يعاني منها العاملين سببها الروتين وعدم توفر حواجز تشجيعية .

يعني المعلمون من ضغوط مهنية بمعدل مرتفع .

بعض الدراسات اشتملت على دراسة الجنسين الذكور والإناث وتختص دراستنا على المرأة .

يتأثر التوافق الزواجي بعدد الأطفال ومدة الزواج وأنه لا يوجد ارتباط بين التوافق الزواجي والتعليم .

أكثر النساء العاملات توافقا هن الحاصلات على المستوى الابتدائي يليهن الحاصلات على المستوى الجامعي .

يرتفع مستوى التوافق الزواجي لدى الأسرة التي مضى على زواجها فترة اقل من سنة .

يرتفع مستوى التوافق الزواجي في الأسرة التي تقل فيها سنوات عمل المرأة عن سنة .

الفـــــصل الثـــــاني:الضغوط المهنية والاستراتيجيات مواجهتها :

تمهيـد

1-تعريف الضغوط

2-تعريف الضغوط المهنية

3-بعض المفاهيم التي لها علاقة بالضغط

4-خصائص الضغوط المهنية

5-أنواع الضغوط المهنية

6-عناصر الضغوط المهنية

7-مصادر الضغوط المهنية

8-مراحل الضغوط المهنية

9-عوامل ضغوط العمل

10-النظريات والنماذج المفسرة للضغوط المهنية

11-الضغوط المهنية عند المعلمين

12-آثار الضغط المهني

13-إستراتيجيات وطرق مواجهة الضغوط المهنية

خلاصة الفصل

مراجع الفصل

تمهـــــــــــيد: إن الضغوط المهنية تعد من المفاهيم الهامة التي تواكب مجتمعاتنا حاليا كونها تؤثر على الفرد في العديد من النواحي ،كما أنها تعيقه على أداء مهامه في بيئة العمل. ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تعريف الضغوط المهنية وبعض المفاهيم المرتبطة بها ،و التعرف على خصائص الضغوط المهنية وأنواعها وعناصرها ومصادرها ومراحلها والعوامل المؤثرة فيها ،بالإضافة إلى النظريات المفسرة لها والآثار المترتبة عنها وفي الأخير بعض إستراتيجيات لمواجهة الضغوط.

1- مفهوم الضغط:

-إن الضغط كلمة لاتينية الأصل،استعملت في اللغة الإنجليزية بمعنى مصاعب أو محنة أو حزن خلال القرن السابع عشر،ثم اتخذت معنى القوة،والكبس، والجهد المكثف حسب القدرات الفكرية والعضلية للفرد في آخر القرن الثامن عشر (كوبر Cooper،1985).

-في حين كلمة الضغط تعبر عن الحدث ذاته أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط،أي أن الفرد قد وقع تحت طائلة ما.(الأحمري،2002،27)

- ويرى بير Beer أن حل هذا الاختلاف الذي قد يصل إلى حد التناقض فيلا استخدام مصطلح الضغوط هو عدم استخدام هذا المصطلح، وحسب وجهة نظره أن المصطلح هو أساس المشكلة،إذ يقترح استبداله بالمصطلحين اللذين أوردهما كانون Cannon وهما(مسببات الضغوط stressors و الانضغاط strain).(خيلفور،1969،35)

- ويشير مصطلح الضغوط إلى حالة التي يعاني منها الفرد،وتعبر عن الشعور بالتعب والعياء والإحتراق الذاتي إذ يعتبر عنها الفرد بصفات
مثل:خائف،قلق،مكتئب،متوتر،متوجس.(زرواطي،2000،49)

- هو حالة يكون فيها الجسم مهددا بفقدان الاتزان ،وهذا بسبب مواقف أو عوامل تعترض الأجهزة العاملة على تحقيق التوازن إلى خطر،وكل عامل من شأنه أن يخل هذا الاتزان سواء كان من طبيعة فيزيقية (البرد،الحرارة) أو كيميائية(السم مثلا،أو نفسية).

(محمد هاشم،1979،36)

-إن الضغط ماهو بالمرض ولا بالمشكلة إنه قبل كل شي رد فعل بيولوجي من أجل مواجهة موقف محدد. (عبد الرحمان،1997،45)

-يعرف جيبسون 1982 الضغط بأنه استجابة مكيفة ومعدلة بالفروق الفردية والعمليات السيكولوجية أي أنه نتيجة كل فعل أو ظروف أو حادث خارجي يقتضي متطلبات سيكولوجية أو فيزيقية عالية تتجاوز إمكانيات الإنسان.(شلش،1984،23)

- كما تعرف الضغوط على أنها مجموعة من المثيرات التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد والتي ينتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر سلوك الأفراد في العمل.

-كما يستخدم مفهوم الضغوط للإشارة إلى ردة فعل واعية أو غير واعية على التهديدات التي تواجه الفرد،سواء كان ذلك حقيقيا أم نسيج الخيال،ويتولد عن شعور بالألم،والتعاسة والوحدة والارتباك.(عبد الباقي،1999،53)

2-مفهوم الضغوط المهنية:

-حيث يعرفها عبد الباقي صلاح الدين محمد بأنها :"مجموعة من المثيرات التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد والتي ينتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل، أو في حالتهم النفسية والجسمية،أو في أدائهم لأعمالهم نتيجة تفاعل مع بيئة عملهم التي تحوي الضغوط.(صلاح الدين،2005،284)

أما نعساني وآخرون ص305:فعرفوا الضغوط المهنية على أنها "تلك الظروف الميكانيكية(الحركة) التي يواجه فيها الفرد بفرصة تتضمن مكاسب محتملة له،وقيود تحد من قدراته على تحقيق ما يرغب،ومطالب قد تسبب في خسارته مايرغب في تحقيقه.(نعساني،2004،305)

يرى الخضيري أن ضغط العمل هو كل ماله تأثير مادي أو معنوي ويأخذ أشكالا مؤثرة على سلوك متخذ القرار ويعيق توازنه النفسي والعاطفي ويؤدي إلى إحداث توتر عصبي أو قلق نفسي يجعله غير قادر على اتخاذ القرار بشكل جيد أو القيام بالسلوك الرشيد تجاه المواقف الإدارية أو التنفيذية.

(مؤسسة الإبداع للأبحاث والدراسات والتدريب، (د.ت)،6-7)

ويشير فوزي فائق إلى أن كلمة ضغوط العمل تدل على مجموعة المواقف أو الحالات التي يتعرض لها الفرد في مجال عمله،والتي تؤدي إلى تغيرات جسمية ونفسية نتيجة لردود فعلية لمواجهتها،وقد تكون هذه المواقف على درجة كبيرة من التهديد فتسبب الإرهاق والتعب والقلق من حيث التأثير فتولد شيئا من الانزعاج .

و يعرف بارون"ضغط العمل بأنها استجابة مكيفية تتوسطها الفروق الشخصية الفردية أو العمليات السيكولوجية نتيجة حدث أو فعل بيئي خارجي بحيث تصنع متطلبات سيكولوجية أو مادية مفرطة على الفرد.

و يعرف مشعان:ضغط العمل بالتغيرات البيئية المكثفة التي يمكن الإستجابة غير التوافقية لها وتراكمها مع العوامل العضوية والنفسية التي تشكل مجتمعا ضاغطا على الفرد ينتهي بعجزه عن الوفاء بالتغيرات البيئية و الإجتماعية

3- بعض المفاهيم التي لها علاقة بالضغوط:

القلق:هو حالة غير محددة للفرد تعبر عن عدم شعوره بالسعادة تجاه المستقبل وهو يعتبر نتيجة سيكولوجية لتعرض الفرد للضغط ولنقص في إشباع الحاجات،كما أنه أكثر الأعراض السيكولوجية الملحوظة لضغط العمل(الصيرفي،2008،47).

-**الإحباط:** حالة انفعالية التي يمر بها الفرد حين يدرك وجود عائق يمنعه من إشباع دافع لديه أو توقع مثل هذا العائق في المستقبل مع ما يرافق ذلك من تهديد وتوتر نفسي.(عبد الله،دس،125)

-**الاكتئاب:** حالة مجازية يصاحبها الشعور بعدم القيمة وفقدان الشعور بالأمل والتشاؤمية لحياة الإنسان ومستقبله والكآبة وانكسار النفس وانخفاض الروح المعنوية والشعور بالهم والغم والنكد والحزن والألم.

(الصيرفي،نفس المرجع السابق،47)

-**التعب:** يعرف بأنه فقدان الكفاءة وعدم الرغبة في القيام بأي مجهود عقلي أو جسماني وينشأ التعب كنتيجة للمجود المستمر والمكثف وينتهي أثره بحصول الفرد على الراحة والنوم

-**الإجهاد:**ويعني عدم قدرة الفرد على تحمل أو مواجهة الضغوط التي تواجهه،أي أنها حالة فقدان لجميع القوى التي يمتلكها الفرد،كما أنها نتيجة فيزيولوجية لضغط العمل.

(العيسوي،2001،124)

-**الصراع النفسي**:حالة نفسية مؤلمة يشعر بها الفرد بوجود نزاعات ورغبات وحاجات متناقضة لايمكن تحقيقها معا.

-**الاحتراق النفسي**:حالة من الإنهاك أو الاستنزاف البدني والانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية،ويمثل مجموعة من المظاهر السلبية منها على سبيل المثال التعب،الإرهاق، الشعور بالعجز،فقدان الاهتمام بالآخرين(عسكر،200،112).

4-خصائص الضغوط المهنية:

-إن ضغوط العمل منتشرة دائما وتوجد في مكان العمل بشكل أو بآخر.

-يختلف الناس في استجاباتهم وردود أفعالهم تجاه الضغوط.

-تتفاوت ضغوط العمل من حيث طبيعتها ودرجة تأثرها على الأفراد.(الدوسري،2007،26)

- إن الضغط هو عملية إدراكية في المقام الأول بمعنى أن الفرد يستجيب لمثير منبه مشترك بمستويات متباينة من الضغط.

-إن الضغط المدرك هو الربط بين وجهة نظر الفرد وما يمتلكه من قدرات عقلية وبدنية وبين متطلبات الموقف الذي هو فيه.

-إن الضغط المدرك هو محصلة لمدى أهمية الموقف وفقا لإدراك الفرد نفسه.

-قوى ضاغطة وهي عبارة عن متطلبات موقفية تحتاج إلى تكييف الفرد معها.

-إدراك الفرد للقوى الضاغطة وطبيعتها وديناميكيتها وأثرها عليه وقدراته الشخصية على التعامل معها والسيطرة عليها واحتوائها. (صادق،1993،100)

5- أنواع الضغوط المهنية:

حاول الباحثون في موضوع الضغوط تقسيم هذه الأخيرة إلى أنواع وذلك حسب معايير تصنيف معينة،ويعتبر التصنيف على أساس الآثار المترتبة عنها هو المعيار الأكثر شيوعا حيث يصنف الضغوط إلى نوعين وهما ضغوط إيجابية وأخرى سلبية.

وقد ميز هانز سيلي SELY بين نوعين من الضغوط وهما:

أ- **ضغط إيجابي**:وهذا الضغط يعد حافز يدفع الفرد نحو الأداء الأفضل ويساعده على الإبداع وتنمية الثقة بالنفس.

ب- **ضغط سلبي**:وهو الصورة المدمرة للضغوط ويؤدي إلى اختلال وظيفي في تكيف الكائن.حيث تؤثر في حالته الجسدية والنفسية.(حمادات،2007،167)

وهذا مايؤدي إلى اختلال في الإستجابة سواء المعرفية أو النفسية،الأمر الذي يؤدي إلى ضعف في الأداء.

بالإضافة إلى التصنيف السابق هناك تصنيفات أخرى أهمها:

2-**حسب معيار السبب:**

أ-**الضغوط الأسرية:**(التنافر الأسري،الانفصال، وفاة ،فقر.....)

ب-**ضغوط النقص:**(نقص الممتلكات،نقص الأصدقاء.....)

ج-**ضغوط العدوان:**(سوء المعاملة مع العائلة،من الأقران والأصدقاء...)

د-**ضغوط السيطرة:**(التأديب،العقاب القاسي.....)

3-من حيث الشدة: صنفها"بابكوك" إلى ثلاث أنواع وهي :

أ-**ضغط ناتج عن صراعات الداخلية:** كالعصاب وهذا النوع مرتبط بشكل وثيق بالمفهوم الذي يعطيه الطب العقلي للقلق. (السيد عبيد،2008،115)

ب-**ضغط ذو أصل خارجي:**أي صادر من بيئة الفرد كمواجهتة لعراقيل خلال سعيه لتحقيق أهداف معينة فيريد اجتيازها وتخطيها ليشعر بالراحة والرضا

ج-**جهاد مرتبط بالحاجة إلى الإبداع:** فالمبدع في حاجة لأن يعيش في بيئة تحفزه على استغلال طاقاته الإبداعية بتطوير وظائفه الطبيعية.(عقيلي،2005،595)

4- من حيث الفترة الزمنية:التي تستغرقها الشدة أو التوتر ومدى التأثير على صحة الإنسان النفسية والبدنية، ويقسم Jains الضغوط إلى:

أ-**الضغوط البسيطة:** وتستمر من ثوان معدودة إلى ساعات طويلة،وتكون ناجمة عن مضايقات صادرة عن أشخاص تافهين أو أحداث قليلة الأهمية في الحياة.

ب-**الضغوط المتوسطة:**وتمتد من ساعات إلى أيام وتنجم عن بعض الأمور كفترة عمل إضافية أو زيارة شخص مسؤول أو غير مرغوب فيه.

ج- **الضغوط المضاعفة:**وهي التي تستمر لأسابيع وأشهر وتنجم عن أحداث كبيرة كالنقل من العمل أو الإيقاف عن العمل أو موت شخص عزيز.(عبد الخالق،1996،14)

5-**من حيث المصادر:صنفها MC GRATH إلى :**

أ- **الضغوط الناتجة عن البيئة المادية:** يتعرض لها الفرد داخل المنظمة أثناء ممارسة مسؤولياته ومهام وظيفته،وتتضمن مصادر متنوعة قد تكون نفسية أو اجتماعية أو تقنية.

ب- **الضغوط الناتجة عن البيئة الإجتماعية:** تظهر لدى الأفراد الذين يتفاعلون معا في مجالات العمل مع الزملاء.

ج- **الضغوط الناتجة عن النظام الشخصي للفرد:** تعزى إلى الخصائص الشخصية المتوارثة أو المكتسبة. (فلية وآخرون،2009،308)

6-عناصر الضغوط المهنية:

1-**المثير:** هو كل مايتعرض له الفرد من مؤثرات ومواقف وقد يتسبب الفرد نفسه في حدوثها،وقد تكون من طرف المنظمة التي ينتمي إليها،أو البيئة والمحيط الخارجي الذي تقع فيه المنظمة تتأثر به فيتأثر به الفرد

2-**الإستجابة:** وتتمثل في ردود الأفعال التي تنجم عن الفرد الذي تعرض للموقف الضاغط،وتكون فيزيولوجية،ونفسية،وسلوكية.

3-**التفاعل:**هو سبب حدوث النتيجة أو الإستجابة، ويكون بين المواقف التي يتعرض لها الفرد(المثيرات)والعوامل الشخصية والذاتية له.أي يتعرض الفرد للمثير(الموقف)فإنه تحث قراءة ومعالجة لهذا الموقف يتدخل فيها الفروق الفردية فيحدث الإدراك الذي يصدر على شكل استجابة. (السيد محمد عبد المجيد،2009،306)

4-7-مصادر الضغوط المهنية:

1-مصادر تتعلق بطبيعة العمل وبيئته ودور العاملين فيها:ومن بينها:

- **ضغوط تتعلق ببيئة العمل المادية:** وتشمل عوامل مثل الضوضاء والحرارة وتلوث الهواء وغيرها.

ويستند الباحثون في هذا المجال في تفسيرهم للعلاقة بين البيئة والسلوك على مجموع من المداخل منها مدخل الضغط البيئي الذي يشير إلى أن بعض عناصر البيئة التي يتعرض لها الفرد تمثل مصادر ضغوط عليه مثل الحرارة، التلوث، الضجيج،والازدحام.وتشمل المداخل الأخرى كالجانب الانفعالي ،الحمل البيئي،قلة الإثارة ومدخل سلوك المقيد، وهي جميعا ترتبط بشكل أو بآخر بإستجابات سلوكية متباينة من جانب من يتعرض لها.فعلى

سبيل المثال مخل السلوك المقيد يتعلق بحالة التي يجيد فيها الفرد نفسه غير قادر على التحكم أو التصرف في بيئة مزدحمة أو غير منتظمة. وتكمن خطورة
استمرار عدم التحكم في وصول الفرد إلى حالة تعرف بالعجز المتعلم أو المكتسب والتي تؤدي في حالة استمرارها إلى اختلال التوازن في الصحة النفسية للفرد.

(علي عسكر،2003،116)

- **ضغوط فردية:** وتتمثل في صراع الدور وغموضه والعبء الزائد في العمل وطبيعة المهنة،وهذه الضغوط ترتبط بالمهنة.
- **ضغوط إجتماعية:**من أهم عوامل نجاح أو فشل أي بيئة عمل تلك العلاقات الرسمية في العمل بين الأفراد، حيث أن العلاقات الجيدة تجعل الأفراد يتفاعلون فيما بينهم وبذلك تتحقق أهداف المؤسسة التربوية،حيث تختلف العلاقات باختلاف إطارها فقد تكون بين الأستاذ والمدير وقد تكون بينه وبين الموجه إلى جانب العلاقة مع الأستاذة الزملاء،وقد تشكل هذه العلاقات مصدر من مصادر الضغط لدى الأستاذ،فالمدير والموجه المتسلط أو الانطوائي أو المركزي تكون العلاقة بينه وبين الأساتذة ضعيفة مما لا يخدم أهداف العملية التربوية،وتعيق أداء هذا الأخير وتزيد من حدة الضغط ،وكذلك بالنسبة للعلاقة مع الزملاء خاصة إذا اتسمت بالتخوف والحذر و التنافر الشيء الذي يخلق صراعات من شأنها زيادة حدة الضغط.
- **ضغوط تنظيمية:**وتتمثل في ضعف تصميم الهيكل التنظيمي (مستويات إدارية متعددة في هرم التنظيم) وعدم وجود سياسات محددة.

2- **مصادر ترتبط بخصائص الشخصية:**

-**مصادر مهنية (مؤسسية) ضاغطة:**وتتمثل في صراع الدور وغموضه وعدم المشاركة في صنع القرار،والأعداد غير الجيد للمعلم الذي لا يلائم طبيعة المهنة،والضغط الناشئ من الطلاب أنفسهم وخصائصهم،والضغوط الناشئة من إدارة المدرسة والنقص في المساندة الإجتماعية سواء من المدير أو الزملاء أو المشرفين.

- **مصادر فردية (شخصية):** مما تنعكس عن عدم الرضا عن العمل وعدم الرضا عن الحياة.إضافة إلى بعض المتغيرات الديموغرافية المتمثلة في السن والمؤهل الدراسي للمعلم والجنس وسنوات الخبرة. (السمادوني،1994،120)

8-مراحل الضغوط المهنية:

لقد كان أول محاولة علمية لتفسير وتحديد مراحل الضغوط أو كما يسميها البعض (مراحل دورة حياة الضغط)،قد قام بها الطبيب والعالم،هانس سيليه Hans selye،واقترح ثلاث مراحل لنظام رد الفعل الدفاعي التي يمر بها الفرد عند مواجهة الضغوط وأطلق عليها اسم "التكيف Adaption": المثيرات الدفاعية التي تحدث في الجسم وتهدف إلى مساعدة الفرد الواقع تحت ضغط العمل على التكيف، أما كلمة" عام général" فتشير إلى أن رد الفعل الدفاعي ضد مسببات الضغط يكون له تأثير على أجزاء الجسم المختلفة،أما كلمة" المتزامن syndrome " فتعني :إن ردود الفعل الايجابية للجسم تحدث في وقت واحد، وتختلف ردود أفعال الأفراد داخل المنظمة اتجاه الضغط في كل مرحلة باختلاف مسببات الضغط بالإضافة إلى شخصية الفرد. (التويم،2005،21)

وهذه المراحل هي: مرحلة الإنذار(التنبيه بالخطر)،مرحلة المقاومة،مرحلة الإنهاك(مرحلة الإرهاق).

1-**مرحلة الإنذار(التنبيه بلاخطر)**:هي المرحلة التي يشعر فيها المورد البشري بقرب أو وجود الخطر، وهذا بعد تعرضه لمجموعة من المثيرات الداخلية أو الخارجية،حيث تقوم الغدد الصماء بإفراز هرمونات يترتب عليها بعض الظواهر مثل: سرعة خفقان القلب ،زيادة معدل التنفس.....إلخ. (محمد إسماعيل،21،2004)

2-**مرحلة المقاومة:** عقب الصدمة الأولى ينتقل المورد البشري بسلوكيات دفاعية،وهذا من خلال مهاجمته لمصادر الضغط الداخلية أو الخارجية،أو التعامل والتكيف معها بهدوء،أو تجاهل وجود هذه المصادر فإذا نجحت هذه الممارسات الدفاعية في التقليل من الشعور بالضغط،تكون هذه المرحلة الأخيرة،أما إذا فشلت هذه الممارسات ينتقل المورد البشري إلى المرحلة الموالية وهي مرحلة الإنهاك. (القونيري،2009،288)

3-**مرحلة الإنهاك(الإرهاق)**:تحدث هذه المرحلة عندما يتعرض المورد البشري للضغوط لفترة زمنية طويلة وبصفة مستمرة ومتكررة،وتظهر عليه بعض المظاهر مثل: التفكير في ترك العمل،انخفاض كبير في الدافعية ومعدلات الأداء....إلخ.

(محمد إسماعيل،نفس المرجع،45)

9-عوامـــل الضغـــوط المهنـية :

1-عوامل متعلقة بالوظيفة ذاتها:مثل:ظروف العمل وتكنولوجيا المعلومات،وعبء العمل سواء كان ذلك من حيث زيادته أو نقصانه،ثم ساعات العمل من حيث طولها أو قصرها.

2-عوامل متعلقة بدور الفرد في المنظمة وتشمل :صراع الدور وغموض الدور،والمسؤولية عن الآخرين، وصدمة الدور والمكانة الوظيفية وخاصة المكانة الإدارية.

3-عوامل متعلقة بالتطور الوظيفي وتشمل: الترقية الكبيرة،أو الإنزال إلى مرتبة أقل من المرتبة الحالية، والأمان الوظيفي،والكساد المالي للمنظمة الذي يحول دون مكافأة الموظفين،وعدم وجود فرص للترقية الوظيفية.

4-عوامل متعلقة بالعلاقات الإجتماعية مع الآخرين في العمل وتشمل : العلاقة مع المدير المباشر،وعدم انسجام الفرد في بيئة العمل. (القحطاني،2007،102)

5-عوامل متعلقة بالبناء والمناخ التنظيمي،وتشمل: المشاركة في اتخاذ القرار،وتقويم الأداء،والثقافة التنظيمية.

6-عوامل متعلقة بالتداخل بين البيت والعمل،وتشمل: ظروف بعد الزواج الذين يعملون خارجي المنزل،وعلاقة العمل بالأسرة ،وأحداث الحياة،ثم النجاح التالي في العمل.

ومن العوامل الشخصية التي تسبب في شعور الأفراد بالضغوط من عدمه ومن أهمها نذكر:

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

2-اختلاف قدرات الأفراد:حيث تتفاوت القدرات من فرد إلى آخر،ويلعب ذلك دورا في تفاوت الشعور بضغوط العمل.(الشامان،2005،101)

3-مركز التحكم في الأحداث(داخلي أو خارجي): توجد بعض الأدلة التي ترتبط بين اعتقاد الفرد في مدى تحكمه وسيطرته على الأحداث المحيطة به وبين الشعور بضغوط العمل.فمركز التحكم الداخلي يعني أن الفرد يعتقد أنه يستطيع التحكم والسيطرة على الأحداث المحيطة به بدرجة كبيرة في حين أن مركز التحكم الخارجي يعني أن الفرد يعتقد أن مايحدث له يتحدد بعوامل وقوى خارجة عن تحكمه وسيطرته مثل الحظ والفرصة.(عسكر،1988،18)

4-الأحداث الضاغطة في حياة الفرد:يتعرض الفرد من حين لآخر إلى أحداث في حياته الشخصية تمثل قدرا من الإثارة والضغط النفسي،وهذه الأحداث بما تسببه من توتر ينتقل تأثيرها إلى العمل.

5- العلاقات الشخصية :من متطلبات أداء العمل تكوين العديد من العلاقات الشخصية،إلا أن أطراف هذه العلاقات قد يسيئون استغلالها،مما يؤدي إلى تميز هذه العلاقات بالعدوانية،أو الصراعات أو وجود مناورات سياسية ترهق أحد أطراف العلاقة، كما تؤدي بعض العلاقات إلى الإساءة إلى الحرية الشخصية أو عدم الحفاظ على سرية المعلومات الشخصية،وقد يزيد حجم العلاقات الشخصية بدرجة عالية إلى الحد الذي يمثل إثارة عالية لايمكن تحملها،وقد تقل هده العلاقات بدرجة كبيرة إلى الحد الذي يمثل انفصال واغتراب من قبل الفرد.(العميان،2005،162)

6-الحالة النفسية والبدنية:أي نوع من التوتر لابد أن يصاحبه نوع من التغيرات البدنية الظاهرة والتغيرات الفسيولوجية الداخلية،فعندما يمر الفرد بحالة من الضغط فإنه من الممكن أن يلتمس آثار هذه الحالة على ما يجري جسمه من زيادة ضربات القلب ،وزيادة ارتفاع ضغط الدم،وزيادة معدل التنفس، وتصبب العرق،وجفاف الحلق،وتتطور تلك الآثار الناجمة عن ضغط العمل ببطء محدثة نتائج فسيولوجية واضطرابات نفسية وسلوكية.(السباعي،2001،84)

10-النظـريات والنماذج المفســرة للضغـوط المهنية :

1-النظرية السلوكية:

يركز أنصار المدرسة السلوكية التقليدية على عملية التعلم وهو المحور الرئيسي لتفسير السلوك الإنساني ودور البيئة في تشكيل شخصية الفرد،ومن رواد هذه المدرسة لازاريس ،باندورا وسكينر،ويرى سكينر أن الضغط هو أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية،وأنه ينتج عن تفاعل الفرد مع البيئة ،مشددا على العمليات المعرفية وهو ما يسميها التقييم الأولي والثانوي، أما باندورا فيوضح العلاقة بين السلوك و الشخص والبيئة فالاستجابات السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال الظروف الضاغطة تؤثر في مشاعر الفرد أيضا تتأثر بطريقة إدراكه للمواقف فالاستجابات السلوكية غير التوافقية الصادرة عن الفرد للموقف الضاغط تكون غير مفيدة في حل المشكلات والتغلب على المواقف، بل تؤدي غلى تكدس الضغوط لديه فسلوك الفرد يتأثر بالبيئة .(السيد عبيد،2008،134)

2-نظرية التحليل النفسي:

تركز هذه النظرية على مراحل النمو في تفسير الاضطرابات السيكوسوماتية حيث يرى الكسندر أن التوترات والشدائد في نظام واحد لها نتائج وعواقب مرضية،تنعكس على النظم والأجهزة الأخرى من الجسم،كما يرى بأن الخوف والقلق يحدثان بسبب وجود صراعات حادة في حياة الإنسان، يعبر عنها بمشاعر ذاتية بعدم الراحة وأيضا عن طريق حدوث تغيرات في العمليات الفسيولوجية،فعندما تكون استجابات الجسم لمصادر الضغط غير مناسبة تخل العمليات، فصارت العوامل الإنفعالية وراء الاضطرابات وحسب وجهة نظر فرويد (الهو) يسعى نحو إشباع الغرائز ولكن دفاعات (الأنا) تسد الطريق ولا تسمح للرغبات الصادرة بالإشباع مادام لا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع،ويتم ذلك عندما تكون الأنا قوية، أما عندما تكون الأنا ضعيفة وكمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان مايقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات، من ثم لاتستطيع الأنا القيام بوظائفها ولاتستطيع تحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات الهو ومتطلبات الواقع الخارجي،وعلى هذا ينتج الضغط .

النظرية المعرفية: ويقوم التناول المعرفي للظواهر النفسية على كيفية تصور الفرد وإدراكه لها،وحسب بيك (Beck) فإن سلوك الفرد يتحدد بالطريقة التي يدرك بها الواقع،أي أنه مرتبط بالاعتقادات والأفكار التي يكونها الفرد عن هذا الواقع فالتعلم الخاطئ يكسب الفرد أفكارا غير منطقية

إن استجابة الفرد للأحداث في البيئة تتحدد بشكل كبير بتفسيرات الفرد للأحداث، فتبرز أهمية الدور المعرفي في نشأة الضغط، وذلك في النموذج الذي قدمه لازاريس وفولكمان والذي أكد فيه على عملية التقييم الأولي والثانوي في نشأة الضغوط، وكيفية التعامل معها،كذلك أكد الباحثون أمثال ألبرت أليس وأرون بيك وميتشنبوم على أن العوامل السلبية تلعب دورا كبيرا في نشأة الضغوط لدى الفرد،وأن المعارف السلبية لدى الفرد تعد هي جوهر الثقة والضغط النفسي،فتظهر الرؤية السلبية عن الذات من قبيل أنا غير جدير بالإستحقاق أنا غير فعال أن غير محبوب،ورؤية سلبية عن الآخرين وعن المستقبل ويرى ألبرت أن الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لاتوجد بذاتها وأنها تتوقف على الطريقة التي يدرك بها الفرد هذه الظروف.

(السيد عبيد،2008،133)

4-نموذج فرانش وروجرز كوب(1974): يشير هذا النموذج إلى وجود نوعين من عدم الموائمة بين الفرد والبيئة،والتي يتوقع أن تؤثر سلبيا على صحة ورضا الموظفين:النوع الأول من عدم الموائمة،يتمثل في عدم تطابق حاجات الفرد وتفضيلاته، مع مكافآت المنظمة والوظيفة وما تقدمه من مزايا جانبية.أما النوع الثاني فيتمثل في عدم التطابق بين مهارات الفرد وقدراته،ومتطلبات شغل الوظيفة أو العمل.

وفي كلا النوعين فإن الخلل المتمثل في عدم تطابق حاجات الفرد ومكافآت المنظمة وشروط شغل الوظيفة قد يؤدي إلى حدوث الضغوط لدى الفرد في العمل.

(علام زمالة،2009،60)

5 -نموذج ميتشجان(كاتزركان) لضغوط العمل: يشير هذا النموذج إلى أن هناك عدة عوامل تؤثر على درجة تعرض الفرد للضغوط،واستجابته له.أول هذه العوامل هي العوامل البيئية والتي تتضمن نوعين:

الأول البيئة الموضوعية وما تحويه من عوامل متعلقة ببيئة العمل المادية مثل المكتب، ووسائل الصحة والسلامة في المنظمة. والنوع الثاني هو البيئة النفسية وتتضمن العوامل التي تشير إلى درجة تعرض الفرد للاضطرابات النفسية مثل القلق،والشعور بالاكتئاب،واضطرابات النوم.....الخ.

ويتوقف هذا التأثير لهذه العوامل البيئية على درجة الضغوط لدى الفرد أو الأفراد،وعلى مدى إدراكهم لها،والذي يتأثر بدوره بالفروق الفردية بينهم والتي مصدرها طبيعة الاستجابات النفسية والسلوكية والعاطفية الموجودة لدى الأفراد،والتي تؤثر على الأسلوب الذي يستجيب به الأفراد نحو هذه المؤثرات البيئية وكذلك الجوانب الصحية والمرضية المرتبطة بالناحية العقلية والجسدية لهم، بالإضافة إلى طبيعة الخصائص الثابتة لدى الفرد والمتمثلة في الخصائص الوراثية والشخصية،وأخيرا العلاقات التي يتمتع بها الأفراد في محيطهم البيئي،حيث من الممكن أن تغير هذه العوامل استجابات الأفراد نحو المثيرات التي يتعرضون لها داخل بيئة العمل. (علام زمالة،2009،60)

6-**نموذج أندرو دي سيزلاقي ومارك جي دالاس(1987)**:يشير هذا النموذج إلى أن مصادر ضغوط العمل يمكن حصرها في ثلاث فئات رئيسية هي:أولا:عوامل خاصة بالفرد(مشكلات اقتصادية وأسرية ومشكلات الانتقال).

ثانيا:عوامل خاصة بالمنظمة(المستوى التنظيمي ،مستوى الجماعة،مستوى الفرد)،وأخيرا عوامل خاصة بالبيئة(الاقتصاد،الغموض السياسي،نوعية الحياة).كما تلعب الاختلافات الفردية بين الأفراد دورا هاما في الضغوط مثل:نوع الشخصية،الحاجات،الوراثة،العمر ،العادات.

7-**نموذج دافيد وآخرون(1999)**:يشير هذا النموذج لتفسير الضغوط إلى عاملين هما:

1-**العوامل التنظيمية وتشمل:**

-مهام الوظيفية (تصميم الوظيفة،اختلاف المهام،درجة الآلية،ظروف العمل،توفير بيئة العمل).

-مهام الدور (صراعات الدور ،عبء الدور،غموض الدور).

-العلاقات الخاصة (نقص الدعم الإجتماعي من الزملاء،افتقار العلاقات الخاصة).

-الهيكل التنظيمي(نقص الفرص أو المشاركة في اتخاذ القرارات).

-القيادة الوظيفية.

2-**العوامل الفردية وتشمل:**

-مشاكل أسرية.

-مشاكل اقتصادية

-طبيعية الشخصية.

كما تلعب الاختلافات الفردية بين الأفراد دورا هاما في الضغوط مثل:

-الإدراك

-الخبرة أو التجارب

-الدعم الإجتماعي.

-نمط الشخصية(أ،ب).

(علام زمالة،2009،63)

11-الضغوط المهنية عند المعلمين:

لقد حضي موضوع الضغوط الاهتمام المتزايد من الباحثين خلال العقود الثلاثة الماضية،ويرجع هذا الاهتمام إلى ما ينجم عن ضغوط العمل من أثار على سلوك العاملين وموقفهم تجاه عملهم ومؤسساتهم،ويعد موضوع ضغوط العمل مدخلا من المداخل المعاصرة لدراسة المنظمات الحديثة في العلوم الإجتماعية،وذلك لأن تلك المنظمات تسعى لتحقيق أهدافها من خلال الجهود البشرية والإنسان يمثل أهم وأعلى عناصر الإنتاج فيها ومن ثم فإن الخلل الذي يصيب الإنسان نتيجة لضغوط العمل ينعكس بشكل مباشر على أداء المنظمة وعلى قدرتها على التكيف مع الظروف البيئية المتغيرة وضمان بقائها واستمرارها.

ومادامت المدرسة منظمة اجتماعية وجدت لتحقيق أهداف معينة لإشباع بعضا لاحتياجات في المجتمع،وتقوم بتحقيق هذه الأهداف خلال مجموعة من الأفراد المعلمين الذين يعملون بها،لذلك فقد يتعرضون إلى مجموعة من الضغوط التي قد تعيق المدرسة عن تحقيق أهدافها،إن المعلم هو جوهر العملية التربوية،وذلك لأهمية ومكانة الدور الذي يقوم به في تلك العملية،وتتعدد وتتداخل ادوار المعلم بين أداء الدور المعرفي والتقويمي والداري ويتأثر أداء ذلك الدور بالعوامل الشخصية للمعلم والبناء الإجتماعي والتنظيمي لمهنة التعليم كمهنة تتطلب مستويات عالية للالتحاق بها،وكثيرا ما يواجه المعلمون في المدرسة مواقف وظروف عديدة يتعرضون خلالها لحالات من الاضطراب والقلق والخوف والإحباط والغضب مما يؤثر سلبا على حالتهم الصحية والنفسية وينعكس بدوره على مستويات أدائهم في العمل،ومن ثم القدرة على تحقيق الأهداف التنظيمية،وتأتي معظم الضغوط والتوترات من مصادر مرتبطة بالعمل وطبيعته،كما تأتي البيئة الخارجية التي تؤثر على الأفراد والمنظمات تعددت مصادر الضغوط للمعلم بين سلوك التلاميذ وعلاقة الموجه والعلاقة العلمية بزملائه،وغموض الدور،والأعباء العلمية وغياب التفاهم بين المعلم والإدارة وتؤدي الضغوط التي يتعرض لها المعلم في مهنته إلى استنزاف جسمي وانفعالي وأهم مظاهر لفقدان الاهتمام بالتلاميذ وتلبد المشاعر ونقص الدافعية والأداء النمطي للعمل. (العمري،2003،284)

12-آثار الضغـوط المهنية:

أولا:الآثار السلبية:

من الحقائق التي استقرت في الحياة المعاصرة،أنه من الناذر أن يعصم الفرد نفسه مهما أوتي من قوة من تأثير التعرض لمثل هذه الضغوط،فضلا على أنه نادرا مايحدث التعرض لنوع واحد فقط من هذه الضغوط،بل الاحتمال الأقوى أن الفرد قد يتعرض لأكثر من نوع من الضغوط سواء أكان ذلك بإرادته أو بغير إرادته،وكل ذلك يحدث في وقت واحد ليس على فترات متباعدة .في حالة تعرض الفرد إلى الضغط،فسوف تحدث تغيرات فيزيولوجية وسيكولوجية لدى الفرد تسمى استجابة الضغط التي تكون انعكاسات سلبية وايجابية،يظهر الجانب الإيجابي في حالة وجود قدر معين من الضغط يؤدي إلى تحسين الأداء،أما الجانب السلبي،الذي حظي باهتمام كبير من طرف الباحثين نظرا لما لهمن آثار الضارة على الفرد والمنظمة على حد سواء.لذلك سوف تظهر هذه الآثار على مستويين:

*على المستوى الفردي.

*على مستوى المنظمة.

1- على المستوى الفردي:

يختلف الأفراد في استجاباتهم للضغط نظرا لاختلافهم في البنية الفيزيولوجية وخصائص شخصيتهم .فتتباين هذه النتائج حسب حدة الضغط،بين آثار بسيطة كزيادة ضربات القلب وصداع الرأس أو يؤدي إلى انهيار ووفاة شخص.ويمكن للفرد التخلص من مصدر الضغط بسلوك الهروب،وفي حالة استمرار الضغط الحاد في الأجل القصير يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة الكولسترول في الدم.أما في الأجل الطويل يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب أو القرحة أو التهاب المفاصل. فبغض النظر عن قدرتنا على مواجهة المواقف المختلفة في الحياة فإن الضغط الذي يتعرض له الفرد باستمرار،له آثار سلبية التي ينبغي تقليلها ومحاولة التحكم فيها،وأجمع معظم الباحثين والمهتمين بهذا الموضوع أن للضغط ثلاث مظاهر،تتمثل فيما يلي:

*آثار فيزيولوجية.

*آثار نفسية .

*آثار سلوكية. (أسامة كمال راتب،1997)

أ-**الآثار الفيزيولوجية:** أثبتت معظم الدراسات وجود علاقة قوية بين الضغط والاضطرابات الفيزيولوجية،حيث توصل عالم النفس بروس ماكوين ،في بحث موسع نشره عام 1993 لإبراز العلاقة بين التعرض للضغط وظهور المرض إلى ملاحظة مجموعة كبيرة من التأثيرات،وتوصل إلى أن وظيفة المناعة قد تغيرت إلى درجة تسارع فيها العامل المسبب للسرطان،وزادت سرعة التأثر بالعدوى الفيروسية،وتفاقم تكون الصفائح المسببة لتصلب الشرايين وتجلط الدم المؤدي إلى الذبحة الصدرية كما عجل بداية مرض السكر ،(كما يشير العتيبي،(1997)أن أسباب حوالي 50-70بالمئة من الأمراض ترجع إلى عوامل مرتبطة بالضغوط ومن بينها:الأزمات القلبية،ارتفاع ضغط الدم،قرحة المعدة،الربو ،آلام الظهر ،التهاب المفاصل،التهابات معدية –معوية،الصداع النصفي،عدم القدرة على النوم أو الأرق،المشكلات الجنسية،اضطراب التنفس،ارتفاع نسبة السكر في الدم والارتعاش.

ب-**الآثار النفسية:** أهم الآثار النفسية التي شملت الدراسات وركزت عليها نجد ظهور حالات الاكتئاب عند العاملين بالشرطة ومهنة التعليم بالدرجة الأولى حيث لوحظ أنه بالإضافة إلى الآثار الفيزيولوجية الملاحظة لدى المعلمين فإنه تزامنت معها ظهور أعراض انفعالية مثل:الاكتئاب والشعور بالذنب،تقدير واطئ لذواتهم كذلك الإحباط والقلق،كما ظهرت حالات التوتر ،الانفعال،الشعور بالملل،التعب وحتى العدوانية.

كما ذكر بذر الأنصاري (1997) في دراسة أجريت على عينة متكونة من 488حوالي نصفهم من الذكور ونصفهم من الإناث من أفراد المجتمع الكويتي مستعملا قائمة لأعراض الضغط،فبينت النتائج أن 28 بالمئة من أفراد العينة يعانون من أرق في حين نجد 34.5بالمئة يعانون من الغضب،و20.5 بالمئة يعانون من العنف والعدوانية.41.7 بالمئة يعانون من التقلب المزاجي

و18.6بالمئة يعانون من الصراخ والبكاء ،39.9بالمئة يعانون من الكآبة والحزن،47بالمئة يعانون من الخوف في المستقبل،و26.3يعانون من الفزع عند الإيقاظ،23.9بالمئة يعاون من التعرض للكوابيس والأحلام المزعجة.(نفس المرجع،1997)

ج-**الآثار السلوكية** : أجمعت معظم الدراسات على أن الآثار السلوكية،تعتبر من أكثر النتائج وضوحا مقارنة بالنتائج الفيزيولوجية والنفسية.وأهم النتائج التي شملتها الدراسات،

نجد الإفراط في التدخين ،تناول الكحول للرد على الضغط النفسي حيث يتوقع الفرد أن الكحول يقلل من شدة الضغط النفسي أو يمكن أن يزيل التأثير السلبي للحالة غير العادية المتواجد فيها هذا الأخير،كما نجد من بين الآثار السلوكية الأخرى،تناول العقاقير والمخدرات ،الأرق،فقدان الشهية،الوقوع في الحوادث،الاعتداء على الأفراد و الانتحار في أقصى حالات الضغط كما نجد من بين العلامات البارزة الدالة على الضغط الذي يتواجد فيه الفرد،حدة الطبع،سرعة الغضب والانفعال وعدم القدرة على التحكم في أجزاء الجسم كالتحدث بسرعة،قضم الأظافر ، مص الشفاه،عبوس الوجه،فتح العينين وإغماضها على النحو لا إرادي.

ب-على مستوى المنظمة:

يعتبر الفرد من أهم عناصر المنظمة لذلك فإن الخلل الذي قد يصيب الفرد ينعكس بشكل مباشر أو غير مباشر على أداء المنظمة وقدرتها على التكيف والاستمرار،فقد توصلت الأبحاث إلى نتيجة مفادها أن التعرض لضغط العمل الحاد والمستمر له تأثير قوي على ظهور أنماط سلوكية تنظيمية متعددة منها:

***السلوكات الفعالة:**كما أشار إليها لوفي (1984) والتي تتمثل في الإظطرابات،رفض الفرد القيام ببعض المهام، الاحتجاجات المتكررة.

***السلوكات غير الفعالة:** مثل ترك مركز العمل،العيابات الوظيفية المتكررة حيث يشير عسكر،(1988)إلى وجود علاقة قوية ايجابية بين ضغوطات العمل وترك العمل والغياب الوظيفي اللذان يعتبران وسيلة للانسحاب والهروب من حالة الضغط لغرض التقليل من العواقب غير المرغوب فيها رغم تأثيرها على المردودية كما أشار العتيبي،(1997)إلى أ، ضغوطات العمل لها علاقة مباشرة بالتغيب الوظيفي،حيث كلما ارتفع مستوى الضغط،تعرض الفرد إلى الاضطرابات السيكوسوماتية بشكل أكثر وبالتالي زاد معدل التغيب ونجد أيضا زيادة في معدلات الحوادث، سوء المناخ التنظيمي وارتفاع معدل دوران العمل. (أسامة كمال راتب،1997)

لقد بينت بعض الدراسات أن الضغوط المهنية ليست سلبية بالمطلق،وإنما يوجد للضغوط آثار إيجابية عند حد ملائم، ولكن إذا زادات الضغوط عن الحد الملائم يصبح لها آثار سلبية،لذلك سنبين أهم الآثار الإيجابية.(علي عبد الوهاب،1998)

ثانيا: الآثار الإيجابية:

-تحفز على العمل.

-تجعل الفرد يفكر ويركز في العمل.

-ينظر الفرد إلى عمله بتمييز.

-التركيز على نتائج العمل.

-النوم بشكل مريح والنظر إلى المستقبل بتفاؤل.

-المقدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر.

-الشعور بالمتعة والانجاز.

-تزويد الفرد بالحيوية والنشاط والثقة.

(مؤسسة الإبداع للأبحاث والدراسات والتدريب،32)

13-إستراتيجيات وطرق مواجهة الضغوط المهنية:

1-الفزع إلى الله:قد تأتي على الفرد أوقات يشعر فيها بالضجر والقلق وأحيانا تصل إلى حد اليأس مما قد يشكل لديه

ضغط من شأنه زعزعته وتثبيطه ،ولاشك أن وثوق الإنسان بالله قد يجعله يشعر بالكثير من الراحة والطمأنينة حيث يدرك قدر الله وبالتالي فقد يشكل رضاه بما قسم الله له التخفيف من وطأة الضغط،

خاصة إذا التجأ الفرد إلى الله بالدعاء وذلك مصداقا لقوله تعالى:"امن يجيب المضطر إذا دعاه ويكشف السوء ".(النمل ،62).

2-**الاستشارة الطبية**:إن الاستشارة الطبية في حالات الضغط المهني تعد أساسا لاغنى عنه،فالتشخيص المبكر لأغراض

الضغط قد يساهم إلى حد كبير في تفادي العديد من المشاكل النفسية والصحية ،التي قد تنعكس بالسلب على الفرد نفسه

وعلى بيئة عمله في آن واحد ، ولاشك أن مهنة التعليم تعد من بين أكثر المهن التي يتعرض لها أصحابها للضغط المهني

لما لها من أعباء فالاستشارة الطبية من حين لأخر قد تعود بالفائدة ،خاصة إذا ما لوحظ على الأستاذ بعض مظاهر التوتر والقلق وكذا عدم الدافعية للعمل.

3-تحسين بيئة عمل الأستاذ: لاشك أن توفر بيئة عمل مناسبة قد تضمن إلى حد كبير استقرار مهني للأستاذ مما ينعكس .

على مردوده ، خاصة إذا أحس هذا الأخير بثقة مرؤوسيه ومساندتهم وتدعيمهم له،من خلال جملة من الحوافز المعنوية و

المادية اعترافا له بمجهوداته المبذولة قد يكون لذلك وقعا إيجابيا في نفسية الأستاذ مما يساعده على تكثيف الجهود وتخطي

الصعاب التي من شأنها تأجيج عامل الضغط ،ولاشك أيضا أن عامل العلاقات الطيبة بين الزملاء في المهنة يشعر الأستاذ

بالراحة والاطمئنان ويدفعه إلى لمساهمة في الأعمال المشتركة داخل المؤسسة ويجعله يوسع الاستشارة بينه وبين زملاءه مما

يسهل في إيجاد الحلول للمسائل التي قد يواجهها من خلال تبادل الآراء والتجارب والاستفادة منها.

4- التعايش مع الضغوط :ويتطلب ذلك تفهما لنوع الضغوط وآثارها وعلاقتها بسلوك الفرد ويمكن إتباع هذه الطريقة في

الزمن القصير ولكنها لا تعتبر صحية في الزمن الطويل.(بن حامد،2008،44)

5-**الانسحاب من المواقف الضاغطة:** يفضل بعض العاملين الانسحاب من مواقف الضغط وذلك لصعوبة التعامل معها أو

لعدم مناسبة طرق أخرى ،وقد يظهر ذلك في أخذ إجازة عارضة أو الذهاب مشيا على القدمين للمنزل وحيدا أم النوم أثناء

العمل،ويصل الانسحاب إلى قمته فيسعى الفرد إلى تغيير وظيفته أو العمل الذي يعمل فيه أو تغيير الزملاء والعلاقات داخل العمل.(نفس المرجع،2008،44)

6-تقبل الموقف وتخفيض الضغوط: وهنا يتقبل الفرد الضواغط وما تحدثه من الضغوط ،ويحدث هذا غالبا لعدم إمكانية تغيير الموقف وهناك أساليب تخفيض من درجة الضغط مثلا الراحة الجسمانية،التأمل التركيز التمرينات الرياضية ،التحدث

مع الأصدقاء واستشارة المتخصصين في مجال الضغوط

7-**الاسترخاء:** تهدف أساليب الاسترخاء إلى إعادة التوازن والراحة والنشاط ،الذي يتحقق إما بطريقة فسيولوجية وتسمى

أسلوب من الخارج إلى الداخل أو من خلال التركيز على داخل الجسم(صورة رمزية أو نفسية).

8-التأمل :يختار الفرد وضعا مريحا ويحاول أن يتلخص من الأفكار لمتضاربة في ذهنه ثم يقوم باختيار كلمة يرددها مرة بعد مرة ،وهدفها الوصول للاسترخاء التام والعميق.

9-ممارسة الرياضة بشكل منتظم: تعتبر من الوسائل الفعالة للتقليل من الضغوط ولكي تكون فعالة يجب أن تدور حول الرياضات الخفيفة التي لا تتطلب عملا مكثفا من الرئتين والقلب،كما يجب أن تمارس بشكل منتظم وبفترة زمنية تتراوح من(10-30)دقيقة لكل مرة(على الأقل 3مرات أسبوعيا) وتشير الدراسات ضمن هذا الإطار إلى أن التأثير الرئيسي للممارسة المنتظمة هو الحماية ضد أمراض القلب والتوتر الزائد،يضاف إلى ذلك أن التمرين المنتظم ينمي الثقة بالنفس والنشاط والرغبة في الحياة ،وهي عناصر مهمة في علاقة الشخص مع الآخرين في المجتمع.

(علي عسكر،2000،97)

-**نظام غذائي صحي:** في ضوء الحقائق فإنه من الصعب أن يقلل الفرد من أهمية الغذاء للصحة العقلية والجسدية

للإنسان،وبصورة عامة ينصح المتخصصون بتناول المجموعات الغذائية بشكل معتدل،مع تقليل اللحوم والمواد الكربوهيدراتية،

وكما ينبغي الابتعاد عن المواد الغذائية الاصطناعية،والتقليل من المنبهات والامتناع عن التدخين.(علي حمدي،2009،179)

خلاصة الفصل: إن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئا على قدرة ومقاومة الناس في التحمل ..فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس الإنسانية.وزيادة التطور تحمل النفس أعباء فوق الطاقة ...وينتج عنها زيادة في الضغوط على أجسامنا،مما ينعكس على الحالة الصحية والنفسية والعقلية ويؤدي إلى الانهيار. على كما استنتجنا أن الضغوط المهنية ليست لها آثار سلبية فقط على الإنسان وبيئته وإنما لها أيضا آثار إيجابية تساعد في تحفيز بيئة العمل.

مراجع الفصل:

الكتب:

-أسامة كمال راتب (1997):**علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات**،دار الفكر العربي،مصر .

-السيد إبراهيم السمادوني (1994):**الإنهاك النفسي لمعلمي التربية الخاصة وتبعاته**:دراسة تنبؤية في ضوء بعض المتغيرات الشخصية والمهنية ع31،التربية المعاصرة،مصر.

-بلال محمد إسماعيل(2005):**السلوك التنظيمي بين النظرية والتطبيق**،دار الجامعة الجديدة ،مصر.

-حمدي علي الفرماوي،رضا عبد الله،**الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة** ،دار الصفاء،عمان.

-حنان عبد الرحيم الأحمري (2002):**ضغوط العمل لدى الأطباء**،المصادر والأعراض،مركز البحوث ،الإسكندرية.

-خليفور(1969):**ميادين علم النفس بين النظرية والتطبيق**،ترجمة يوسف مراد،دار المعرفة ،مصر.

-رشيد زرواطي (2000):**مدخل الخدمة الإجتماعية** ،مؤسسة ابن سينا للطباعة والنشر،الجزائر.

-زكي محمد هاشم (1979):**الاتجاهات الحديثة في إدارة الأفراد والعلاقات الإنسانية** ،ط2،الكويت.

-صبيحة عمران(1984):**وظائف أعضاء الحيوان** ،دار البحث ،قسنطينة.

-صلاح محمد عبد الباقي (1999):**قضايا إدارية معاصرة** ،الدار الجامعية،جامعة القاهرة ،مصر.

-عبد الباقي صلاح الدين محمد (2005):**السلوك الفعال في المنظمات**،الدار الجامعية ،مصر .

-عبد الرحمان محمد العيسوي(2001):**الجديد في الصحة النفسية**،منشأة المعارف،مصر.

-عسكر سمير (1988):**متغيرات ضغط العمل** ،دراسة نظرية وتطبيقية في المصارف،ع60،الإمارات العربية المتحدة.

-علي عسكر (2000):**ضغوط العمل وأساليب مواجهتها**،دار الكتاب الحديث،ط2،القاهرة ،مصر.

-عمر وصفي عقيلي(2005):**إدارة الموارد البشرية المعاصرة**،بعد استراتيجي،دار وائل الأردن.

-فاروق عبد فليه وآخرون(2009):**السلوك التنظيمي في المؤسسات التعليمية**،دار المسيرة،الأردن.

-ماجدة بهاء الدين السيد عبيد(2008):**الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية**،دار صفاء،الأردن.

-محمد الصيرفي(2008):**الضغط والقلق الإداري**،مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع.

-محمد القاسم القيروني(2009):**السلوك التنظيمي**،دار وائل،الأردن.

-محمد حسن محمد حمادات(2007):**السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية**،دار حامد للنشر،الأردن.

-محمد قاسم عبد الله(2004):**مدخل إلى الصحة النفسية**،ط2،دار الفكر،الأردن.

-نعساني عبد المحسن (2004):**السلوك التنظيمي**،مديرية الكتب والمطبوعات الجامعية،سوريا.

المذكرات:

-القحطاني صالح (2007):**الضغوط وضغوط العمل وأثرها على**

إتخاد القرارات الإدارية،دراسة مسحية على ضباط الجوازات بمنطقة مكة المكرمة،مذكرة لنيل رسالة ماجستير ،الرياض.

-بن حامد محمد (2008):**مصادر الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية** ،مذكرة لنيل شهادة الماجستير ،جامعة الجزائر،البلدية.

-سعد بن عميقان الدوسري (2007):**ضغط العمل وعلاقتها بالولاء التنظيمي في الأجهزة المهنية**،قسم العلوم الإدارية ،كلية الدراسات العليا ،جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ،الرياض.

-عبيد عبد الله العمري (2003):**ضغوط العمل عند المعلمين** ،دراسة ميدانية،كلية الآداب ،جامعة الملك ،السعودية.

-نايف بن فهد التويم (2005):**مستويات ضغوط العمل وسبل مواجهتها في الأجهزة الأمنية**، دراسة تطبيقية على ضباط جوازات مرور مدنية الرياض،مذكرة ماجستير جامعة نايف للعلوم الأمنية، الرياض.

مجالات:

-السباعي هنية (2001):**ضغوط العمل مستوياتها ومصادرها واستراتجيات إدارتها لدى الإدارات والفتايات السعوديات العاملات في الجامعات السعودية** ،مجلة جامعة أم القرى،مجلد 4،العدد الثاني يوليو.

-الشامان أمل (2005):**مصادر ضغوط العمل التنظيمية لدى مديرات المدارس في مدينة الرياض** ،مجلة المستقبل التربية العربية ،المجلد 11ع.

-فائق فوزي عبد الخالق (1996):**ضغوط العمل** ،مجلة أفاق

اقتصادية،إتخاد غرف التجارة في دولة الإمارات ،المجلد 17-العدد67.

-محمد عبد القادر علام زمالة (2009):**ضغوط العمل العدد**(1)

ديسمبر.

-موسوعة الأسرة ، (د س) ، **اللجنة الاستشارية العليا للعمل على تطبيق أحكام الشريعة الإسلامية** ،اللجنة التربوية للتقدم العلمي ، الكويت .

-مؤسسة إبداع الأبحاث والدراسات والتدريب غزة ،شارع الوحدة قرب برج شو حصري تليفون:2211 284.

الفصـــــل الثـــــالث:التوافق الزواجي والعوامل المؤثرة فيه

تمهيد

1-تعريف التوافق الزواجي

2-أهمية التوافق الزواجي

3-مظاهر التوافق الزواجي

4-مجالات التوافق الزواجي

5-عوامل تحقيق التوافق الزواجي

6-آثار التوافق الزواجي

7-النظريات المفسرة للتوافق الزواجي

8-مرتكزات التوافق الزواجي

9-التوافق الزواجي وتنبؤاته

10-عوامل سوء التوافق الزواجي

11-أساليب تنمية التوافق الزواجي

12-الوقاية من سوء التوافق الزواجي

13-علاج التوافق الزواجي

خلاصة الفصل

مراجع الفصل

تمهيد:

يعد التوافق الزواجي مفهوما عاما يشمل جميع المجالان النفسية والمهنية والأسرية ويعد نوع من أنواع التوافقات الاجتماعية ، وتكمن أهميته في استمرار الحياة الزوجية وصفائها وسعادتها ، فالتوافق بين الزوجين هو رضا متبادل بين الطرفين الزوج والزوجة وقبول أحدهما للأخر بإيجابياته وسلبياته والقدرة على التواصل .

ومن خلال هذا الفصل سنحاول تعريف التوافق الزواجي ومظاهره وأهمية التوافق الزواجي ومجالاته وعوامل تحقيق التوافق الزواجي وكذلك الآثار و النظريات المفسرة له ثم التطرق إلى مرتكزات وأساليب التوافق الزواجي وأخيرا عوامل سوء التوافق الزواجي والوقاية من سوء التوافق الزواجي ثم العلاج.

1-تعريف التوافق الزواجي:

-تعريف التوافق:

هو قدرة الفرد على تحقيق انجازاته و إشباع حاجاته ومواجهة صراعاته بطريقة سوية يرضي عنها المجتمع والثقافة التي يعيش ضمن إطارها،و من ثم يعيش الفرد متوافقا في الأسرة و العمل وفي التنظيمات التي ينخرط فيها وهو في حالة انسجام وتناغم .

(العبيدي ، 14،229)

التوافق هو تغيير يحدثه الإنسان عن قصد في سلوكه ، ليجعله منسجما مع سلوك الجماعة التي يعيش فيها . (ميسرة وآخرون، 1993،34)

وقد استخدم علماء النفس عدة مصطلحات للدلالة على نفس المعنى الذي يذل عليه مصطلح التوافق منها : النجاح والإرضاء والثبات والسعادة والتمسك والتكيف ، والتكامل ...إلخ . وكثيرا ما تستخدم هذه المصطلحات بالتبادل ، لتشير إلى نفس الشئ و أحيانا أخرى تشير كل منها إلى معنى مختلف .

(الخولي ،دس،197)

_تعريف الزواج:

الزواج في لغة القرآن ،قال تعالى :"و إذا النفوس زوجت " سورة التكوير الآية (7) .

أي قرنت كل شيعة لما شايعت أي قرنت بأعمالها لأنه ليس في الآخرة تزويج .

ويعرف الزواج أيضا على انه نظام اجتماعي يتميز بقدر من الاستمرار والامتثال للمعايير الاجتماعية . (الخولي، دس،50)

هو نظام اجتماعي يتصف بقدر من الاستمرار والامتثال للمعايير الاجتماعية ، ويقتصر على البشر فقط ، وهو الوسيلة التي يعتمد إليها المجتمع لتنظيم المسائل الجنسية بين البالغين ، وأن جميع المجتمعات تفرض الزواج على غالبية أعضائها ، سواء في الماضي أو الحاضر . (الخولي وآخرون ، 1983،10)

ويعرف الزواج على انه نظام اجتماعي شرعه الله لكل من الرجل والمرأة ويقوم على نظم وقوانين وتقاليد وعادات وحقوق والتزامات يخضع لها كل من الزوجين ليشبع كلا منهما الأخر حاجاته البيولوجية والنفسية

والاجتماعية ولإثبات دوره الاجتماعي في المجتمع . (دسوقي ،1996م)

-تعريف التوافق الزواجي :

هو درجة من التواصل الفكري والوجداني والعاطفي والجنسي بين الزوجين ،بما يحقق لهما اتخاذ أساليب توافقية سوية لمواجهة العقبات وتحقيق أقصى قدر معقول من السعادة والرضا (بيومي10،1990)

التوافق الزواجي يتضمن السعادة الزوجية والرضا الزواجي ويتمثل في الاختيار المناسب للزواج والاستعداد لتحقيق الحياة الزوجية والدخول فيها ، والحب المتبادل بين الزوجين والإشباع الجنسي وتحمل المسؤوليات الزوجية والقدرة على حل مشكلاتها والاستقرار الزواجي. (الشاذلي 62،2001-23)

يعرف التوافق الزواجي بأنة: حالة وجدانية ، تشير إلى مدى تقبل العلاقة الزوجية ،ويعتبر محصلة للتفاعلات المتبادلة بين الزوجين في جوانب عدة منها : العبير عن المشاعر الوجدانية للطرف الأخر

واحترامه والثقة فيه ،وإبداء الحرص على استمرار العلاقة معه والتشابه معه في القيم والأفكار والعادات والاتفاق على أساليب تنشئة الأطفال ، وأوجه إنفاق الميزانية ،إضافة إلى الشعور بالإشباع الجنسي في العلاقة . (شحاتة،2003،160

التوافق الزواجي يرتبط عادة بالتناسق في التكوين الأساسي لشخصية الزوجين والاتصال الايجابي والاتزان الانفعالي الذي يعني قدرة كلا منهما على التلاؤم مع شخصية الأخر ،أي أن التشابه والانسجام في السمات الشخصية بين الزوجين يؤدي إلى الزواج المستقر .

(موسى،1983،41)

2-أهمية التوافق الزواجي :

تبدو الحاجة إلى التوافق كواحد من أهم الحاجات ، وابرز التحديات التي تواجه الإنسان في حياته إذ أن التوافق هو الذي يضع الإنسان على طريق الاستقرار و السعادة ، و يتيح له فرص التنمية و البناء و يمكنه من التغلب على الصعوبات و التحديات.

إن مفهوم التوافق من المفاهيم الأساسية في الصحة النفسية ، حيث إن جميع سلوكيات الإنسان الناجحة أو الفاشلة ما هي إلا محاولات للتوافق من اجل التخفيف مما يعانيه الإنسان من توتر و خوف و صراعات و قهر.

و لا يمكن أن تتوفر خصائص الحياة الاجتماعية السليمة للأمة ، مثل التعاون المشترك ، و الأمان المتبادل ، و البناء الحضاري المتلاحم ، ما لم يكن هناك أساس من التوافق بين أفراد المجتمع ، تحصن به القلوب من الأمراض الاجتماعية ، كالحقد و البغضاء ، و تحصن به الروابط العائلية من تسرب أسباب التفكك الأسري ، و جفاف المشاعر الاجتماعية ،

كما إن من أهم مقومات السمو في الحياة الإسلامية التي تجلت بها حضارة الإسلام في قرونه الأولى هي حسن الصلة بالله ، والتوافق الأسري ، والترابط الأخوي، الذي يغذيه الإيمان بالله سبحانه ، فيحيل هذه الحياة إلى روضة ندية مزهرة .

(الشمسان ، 2004، 29)

إن ارتفاع مستوى التوافق بين الزوجين يزيد من قدرتهما على تحمل الضغوط الحياتية ة اجتياز الأزمات ، و يجعلهما أكثر قدرة على توظيف طاقاتهما و قدراتهما للقيام بأعباء الدور ، و انجاز المهام المنوطة بهما بأكبر قدر من الكفاية

في حين إن انخفاض مستوى التوافق لدى الزوجين يعد تربة خصبة للنزاعات التي قد تؤدي لانهيار الأسرة ، كما أن انعدام الشعور بالحب و الأمان ، و ما يحمله من صورة مشوهة للآخرين عن الأسرة يؤثر على مكانة أعضائها الاجتماعية .

و على الرغم من أن التوافق الزواجي يعد مؤشرا من مؤشرات السعادة الزوجية ، وهو من المتطلبات الضرورية لاستمرار الحياة الزوجية بشكل هادئ و مستقر ، غير أن التوافق بين الزوجين لا يعني سعادتهما ، فالسعادة مختلفة عن مفهوم التوافق ، فقد نجد الزوجين متوافقين ، و كل منهما يقوم بواجباته تجاه الآخر ، إلا انه لا يعيش في سعادة ، و لكن إذا وجدت أسرة سعيدة فهذا يعني حتما أنها أسرة متوافقة .

ويعتبر التوافق بين الزوجين مؤشرا على العلاقة الايجابية بين الفرد و محيطه ، إذ انه يتضمن الإحساس بالسعادة و الرضا عن الذات و الشعور بالأمن و الطمأنينة مع الآخرين و بضرورة القيام بالواجبات ، و باحترام الآخرين ، و التعاون معهم ،و تقبل النقد ، و القدرة على التعبير عن الأفكار و المشاعر دون خوف .

ومن الطبيعي إن يؤدي التوافق بين الزوجين بكل هذه المؤشرات إلى تعزيز حالة الاستقرار الأسري ، فتنشأ بيئة صحية و هادئة في الأسرة تؤدي إلى وجود حالة من الاستقرار النفسي و الاجتماعي ، (نفس المرجع ، 2004، 29)

4 –مظاهر التوافق الزواجي :

يعتبر التوافق الزواجي موضوعا حيويا يحدث بين الزوجين ،ومع دلك يمتد أثره إلى من حولهم ،حيث يتم فيه إشباع مجموعة من الدوافع والحاجات وان في الزواج يتم إشباع الدافع الجنسي من خلال إطار شرعي يرضي عنه الدين والمجتمع ، مما يزيد في الرضا النفسي لدى الفرد ،وكذلك يتم فيه إشباع دافع الوالدية ، لدلك فقد توصلت بعض الدراسات لمجموعة من المظاهر والعلامات الدالة على حدوث التوافق الزواجي ،والتي منها نذكر –1التواضع والتعاون بين الزوجين في أداء الأدوار.

(محمد عبد الرحمان،1986،196)

-2الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة ، والراحة النفسية والسلوك الاجتماعي المقبول .

-3 شعور الأبناء بالأمن النفسي .

-4 ظهور الدعم والمساندة من الظروف الأخر والأسرة ،مما يساهم في حل المشكلات بسهولة نسبيا .

- 5 الإشباع الجنسي والتعاون الاقتصادي .

-6 النجاح والكفاءة في العمل ، حيث أن التوافق للفرد قد يزيد استقرار الفرد العامل في عمله.

7- حصول كل من الزوجين على مطالبه و أهدافه ،مما يعني اتفاق السلوكيات مع التوقعات ، وكذلك الانسجام والقدرة على حل المشكلات وتقديم المساعدة لبعضهما .

8- التواصل (غير اللفظي) الناجح وظهور الحب المتبادل بينهما.

9- الرضا عن الزواج ، وكذلك الطرف الأخر

4-مجالات التوافق الزواجي :

الحياة الزوجية لها متطلبات متبادلة بين الزوجين تقتضي الإشباع المشترك انفعاليا وعاطفيا واجتماعيا واقتصاديا ، وصولا للتوافق الأسري الذي تتعدد مجالاته كما يأتي:

المجال الأول : مجال التوافق الديني :

نعني به الالتزام بتعاليم الإسلام وتطبيقها من قبل الزوجين ، بأن تكون أخلاقهما أخلاقا كريمة ، ويعد الدين أهم النظم التي لها أهمية خاصة في مجال توافق الفرد مع أسرته ومجتمعه ، إذ إن التزام الزوجين بالسلوك الشرعي وتطبيقهما لأحكام الدين ، خاصة المتعلقة بشؤون الأسرة كحقوق الزوجين ، وطرق حل الخلافات الزوجية ، كل ذلك يسهم في تحقيق التوافق الزواجي ، إذ إن الإيمان بالله يرضي الفرد بما قسمه الله له ومال وولد وزوج وجاه ، فالإيمان ذو أثر عميق في تكامل الشخصية واتزانها ، لذا يجب التركيز على الدين والخلق من أهم الأمور عند الإقدام على الزواج ولقد أرشد الإسلام كل مقبل على الزواج أن يدقق في صفات من يختاره ليكون زوجا له ، فيتحقق من صحة معتقده ، وحسن أخلاقه . (نفس المرجع،1986،196)

ذلك أن التزام الديني لدى الزوجين له أثره في التوافق الزواجي . ومن هنا فإن التشريع الإسلامي وضع أمام المقبلين على الزواج قواعد تنظيمية إن سلكوها كان التوافق الزواجي بإذن الله تعالى .

وقد أكدت كثير من الدراسات على أهمية الدين في تزكية النفس ، وتعزيز دورها في العلاقات الإنسانية بشكل عام والزوجية بشكل أدق ا دان الاعتقاد الديني يعمل على إحداث التوازن لدى الإنسان عند حدوث الأزمات النفسية الزوجية ،ذلك أن الاعتقاد الديني بهدب ويوازن درجة مواجهة الفرد وتأقلمه مع المشكلات اليومية الزوجية التي تواجهه فقرار الطلاق مثلا تحدده درجة الخشية من الله

واستشعار مقدار الضرر الذي يمكن أن يقع على الطرف الأخر ،

لدى فالمتدينون اقل إقدام على الطلاق مقارنة مع غير المتدينين ، نتيجة ربطهم قرار الطلاق بمبدأ الحلال والحرام ،ومنها فإنه كلما زادت درجة التدين بين الزوجين انخفضت نسبة الطلاق وتزيد من درجة الثقة المتبادلة بين الزوجين .

ومن هنا كان لا بد يتحقق التوافق الزواجي أن يكون الزوجان على منهج صحيح سليم ، واضح المعالم ، ثابت المنطلق في العقيدة والشريعة والأخلاق والآداب والسلوك فإذا اختلف منهج الزوجين في ذلك فلن يحقق الزواج وأهدافه وغايته ومقاصده .

المجال الثاني : التوافق الصحي :

إن تمتع الزوجين بمستوى مناسب من الصحة الجسدية أمر مطلوب لتحقيق التوافق الأسري ونمو الأسرة واستقرارها ، كما أنه يجنب الأسرة الأعباء المالية الناجمة عن مرض أحدهما عضويا ، فصحة هذا الجانب يوجد نوعا من التوافق ، وهو مهم لأستقرر الأسرة وسلامتها .

ويمكن أن نتصور أهمية هذا العامل إذا تصورنا حالة شاب تزوج من فتاة مريضة مرضا مزمنا ، أو ضعيفة التكوين الجسمي ، أو كان الشاب هو الذي يعاني من ذلك ، حيث تصبح حياة الأسرة كلها جريا وراء العلاج ، ويحول ذلك دون أداء الوجبات المنزلية ، وحسن رعاية الأبناء ، وإدارة الحياة الزوجية على الوجه الذي يحقق التوافق الأسري ويكفل السعادة العائلية . (العيسوي ،2004، 187)

وإن من أهم سبل الرعاية الصحية والوقائية التي تتصل بهذا المجال ، والتي أهملها كثير من الناس ، الاستشارة والفحص الطبي قبل الزواج ، فمن الضروري في حق المقبلين على الزواج التأكد من سلامتهما من كافة الأمراض المعدية وغير المعدية والطارئة والمزمنة ،ومدى انتظام عمل الأجهزة ،والكشف عن الأمراض النفسية والعقلية ، ودرجة مناعة الجسم للأمراض ، أو إذا كان احد الطرفين يعاني قصورا جنسيا ، أو عدم القدرة الإخصاب أو الإنجاب. (نفس المرجع ،2004،187)

أو يعاني من أي مرض من أمراض الدم التي تنتقل عدواها بين الزوجين أو من الوالدين إلى الأبناء ، إذ أن لطفل الحق في أن يطلب من والداه وراثة نظيفة من الأمراض ،لينشأ قوي البنية صحيح الجسم سليم العقل موفور النشاط .

إن هذه العلل إن لم تعالج قبل الزواج ستشكل خطرا وبيلا يهدد سعادة الأسرة وتوافقها وأمنها ، ويكفي البشرية ما تكابده من الشقاء بسبب كثرة الأمراض ، والتي من أشدها خطورة تلك التي لا يقف ضررها عند الشخص نفسه بل يتعداه إلى أسرته .

ومن اجل كشف هذه العلل وإرشاد المصابين إلى علاجها ، ولطمأنة المقبلين على الزواج بخلوهم من هذه الأمراض ، سنت بعض الدول قانون يلزم المقبلين على الزواج بإجراء الفحوصات الطبية قبل إتمام عقد الزواج ، وأنشأت لهذا الغرض ما يسمى بمكاتب فحص الراغبين في الزواج . ومن المهم أن يدرك راغب الزواج الذي يجرى عليه الفحص الطبي أن نتائج الفحص لا يترتب عليها حرمانه من الزواج ، وإنما تهدف إلى تحديد الفصيلة المثلى ، وتجنبه من ازدواج السمات الضعيفة أو المنتجة ، بمنع زواجه ممن يحمل نفس هذه السمات التي تظهر بشكل سائد على الأطفال، وفي حالة الإصابة بأمراض قابلة لشفاء يوجه إلى الأسلوب المناسب للحياة في حدود إمكاناته الصحية .

المجال الثالث : مجال التوافق النفسي :

إن صحة هذا الجانب توجد نوعا من التوافق العافي والنفسي ، وهو أمر مطلوب لتحقيق التوافق الأسري ونمو الأسرة واستقرارها، كما أن تمتع الزوجين بصحة نفسية يضفي على جو المنزل نوعا من الحيوية والنشاط فضلا عن الاستعداد الصحي السليم ينعكس على الأولاد بحكم الوراثة فيكونون أصحاء ، ويكون مستقبل الأسرة مملوءا بالسعادة . (خاطر، 1984،299)

ومن العجيب أن موضوع الذكاء غير واضح في مفهوم الكثيرين من الناس ، ويندر أن تجد في المقبلين على الزواج من يضع عامل الذكاء في اعتباره عند اختيار شريك حياته ، فكثيرا ما يركز المقبلون على الزواج على صفات الغني والخلق والجمال ، ونحو ذلك دون الاهتمام بجانب الذكاء والنضج العقلي .

إن من الأهمية بمكان أن يكون الزوجان متقاربين في الصفات النفسية ، كالثقة بالنفس ، والميل للتعاون ، وتحمل المسؤولية ، وعدم الاستسلام لليأس والقنوط . فلكل من الزوجين أن يسأل عن الصفات النفسية لشريكه ، إذ أن هذه الخصائص إذا توفرت في الحياة الزوجية تساعد على حصول التوافق الأسري

(العيسوي ، 2004،77)

وهذا ما يفهم من قوله صلى الله عليه وسلم ((إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فانكحوه إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد)) .

(صحيح سنن الترميدي، 199،315)

ومعنى الخلق هنا بمعنى الاستقرار النفسي ، والمزاج السليم والخلو من الأمراض العصبية ، إذ أنها غاية في غاية الأهمية لمعاشرة الزوجة بالمعروف الذي أمر به تبارك وتعالى .

المجال الرابع : مجال التوافق الجنسي :

لاشك أن الغريزة الجنسية من أقوى الغرائز الإنسان ، وأعنفها وأعمقها ، وإذا لم تشبع وتصرف انتابت الإنسان كثيرا من الاضطرابات والمقلقات .

والجنس في الحقيق جزء من الحياة ، وعنصر من عناصرها لا غنى عنه ، إذ هو الأداة الوحيدة والوسيلة الفريدة لإشباع الحاجة الغريزية التي فطرت عليها المخلوقات بجميع أنواعها .

يقول الأمام الغزالي رحمه الله تعالى :"فالنكاح بسبب دفع غائله الشهوة مهم في الدين ، فإن الشهوة إذا غلبت ولم تقاومها قوة التقوى جرت إلى اقتحام الفواحش ... وان كان ملجما بلجام التقوى فغايته أن يكف الجوارح عن إجابة الشهوة ، فيغض البصر ويحفظ الفرج ، فأما حفظ القلب عن الوسواس والفكر فلا يدخل تحت اختياره ، بل لا تزال النفس تجاذبه وتحدثه بأمور الوقاع . (الغزالي ،1992،453)

ولا يفتر عنه الشيطان الموسوس إليه في أكثر الأوقات ، وقد يعرض له ذلك في أثناء الصلاة ، حتى يجري على خاطره من أمور الوقاع ما لو صرح به بين يدي احن الخلق لا تستحي منه ... وهذه بلية غالبة إذا هاجت لا يقومها عقل ولا دين ، وهي مع أنها صالحة لأن تكون باعثة على الحياتين فهي أقوى آلة الشيطان على بني أدم .

وندرك أهمية الجنس في حياة الإنسان عندما نرى كثيرا من الزيجات انهارت لسبب بسيط هو فشل الأزواج في إدراك حقيقة ما يعنيه الجنس بالنسبة لكل واحد منهما . ومازال الجنس أحد أهم أسباب الصراع ، وسوء التفاهم بين الزوجين على الأقل في السنين الأولى من الزواج ، دلك أن الجنس يعني الكثير بالنسبة للزوجين ، وإنما يتنامى الحب بينهما ، ويعظم بما توفره العلاقة الجنسية بينهما من متعة ورضا .

5-عوامل تحقيق التوافق الزواجي :

هناك عدة عوامل مشتركة يجب الحرص عليها للتوافق الزواجي أهمها :

-تحقيق التواصل العاطفي والوجداني بين الزوجين .

-تحقيق التوافق الاقتصادي وعدم تكليف أي منهما للأخر بالأعباء الاقتصادية .

تحقيق التوافق الجنسي والاتفاق على موضوع الإنجاب .

- ضرورة تقارب الزوجين من حيث الفكر والمستوى التعليمي والمعيشي ...إلخ .

- المودة والرحمة والاحترام والتقدير المتبادل .

- التسامح والصفح والعفو وعدم ذكر سلبيات الأخر . (المرجع السابق ، 45)

- احترام كل الزوجين لأسرة الطرف الأخر وزيارتهما وحسن التعامل .

- تقديم النصيحة و دون انفعال .

-تجنب النقاش الحاد والابتعاد عن الغضب . (أبو عوض،2008،255) .

6- أثار التوافق الزواجي :

-1على الصحة النفسية للأزواج :

يسهم الزواج بشكل ايجابي في تدعيم الصحة النفسية لدى الأزواج ، لما يحققه من إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية والاجتماعية وأكدت نتائج العديد من الدراسات على أهمية الزواج في النمو النفسي للفرد، وأن المتزوجين يتمتعون بسعادة عامة وإقبال على الحياة وفاعلية في الانجاز والعمل مقارنة بغير المتزوجين . (إبراهيمي ،2015،178)

وبتقدم الزواج تنشئ الألفة والصداقة والمساعدة المتبادلة ، ويحل الحب الزواجي محل الحب الرومانتيكي بزيادة التعارف والمعاشرة بين الشركيين مما يزيد إشباع الزوجين للحب لأنه يتولد نتيجة مواجهة الزوجين للواقع وتقبل كل منهما للأخر ،كما هو بعيوبه ومحاسنه ، محبوب ولكنه لا يزال إنسانا بكماله ونقائصه ، ويعتبر التفاعل الثنائي الايجابي المبني على المحبة والمودة وإشباع الحاجات الأساسية والثانوية ، أمر ضروري لتوفير الاتزان النفسي والاستقرار الاجتماعي والمحافظة عليهما ويبدو أن السعادة الزوجية والتوافق يشعر المرأة أكثر بالأمن النفسي لذلك بنيت إحدى الدراسات التي أجريت في مجال التوافق أن النساء أكثر ميلا إلى التوافق في الزواج ، ونتيجة لذلك تكون المرأة أكثر حرصا وانتباها ويقظة في انجاز متطلبات زوجها.

2- تأثير التوافق الزواجي على الأبناء :

إن الأسرة المتوافقة المتماسكة تؤدي إلى نمو جيد في شخصية الطفل ، في كل الاتجاهات و إذا كانت لام تشجع الطفل على التوحد بأبيه فإن ذلك يسرع حودث التوحد ، أما الأطفال الدين يعشون في اسر غير متماسكة ولم يتمكنوا من التوحد الجيد بالآباء ، فإن نسبة الجنوح تزداد بينهم .

إن التقدير المتبادل بين الزوجين خاصة تقدير الزوج لزوجته التي تجد الإشباع في حياتها اليومية يمكنها من أداء واجباتها على أكمل وجه وهذا ما تظهر نتائجه الايجابية أكثر على الطفل إذ أن بإمكان هذه المواقف أن تمنحه فرصة تكوين صورة ايجابية عن عالم الكبار ، صورة تنمو معه باستمرار على أنهم سعداء يملؤهم الأمان ، كما يساعده على التوافق النفسي والاجتماعي . بالاظافة إلى أن العلاقات الودية بين الوالدين وتكثيف ثقافة الحوار والتواصل ، من العوامل المساعدة على الحفاظ على التوازن النفسي المطلوب ولمد الأبناء بحرارة اللقاء الإنساني الفعلي ، الذي وحده يمكن أن يحفظ صحته النفسية ثم إن تأمين الحساس بتوفير حط دفاع وجودي منيع ، وموثوق من العلاقة المبنية مع الوالدين والأهل عموما .

ويعد مستوى الترابط بين الوالدين من أهم العوامل التي تؤثر في نوع المعاملة التي يتلقاها الأبناء من الآباء ، فالعلاقات الوالدية التي تتسم بالانسجام والاتفاق والتعاون والاهتمامات المشتركة تشجع الآباء على القيام بواجباتهم الزوجية ، ورعاية الأبناء. (نفس المرجع ،2015،178)

فالأسرة المتوافقة زواجيا تقدم لأبنائها نموذج للتسامح والعطف وتحيطهم بالرعاية والاهتمام والتقبل ، مما يؤثر ايجابيا على الآخرين ، في حين أن عدم التوافق والانسجام بين الوالدين يؤدي إلى اضطراب الجو الأسري فيسود التوتر والقلق والنزاع وفقدان الثقة وعدم الرضا مما ينتج عنه ممارسة الإباء الأساليب غير السوية .

7- النظريات المفسرة لتوافق الزواجي :

اختلف علماء النفس في تفسير هذا الأساس والدوافع التي تدفع الإنسان إلى اتخاذ قراره ، فظهرت عدة نظريات تحاول تفسير عملية التوافق منها :

1-نظرية التحليل النفسي :

يعتبر فرويد رائد لمدرسة التحليل النفسي ولقد اهتم باللاشعور ،وكذلك الغريزة الجنسية،ويرى فرويد أن التوافق عملية لا شعورية ،حيث لا يعي الفرد الأسباب الحقيقية لدلك التوافق الذي يسعى إليه ،وان الشخص المتوافق هو من يشبع متطلبات الهو وضوابط الأنا الأعلى في ظل وجود الأنا ،أما سوء التوافق فينشأ من الفشل في تحقيق حالة التوازن بين مكونات الشخصية الثلاثية ، وذلك أساس حدوث الاضطرابات المختلفة .

أما من ناحية التوافق الزواجي فقد ذكر فرويد أهمية الجانب النفسي (اللبيدو) في حياة الفرد ،وذلك بعد مهم من أبعاد التوافق الزواجي ،فالفرد يمتلك الجانب الجنسي الذي تحاول الهو إشباعه بأي طريقة ولكن الأنا تأتي لتوجه ذلك الإشباع .

لهذا فان الغريزة الجنسية تمثل جانبا مهما في مدرسة التحليل النفسي لفرويد ،حيث يجعلها فرويد موجها لسلوك الفرد ،كما تنمو تلك الغريزة (الجنسية) عبر عدة مراحل تنتهي بالمرحلة التناسلية ،والتي تميز حياة الراشد الجنسية ، ويبحث الفرد فيها عن زوجة له ،ويسير على تلك المرحلة فكرة الجماع الجنسي .

ولذلك فالفرد يحاول إشباع تلك الغريزة (متطلبات الهو) وفق الإطار الشرعي (الأنا ولانا الأعلى) فيبحث عن زوجة مناسبة له في إطار الزواج الصحيح خلال مرحلة الجنسية التناسلية كما يرى فرويد ، وبذلك يتحقق التوافق الزواجي .(المرجع نفسه ، 182)

مع العلم أن التوافق الجنسي بعد مهم للتوافق الزواجي ،أما سوء التوافق الزواجي ينشأ من الفشل في تحقيق التوازن بين مكونات الشخصية ، ولجوء الزوج لإشباع رغباته الجنسية غير مقبولة ، أي تغلب الهو على الأنا كمكون للشخصية (زهران ،1997)

2- **النظرية السلوكية :**

تركز هذه النظرية على المبادئ الأساسية للتعليم والتعزيز الايجابي أو السلبي ، والتأكيد على مهارات الاتصال ، والتفاوض . فالأزواج يمكن أن يتعلموا تغير أنماط سلوكهم ، وبالتالي هناك تركيز على السلوكيات التي تؤدي إلى السعادة الزوجية . يتوقف التوافق الزواجي على مقدار تبادل السلوكيات الايجابية ، وخفض السلوكيات السلبية مع النظر إلى الآثار المترتبة على تلك السلوكيات ومبادئها ، على اعتبار أن هناك كثيرا من السلوكيات ، وأنماط التعلم الخاطئة عند الأزواج التي هي بحاجة إلى تعديل وتعزيز أنماط سلوكية صحيحة .

وتفسر هده النظرية عملية اكتساب السلوك بصفة عامة من خلال عدد من المفاهيم الأساسية هي :التعلم بالعبرة ، الاقتداء ، المعرفة ، التوحد ويرى **باندورا** بأن التقليد ، والتوحد والتعلم بالملاحظة كلها مفاهيم متكافئة تدل على ما يحدث من تعديلات سلوكية ناتجة عن تعرض النموذج للقدوة ، ويرى بأن التحليل الشامل للسلوك يتطلب الاهتمام بثلاث قضايا ؛وهي : الطريقة التي يكتسب بها السلوك ، والعوامل المثيرة لحدوثه ، والظروف التي تبقى على أدائه . كما انه يرى بأن الأفراد لا يندفعون بفعل القوى الداخلية (الغرائز) ، والدوافع والحاجات ، ولا بفعل البيئة (مثيرات بيئية) ،وإنما بفعل التبادل المستمر بين المحددات الشخصية والبيئية .

3 - **نظرية التبادل :**

تقوم هذه النظرية على التبادل الذي يعيشه الفرد بين المكافئة والكلفة ، حيث يشير بيير إلى أن المكسب الناتج عن التفاعل يؤثر على شكل العواطف بين الزوجين ، فالعاطفة تكون ايجابية عندما يكون المكسب من تفاعل الزوجين على شكل مكافأة ،أما إذا كان المكسب من التفاعل على شكل تكلفة فان العاطفة تكون سلبية . (عبد الله جاد محمود ،2006، 15)

وهذا يعني أن التفاعل إذا كان ايجابيا ومبني على الحب والعطف فانه يقود إلى التوافق والتناغم بين الزوجين ،أما إذا كان التفاعل سلبيا ويقوم على الخوف والتوتر فانه يقود إلى مزيد من الشحناء والنفور بين الزوجين . (نفس المرجع ،2006،15)

4-نظرية البنائية:

يرتبط بمدى التزام الزوجين بأداء الوظائف المناطة بهما في إطار الأسرة ونقل درجة التوافق حسب درجة الإهمال والتقصير في هذه الواجبات ، وأن عوامل الاستقرار داخل الأسرة ، تعود إلى نمط المجتمع الذي تنتمي إليه وأن عوامل التغيير المرتبطة بالتصنيع في المجتمع تجعل الوحدة والاستقرار داخل الأسرة يواجه بعض الصعوبات . (العنزي،2006،25)

5- نظرية الدور :

يرى أنصار هذه النظرية أن التوافق الزواجي بمثابة اتساق في نسيج العلاقات داخل البناء الأسري ، وأن الاضطراب الوظيفي يحدث حيث لا يتم هذا الاتساق ويرجع الصراع والتوتر في العلاقات الأسرية إلى منافسة المرأة للرجل في أدواره ، فادا كانت وظيفة الزوج تقليدية تحدد علاقة الأسرة بالمجتمع الخارجي ، وأن المرأة تختص بأدوار الإنجاب والرضاعة والعناية بالأطفال وتحقيق الثبات الداخلي والاستقرار ، فان عدم تحديد الأدوار للجنسين لا يشكل خطرا على العلاقات بين الإفراد داخل الأسرة فقط ، وإنما يهدد النسق الاجتماعي ككل ، فمن وجهة نظرية الدور فان التوافق في الزواج ينعكس في درجة ما تتوقعه الزوجة من زوجها وبين ما يدركه الزوج في زوجته ، وينشأ عدم التوافق الزواجي من تعارض توقعات الدور لأحد الزوجين أو كليهما وهذا ما يسمى بتناقض الدور ويظهر هذا التناقض حين لا يتطابق السلوك مع المعايير التي يراها الأفراد مناسبة ، وقد يرجع الخلاف الذي قد يحدث بين الزوجين إلى عدم تقابل الرغبات المختلفة والمتطورة للزوجين .

(الخشاب،1993،87)

6-نظرية نمو الزواج :

يفترض بعد الباحثين في نظرية اريكسون في نمو النفسي الاجتماعي لأن الزواج كالشخصية يمر بثمان مراحل ، يحدث في كل منها تحولات في أفكار الزوجين ومشاعرها وسلوكياتها ، فالتوافق الزواجي نتيجة التفاعل بينهما ووفقا لمراحل النمو فان التوافق خلال رحلة الزواج يمر بالمراحل التالية :

أ-مرحلة الإحساس بالثقة :

ينمو الإحساس بالثقة بين الزوجين من خلال فهم كل منهما لحاجات الأخر ، وتواصله معه عقليا ووجدانيا بطريقة تشعر الطرف الأخر بالاستحسان والتقدير والتعاطف معه والثقة فيه وحسن الضن به ، وتعد السنة الأولى من الزواج فترة حرجة في بناء العلاقة الزوجية ، وفي تحديد ما سيكون عليه الزواج في المراحل التالية.

-مرحلة الإحساس بالإرادة المشتركة:

وفيها يواجه الزواج أزمة استقلال إرادة الزوجين وتحولهما من الاعتماد على الوالدين إلى الاعتماد على أنفسهما ، واثبات كفاءتهما في الحياة الاجتماعية وتقوية الروابط بينهما حتى يكونا معا بنيانا مرصوصا يشد بعضه بعضا في علاقة حميمية ، وعندما يحس كل من الزوجين في هده المرحلة بالإرادة المشتركة يعتبرها إرادته هو ويتخذ قراراته في الأسرة (بضمير نحن) فأنة يسلك سلوكات تأكد ارتباطه بالزوج الأخر ويحرص على عمل ما يرضيه وساعده في الحصول على حقوقه .

-ج مرحلة الإحساس بالاندماج الاجتماعي بين الزوجين :

بعد أن يثق كل من الزوجين في الأخر ويرتبط به وينمو وعيهما بإرادتهما المشتركة تزداد قناعة كل منهما بزواجه ، ويسعى إلى اكتساب المهارات في أداء ادوار زوجية والإبداع فيها وعمل كل ما هو جديد من أجل إرضاء الزوج الأخر ، واكتشاف الأنشطة التي تروح عن نفسه وتبعث فيه السرور وتبعد السأم عنه ، مما يساعد على اندماجهما معا وجعلهما أكثر تعاونا وأكثر تقبلا مع المجتمع .

(مرسي،1995،231،227)

د- مرحلة الإحساس بالكفاءة في الزواج :

ويظهر في هذه المرحلة تنافس الزوجين في عمل الواجبات الزوجية والسبق في بذل الجهد من أجل تنمية الزواج والأسرة ، ويغدو كل منهما عضدا للأخر ويسانده ويشد من أزره ويدفعه إلى النجاح والتفوق في سبيل الارتقاء بمستواهما الاجتماعي والثقافي والمهني .

هـ- مرحلة الإحساس بهوية الزواج :

ينمو في هذه المرحلة الولاء والإخلاص للزواج والأسرة ويزداد اقتناع الزوجين بفائدة الزواج والأسرة ولأولادهما ، وللمجتمع ويسعى كل منهما إلى التشابه مع الزوج الأخر ، في الاهتمامات والاتجاهات ويجتهد في مسايرته ولاقتراب منه وتحمل عيوبه .

و- مرحلة الإحساس بالألفة :

وفيها يشعر الزوجان بالألفة والمحبة في زواجهما ، وتغدوا الروابط بينهما أكبر من أن تكون رباطا جنسيا أو رباط مصالح بل رباط حب وعطاء وتضحية ، ويجد كل منهما تحقيق دانه في عمل أي شئ في سبيل الزوج الأخر .

ز- مرحلة الإحساس بالرعاية الوالدية

يصل الزواج في هذه المرحلة إلى العطاء أكثر من الأخذ وبذل الحب أكثر من طلبه،والتضحية من اجل الآخرين بدون مقابل فيزداد اهتمام كل من الزوجين بالعمل في سبيل رعاية الأخر والإنفاق عليه ،والعناية به رغبة منه وحياله ، فتسمو العلاقة الزوجية إلى مستوى الرعاية الوالدية في العطف والحنان وفي المودة والرحمة ، ويجعل كل منهما الأخر أمانة في عنقه عليه حفظها ورعايتها وعدم تضييعها ، ويشعر نحوه بعاطفة الأبوة والأمومة ، فتحنو الزوجة على زوجها كما ويحنو الزوج على زوجته كأبيها ، ويزداد في هذه المرحلة حب الأطفال وبذل الجهد في تربيتهم والعناية بهم والعمل من اجل الأسرة وتحسين ظروفها ، ومع هذا لا يرتبط الإحساس بالرغبة الوالدية بالإنجاب أو عدمه.

(نفس المرجع،1995،231،227)

س- مرحلة الإحساس بالتكامل بين الزوجين :

وهي أعلى مرتبة في نمو الزواج وفيها يتكامل الزوجان معا ،ويشعر كل منهما بعدم قدرته على الاستغناء عن الأخر ويتوحد معه ويدافع عن زواجه بكل قوة ، ويدرك حرمة الزواج ويتمسك به ويرضى عنه ويشعر بالسعادة في علاقته الزوجية ، ويوجد في زواجه الأمن والطمأنينة والسكن النفسي والمودة والرحمة ، ويزداد ارتباطه بالزوج الأخر واندماجه .

(نفس المرجع،1995،231،227)

8-مرتكزات التوافق الزواجي :

لا شك أن التوافق بين الزوجين أمر نسبي غير أنه مطلوب من أجل نجاح زواجي وسعادة أسرية ، وبالتالي مجتمع سعيد وناجح ، وهو يتطلب تعديلا للسلوك فلا بد يسعى كل من الزوجين لمعرفة الطريق الذي يرضي الزوج الأخر ن ويعمل دوما على أن يكون هناك مفهوم مشترك وأسلوب متناسب ،وعدم إهمال للأخر .

إنه من الأهمية بمكان لتنمية التوافق الزواجي أن يقوم الزوجان بأعمال مشتركة توفر لهما وحدة القصد وامتزاج الهدف ، مع الانتباه إلى ضرورة تكوين ذكريات مشتركة ، والعمل على تقوية وسائل التماسك والتعاون في كل مناسبة ، مع ضرورة تعاونهما في حل مشكلاتهما حلا مرضيا ، ومقبولا لذى الجميع وأن يتوفر لكل طرف اكبر قدر من الحرية في التعبير عن نفسه ،والعمل على تنمية إمكانياته الشخصية بشرط أن لا يكون في هذه الحرية أي تعارض مع الحياة الزوجية ولكي نصل إلى توافق زواجي ولا يكون ذلك إلا من خلال المرتكزات التالية :

-**القيم المشتركة** : يتوقف التوافق الزواجي على نمو أواصر المحبة والتعاطف ، وتزايد الاهتمامات المشتركة ، واتخاذ مواقف متشابهة ، والإيمان بقيم مشتركة واحترام كل طرف للأخر -التوافق بين أسرتي الزوجين : يتطلب التوافق نوعا من التوافق بين أسرتي الزوجين

(سليمان،2005،36)

-**الإشباع الجنسي** : يستلزم التوافق الزواجي الإشباع الجنسي المتبادل بين الزوجين .

-**تقبل مسؤوليات الحياة الزوجية** : يقتضي التوافق الزواجي أن يتقبل الزوجان عن قناعة تامة مسؤوليات وتبعات الحياة الزوجية .

-التفاعل العاطفي : يتوقف التوافق الزواجي على قدرة كل طرف على التفاعل العاطفي والاستجابة له .

9-التوافق الزواجي وتنبؤاته :

وللتنبؤ بالتوافق الزواجي أورد بعض الباحثين قائمة بالمؤشرات التنبؤية لما قبل وبعد الزواج والتي يمكن أن تكون سببا في التوافق الأسري : نوردها كالأتي :

1-مؤشرات ما قبل الزواج :

-**التعرف** : لا بأس به .

- **القدرة على التوافق** : حسنة بوجه عام .

-**فرق السن** : الرجل أكبر أو في نفس سن المرأة .

-**الارتباط بالوالدين** : وثيق .

-**المواظبة على الصلاة** : جيدة .

-**المستوى التعليمي** : تقارب في درجة التعلم .

- **السعادة في الطفولة** : مرتفعة أو مرتفعة جدا .

-**السعادة في زواج الآباء** : مرتفعة أو مرتفعة جدا .

-**المقدرة العقلية** : متساوية .

- **المهنة** : التفرغ في خط مهني معروف .

-**الادخار** : موجود إلى حد ما .

-**المعلومات الجنسية** : مناسبة وصحيحة .

-**العلاقة الجنسية قبل الزواج** : عدم وجودها .

2- مؤشرات ما بعد الزواج :

-**الأطفال** : وجود الرغبة في إنجابهم .

(البريكي ،2016،303مان ، 2005،36،35)

- **المستوى الاقتصادي** : البيت الخاص المستقل .

-**الوظيفة** : منتظمة ، ودائمة بالنسبة للزواج .

-**وظيفة الزوج** : تعمل ، والزوج موافق .

- **العدل بين الزوج والزوجة** : قائم .

المقدرة العقلية متساوية : من وجهة نظر الشريك .

-**مهنة الزوج** : متفرغ في خط مهني معروف .

-**ملامح الشخصية** : القبول .

-**العلاقات الجنسية** : في إطار الزواج فقط .

-**الجنس** : قوة الرغبة المتساوية .

-**الاستمتاع بالجنس** : ممتع أو ممتع جدا .

-**الاضطرابات العصبية** : لا يوجد

10-عوامل سوء التوافق الزواجي :

هناك عدة عوامل لسوء التوافق الزواجي نذكرها في ما يلي :

1-أسلوب الاختيار في الزواج :

قد يحدث الاختيار بالصدفة أو عن طريق الأهل أو عن طريق الأقارب وخاصة الوالدين ، وقد يكون الاختيار عن عدم رضي وقناعة أو جريا وراء الجمال ، وقد حدد الإسلام معايير الاختيار السليم حيث قال صلى الله عليه وسلم "تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس "

(البريكي ،2016،303مان ، 2005،36،35)

2- **اختلاف توقعات الأدوار :**

فقد يكون توقع الزوج من زوجته أن تساعده وان تتعاون معه وان تحافظ على نفسها وماله ، وأن تقف إلى جانبه في الملمات ، وأن لا تفشي أسراره و قد يأتي دورها عكس ذلك وهي قد تتوقع أن يكون مرحا ، رحيما ، يساعدها في أعباء المنزل والوقوف معها في الملمات ، وقد يأتي دوره عكس ذلك مما يساعد على عدم وجود توافق زواجي بينهما .

3- **الاختيار الزواجي الخاطئ :**

قد يكون الزوج متعلم وقد تكون الزوجة أمية أو من مستوى تعليمي متدني ، وقد يكون الزوج لا يعرف الزوجة تماما وكان اختياره لها كزوجة بشكل متسرع ، وقد يكون له عيوب وتغاضى كل واحد عنها بشكل مؤقت تحت تأثير الحب والرغبة في الزواج الذي لا يخلق تكييف زواجي بينهما .

4-الغيرة :

وهو انفعال تتمحور جذور في الشك وعدم الثقة ويتمثل دلك في المضايقة والنكد وفقدان الاحترام التي يقوم بها الزوج أو الزوجة والغيرة مردها إلى خوف أحدهما من أن يخسر الثاني

، أو من الخوف من وقوعه في علاقة مع الآخرين الأمر الذي يخلق عدم التوافق بين الزوجين .

5- **اختلاف الأعمار :**

قد يكون عمر الزوج عند الثلاثين سنة وقد يكون عمر الفتاة خمسة عشر سنة أي أن هناك فرقا واسعا بينهما من الناحية النمائية ومن ناحية النضج المعرفي و الإدراكي والانفعالي ، الأمر الذي يقود إلى سوء الفهم بينهما في كثير من المجالات .

6- **سوء التوافق الجنسي :**

إن طريقة التي تتم بها العملية الجنسية وطريقة الإعداد لها وإشباعها أو عدم إشباعها له سبب في توافق الزوجين أو عدمه .(الخالدي ،2009،156،153)

7- الاتجاه نحو الزواج :

قد تكون اتجاهات احد الزوجين سالبة عن الزواج حيث يعتبره بأنه شر لا بد منه وانه عبئ على الإنسان يجب أن يحمله وأنه يتطلب تحمل المسؤولية والأعباء وتربية الأطفال والإنفاق فإذا كانت مثل هذه التوجهات عند احد الزوجين فإن عدم التوافق الزواجي سيكون أمرا قائما لا محالة .

8- البعد العاطفي والجسدي :

قد يكره الزوج في زوجته صفات معينة تجعله يبتعد عنها عاطفيا وجسديا فنادرا ما يتفاعل معها أو يحدثها حديثا وديا ولا يضاجعها في الفراش الأمر الذي يؤدي إلى سوء التوافق بينهما . (نفس المرجع ،2009،156،153

9- إهمال النظافة والزينة :

قد تهمل الزوجة في نظافتها الشخصية ولا تتزين لزوجها ودائما تبدوا في ملابس غير نظيفة وكذلك أطفالها وقد يهمل الزوج نظافته كذلك الأمر الذي يؤدي إلى سوء التوافق الزواجي بينهما .

10- تدخل الأهل والأقارب :

تحديدا في المشكلات الزوجية أيا كان نوعها .

11-خروج المرأة للعمل :

وما يلازمه من صعوبة القيام بالواجبات الزوجية .

12-صدور قانون الخلع :

الذي تم مناقشته في مجلس البرلمان وتم إقراره في الجزائر ، وأصبح بعض جمعيات حقوق الإنسان وجمعيات المرأة في بعض الدول العربية بالمطالبة بتطبيق قانون الخلع في بلدانها ، ويستفاد من الآيات والأحاديث أن الخلع يجوز لمقتض يقتضيه ، أما من غير داع ولا علة فلا يجور عند أكثر أهل العلم .

(الخالدي ،2009،156،153)

11- أساليب تنمية التوافق الزواجي :

من خلال الأساليب الآتية يمكن تنمية التوافق الزواجي :

1-المشاركة في الانفعالات : بمعنى أن الزوجين يعبران عن مشاعرهما ، وأفكارهما بصراحة وبطرق ايجابية .

2- فهم الانفعالات : بأن يفهم كل من الزوجين انفعالات الزوج الأخر ويتقبلها .

3- **قبول الفروق الفردية** : بأن يتقبل الزوجان الفروق الفردية بينهما ، من حيث قدراتهما وإمكاناتهما ونقاط القوة والضعف لديهما .

4- **التعاون** :لابد أن يتعاون الزوجان ، ويتقاسما المهمات والمسؤوليات ، ليكونا معا كوحدة واحدة في تسير أمور حياتهما المادية والمعنوية .

5- **تقديم حاجات البقاء والأمن** : إن الأسرة السوية التي تحقق لأفرادها سلامتهم النفسية ، والصحية وتجعلهم يشعرون بالأمن والاستقرار ، وتقدم لهم الحب والدفء والدعم المادي والمعنوي بحسب الظروف التي يتعرضون لها .

6-**نظرة خاصة** : لابد للأسرة المسلمة أن تكون لها نظرة خاصة في الحياة، بأن تكون مستمدة من الدين ، لتشعر بقيمتها في المجتمع ، وتستطيع تحقيق أهدافها .

7- **جو من الحب** : إن أفراد الأسرة السوية متحابون ، يحاولون تقليل خلافاتهم ، او منع حدوثها ، ويحترمون بعضهم البعض .

8- **حسن المرح** : إن جو المرح يجب أن يسود محيط الأسرة ، فهو مظهر من مظاهر الصحة النفسية لأفرادها ، علاوة على ذلك فإن جو المرح يساعد أفراد الأسرة على التعامل مع بعضهم البعض بمودة واحترام ويمكنهم التنفيس عن مشاعرهم . (مرجع نفسه ، 36)

9-**الايجابية** : يجب أن يكون أفراد الأسرة ايجابيين في تعليقاتهم على بعض ، وذلك عن طريق الاستماع إلى بعضهم والمساعدة في حل مشكلاتهم ، وعدم توجيه النقد اللاذع لبقية الأعضاء ، وإنما تزويدهم بالمعلومات اللازمة لهم ، والاقتراحات المناسبة لحلول مشاكلهم .

10-**التشجيع** : على الزوجين تشجيع نفسيهما وكذلك تشجيع أبنائهما باستمرار ، فإن ذلك يساعد بناء الثقة ، ويشعر باللياقة ، وبتقوية مفهوم الذات .

11- **إيصال الحب** : إن مشاعر الحب بين الزوجين تساعد على الشعور بالسعادة .
(موسوعة الأسرة ،541)

12-**تخصيص وقت للعب والتسلية** : فالحياة الجامدة والمثقلة بالأعباء ، حياة قاتلة .

12- الوقاية من سوء التوافق الزواجي :

1- الإرشاد الزواجي :

-يعرف على أنه عملية مساعدة الفرد في اختيار شريك حياته ، والاستعداد للحياة الزوجية والدخول فيها والاستقرار وتحقيق التوافق الزواجي .

2- خدمات الإرشاد الزواجي :

2-1 الخدمات الإرشادية الرئيسية :

مساعدة الفرد في اختيار الشريك في ضوء القيم والتكافؤ بين الطرفين سنا وثقافة ومستوى ويستلزم ذلك شخصيتي زوجي المستقبل بحيث يعرف كل منهما نفسه والأخر ،ويكون بذلك قرار الاختيار حكيما ، يلي ذلك الدخول في الحياة الزوجية والاستقرار فيها ، في مناخ يسوده الصدق والصراحة والإخلاص والحب والاحترام والثقة المتبادلة.

التركيز لحل المشكلات الزوجية التي قد تحدث قبل الزواج أو أثنائه حتى تبدأ الحياة الزوجية وتستمر في استقرار .

وتوجه الجهود الإرشادية أيضا لحل المشكلات التي تطرأ أثناء الزواج مثل : مشكلات تنظيم الأسرة ومشكلة العقم بجانبيها الفسيولوجي والسيكولوجي وتدخل الحماة والأقارب ، وتعدد الزوجات وما يصاحبه من إرهاق ، واضطراب العلاقة الزواجية اجتماعيا وانفعاليا ، والمشكلات الانفعالية ،والمشكلات الجنسية مثل سوء التوافق الجنسي .

(أبو سكينة ، خضر ، 2011،312،313)

2-**الخدمات الإرشادية المساعدة :** إلى جانب الخدمات الإرشادية الرئيسية التي سبق ذكرها هناك العديد من الخدمات الإرشادية المساعدة كالخدمات النفسية والخدمات الاجتماعية ، الصحية وخدمات البحث العلمي .

2-**العلاج الزواجي :**

يعرف العلاج الزواجي بأنه العلاج الذي يختص بإيجاد وتصميم حلول نفسية وسلوكية ، للمشكلات التي تنجم عن اضطراب التعاملات بين الزوجين ، ويركز العلاج النفسي الزوجي على ديناميكية كل فرد من الزوجين والتفاعل بينهما .

بينما يركز الإرشاد الزواجي على ناحية معينة من التعامل تسبب إشكالا معينا ويسعى إلى إيجاد حلها ، دون أن يتعمق في أغوار الملابسات النفسية التي تتخلل تلك المشكلات ، وكل من العلاج الزواجي والإرشاد الزواجي يركزان على مساعدة الزوجين على مواجهة مشكلاتهما بطريقة أكثر فعالية .

2-1 استخدامات العلاج النفسي للمشكلات الزواجية :

يستخدم العلاج النفسي للمشكلات الزوجية في حالات كثيرة نذكر منها :

-عند طلب الزوجان دلك ، وهو ما يدل على أن الزوجين على وعي كامل بأن علاقتهما الزوجية تمر بأزمة معينة .

-عندما يكون أحد الزوجين تحت علاج فردي ولم يسفر عن نتيجة مريضة .

-وقد تظهر دواعي العلاج الزوجي في بداية علاج أحد الزوجين ، فيتبين للمعالج أن المشكلة لا تكمن في ذالك الفرد بل أنها مظهر لاضطراب العلاقة الزوجية نفسها .

وبصورة عامة فإن الداعي الرئيسي في العلاج الزواجي ، هو اضطراب العلاقة الزوجية من خلال اضطراب الاتصالات العاطفية والفكرية بين الزوجين .

(ونوغي ، 2014،163،162)

13- علاج سوء التوافق الزواجي :

تحديد أدوار الزوجين بشكل واضح .

-تحديد توقعات الزوج والزوجة كل منهما للأخر .

- تكامل صفات الزوجين وقدرتهما وإمكاناتهما .

-فهم الأسباب التي تؤدي إلى عدم التوافق ومحاولة حلها .

- فهم الصراعات وطرق الاتصال والانفعالات بين الزوجين ومحاولة تغيرها نحو الأحسن .

محاولة تحديد أهداف وتطلعات وطموحات الوالدين والعمل على تحقيقها .

-تحديد العلاقات الزواجية بشكل دقيق مع الأهل بمعنى احترامهم ولكن منع تدخلاتهم السالبة .

-صرف النظر عن الخلافات البسيطة والاهتمام بإنشاء أسرة وأطفال .

- الاستعانة بتجارب النماذج الزواجية الناجحة وحل المشكلات .

-قراءة المزيد من الآداب المتعلقة بالتوافق الزواجي . (الخالدي ،العلمي ،2009، 156)

خلاصة الفصل :

يمكن القول في الأخير أن التوافق الزواجي عامل مهم من عوامل استقرار الأسرة ، لذا وجب الاهتمام أكثر بهذا الموضوع لما له من دور بارز في استمرار العلاقة الزواجية ومواجهة جميع المشكلات التي قد تعترض الأسر خلال الحياة الزوجية

مراجع الفصل:

الكتب

أحمد خاطر (1984)،**الخدمة الاجتماعية (نظرة تاريخية _مناهج الممارسة _المجالات)** ،د ط، المكتب الجامعي الجديد الإسكندرية .

الإمام أبو حامد محمد الغزالي، **تحقيق :سيد بن إبراهيم بن صادق (1992)**،**إحياء علوم الذين** ،ط 1 ، دار الحديث ، القاهرة .

حامد عبد السلام زهران (1997)،**الصحة النفسية والعلاج النفسي** ، ط 3، عالم الكتب القاهرة .

حسن شحاتة (2003)، **معجم المصطلحات التربوية والنفسية** ،د ط ، الدار المصرية اللبنانية ،لبنان .

سامي محمد الخاتتنة (2012)، **علم النفس الإداري** ، ط 1 ، دار الحامد ، عمان .

سامية مصطفى الخشاب (1993) ، النظرية الاجتماعية ودراسة الأسرة ، د ط ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

سناء الخولي (د س) ، **الزواج والعلاقات الأسرية** ، د ظ ، دار النهضة العربية ، بيروت .

سناء الخولي (د س) ، **الزواج والعلاقات الأسرية** ، د ط ، دار النهضة ، مصر .

سناء الخولي (1983)، **الزواج والعلاقات الأسر**ية ،د ط ،دار النهضة العربية ، بيروت .

سناء سليمان (2005)،**التوافق الزواجي واستقرار الأسرة من منظور إسلامي نفسي اجتماعي** ، د ط ، عالم الكتب، القاهرة .

سنن الترميدي : **أبو عبد الله بن إسماعيل البخاري (1999)** ، د ط ، مؤسسة الكتب الثقافية ، بيروت .

سليم أبو عوض (2008) ، **التوافق النفسي للمسنين** ، ط 1 ، دار أسامة ، الأردن .

عبد الحميد محمد الشاذلي (2001) ،**الصحة النفسية وسيكولوجيا الشخصية** ، د ط ، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية .

عبد الرحمان العيسوي (2004)، **سيكولوجيا النساء** ، ط 1 ، دار أسامة ، عمان .

عبد الله جاد محمود((2006) ،**التوافق الزواجي في علاقته ببعض العوامل الشخصية والذكاء الانفعالي** ، د ط ، كلية التربية ، جامعة المنصورة .

عطا الله فؤاد الخالدي ، دلال سعد الدين العلمي (2009) ، **الإرشاد الأسري الزواجي** ، د ط ، دار الصفاء عمان .

كمال إبراهيم مرسي(1995) ، **العلاقات الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس** ، ط 2 ، دار القلم ، الكويت .

محمد جاسم لعبيدي (2009) ، مشكلات **الصحة النفسية** ، **أمراضها وعلاجها** ، د ط ، دار الثقافة ، عمان .

محمد خليل (1999) ،سيكولوجيا العلاقات الزوجية ، القاهرة .

الرسائل

أسماء إبراهيمي (2015) ،الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى المرأة العاملة رسالة دكتوراه في علم النفس ، جامعة بسكرة .

أكرم أبو عمرة (2011) ، **التوافق الزواجي كما يدركه الأبناء وعلاقته بالنضج الخلقي** ، رسالة ماجستير ، جامعة فلسطين .

حسن البرغي (2016) ، **التوافق الزواجي وأثره على استقرار الأسرة** ،مجلة كلية الشريعة ، جامعة قطر .

منيرة بنت عبد الله بن محمد الشمسان (2004) ،**التوافق الزواجي وعلاقته بأساليب المعاملة الزوجية وبعض سمات الشخصية** ، رسالة دكتوراه في علم النفس ، كلية التربية ، جامعة الرياض .نادية حسن أبو سكينة ، منال عبد الرحمان خضر (2011) ، **العلاقات والمشكلات الأسرية** ، دار الفكر ، مصر .

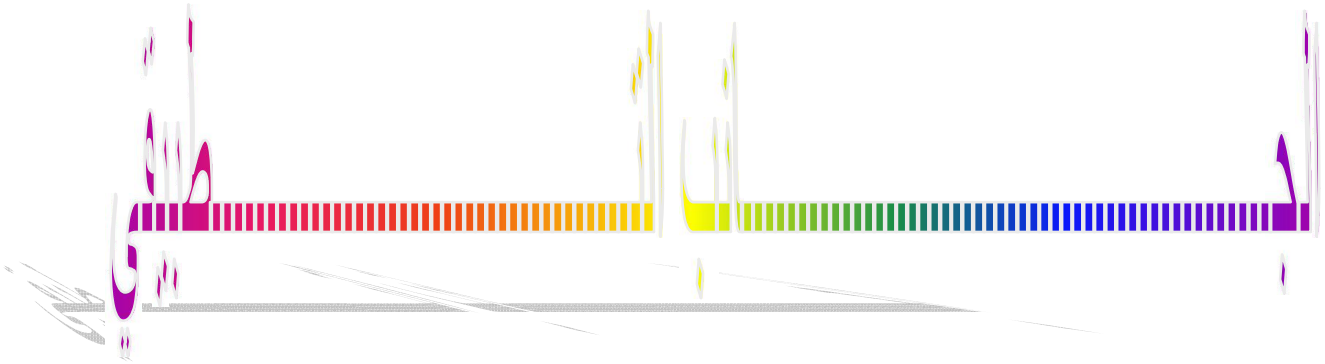
المجلات

حمود القشعان (د س) ،العلاقة بين التدريب الزواجي عينة من المجتمع الكويتي ،علم النفس الأسري ،العدد ، 9 –10 .

راوية محمود دسوقي (1996) ، **الميل العصبي لدى المتزوجات والمطلقات** ، مجلة علم النفس ، العدد ، 38 .

محمد سيد عبد الرحمن (1986) ،**إسهامات الزواج في تحقيق التوافق النفسي لكل من الرجل والمرأة** ،مجلة كلية التربية ، العدد ، 1– 2

موسوعة الأسرة ، (د س) ، **اللجنة الاستشارية العليا للعمل على تطبيق أحكام الشريعة الإسلامية** ،اللجنة التربوية للتقدم العلمي ، الكويت .



الفصل الرابع :الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية :

تمهيد:

1-الدراسة الاستطلاعية

2-المنهج المتبع

3-مجتمع الدراسة وعينتها

4-أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية

5-الأساليب الإحصائية المستخدمة

خلاصة الفصل

مراجع الفصل

تمهيد :

سنحاول في هذا الفصل عرض خطوات الدراسة الاستطلاعية وذلك لأهميتها وأهدافها بحيث تساعد في التعامل مع أفراد العينة ، ومعرفة الصعوبات التي نواجهها خلال قيامنا بالدراسة الأساسية ووصف عينة الدراسة الاستطلاعية ، ومن ثم وصف أداة القياس المستخدمة للدراسة التي بواسطتها يمكننا قياس الظاهرة ، وقياس بعض خصائصها السيكومترية .

كما سيتم عرض خطوات الدراسة الأساسية المتمثلة في وصف المنهج المستخدم الذي يتبعه الباحث في بحثه من أجل الوصول إلى الهدف المحدد ، ووصف عينة الدراسة الأساسية وأداة جمع البيانات ، ثم تحديد الأساليب الإحصائية المعتمدة لمعالجة البيانات المتوصل إليها .

1- الدراسة الاستطلاعية :

وهي مجموعة من الخطوات يعتمدها الباحث في بحثه الميداني وهي بمثابة أرضية تمهده لشروع في دراسته الأساسية .

-أهمية وأهداف الدراسة الاستطلاعية :

-تساعدنا في تحديد مكان تواجد العينة المراد دراستها .

-اكتشاف الصعوبات أو النقائص التي يمكن أن نصادفها خلال إجراءات الدراسة الأساسية.

-التدريب على أدوات جمع البيانات .

-معرفة مدى استجابة العينة للمقياس وكذا اللغة المناسبة .

-التأكد من صدق وثبات المقياس .

-تثبيت معلومات الأداة وتجهيزها لتطبيق الدراسة الأساسية .

-وصف عينة الدراسة الاستطلاعية :

تعد العينة ضرورية لإجراء البحوث الميدانية وذلك لتمثيل المجتمع الأصلي بكل صفاته وخصائصه .

وقد تم الاختيار العشوائي للعينة وفقا لقواعد تعطي جميع وحدات العينة فرصا متكافئة في الاختبار . (عوض صابر ،2002، 191)

تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من مؤسسات المدارس الابتدائية بدائرتي المغير وجامعة حيث تكونت العينة من (15) أستاذات متزوجات والتي تم اختيارهن بطريقة عشوائية

-وصف الأداة :

من أجل تحقيق أهداف هذه الدراسة قمنا بتبني مقياسين إحداهما لقياس الضغوط المهنية والأخر لقياس التوافق الزواجي للباحثة **إبراهيمي أسماء (2014-2015)** لقياس الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى المرأة العاملة دراسة ميدانية على عينة من الممرضات والمعلمات بدائرة طولقة ولاية بسكرة

كما قمنا بتعديل بعض البنود الغير واضحة والعبارات المركبة .

حيث يتكون مقياس الضغوط المهنية من ثلاثة أبعاد الموزعة على ثلاثة محاور وهي كالتالي:

-الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل .

-الضغوط الناتجة عن بيئة العمل .

-الضغوط الناتجة عن تعدد الأدوار .

أما مقياس التوافق الزواجي يتكون من سبعة محاور وهي :

-محور الحب والعاطفة .

-محور التوافق الجنسي .

- محور التوافق الديني .

-محور التوافق في الثقافة والاتجاهات .

-محور التوافق الاجتماعي والاقتصادي .

محور النضج الانفعالي .

-محور الثقة .

2-منهج الدراسة :

باعتبار الموضوع يتعلق بدراسة الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى أستاذات المتزوجات في مرحلة التعليم الابتدائي،فإن أنسب منهج يمكن استخدامه في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي الإرتباطي الذي يصف الظاهرة المدروسة من حيث طبيعتها ودرجة وجودها.

المنهج هو"الطريقة التي يسلكها الباحث للإجابة عن الأسئلة التي تثيرها المشكلة،كما يعتبر الوسيلة التي يمكننا عن طريقها الوصول إلى الحقيقة،أو إلى مجموعة من الحقائق في أي موقف من المواقف ومحاولة اختبارها للتأكد من مدى صلاحيتها في مواقف أخرى "(منسي،2003،28)

المنهج الوصفي هو"أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة ،وتصنيفها وتحليلها "(ملحم،2002،352)

"يعرف بأنه استقصاء على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتبيين ظواهر تعليمية أو نفسية اجتماعية أخرى

3-مجتمع الدراسة وعينتها:

تعتبر العينة جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله "(تركي،1984،130)

وقد أجريت هذه الدراسة على (75) من أستاذات المتزوجات مرحلة التعليم الابتدائي خلال هذا العام الدراسي لسنةّ2019-2020 بدائرتي جامعة ولمغير.

أما في ما يخص الابتدائيات التي طبقت عليهم الدراسة ابتدائية بوعنان بلقاسم ،ابتدائية وبريالة بلقاسم ،ابتدائية المجمع الجديد5جويلية بجامعة.

وابتدائية العقيد سي الحواس،وابتدائية جريبيع عمر،وابتدائية باسو محمد الأخضر بالمغير.

- عينة الدراسة:

قمنا بمسح شامل لأفراد المجتمع الأصلي للدراسة،لفئة الأستاذات المتزوجات ،حيث بلغ عدد أفراد العينة بحجمه النهائي(75) مفردة وتم استبعاد المفردات التي امتنعت أو التي كانت مرفوضة أو التي رفضت الاستجابة أساسا.

4-أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية :

تم الاعتماد في جمع البيانات على المقاييس التالية: الضغوط المهنية والتوافق الزواجي للباحثة إبراهيمي أسماء.

_ استبيان الضغوط المهنية والذي يحتوي على (46)عبارة الموزعة على ثلاثة محاور أساسية:

المحور الأول: الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل

المحور الثاني :الضغوط الناتجة عن بيئة العمل

المحور الثالث: الضغوط الناتجة عن تعدد الأدوار

_ استبيان التوافق الزواجي يتكون من(53) عبارة موزعة على سبعة محاور:

المحور الأول: الحب والعاطفة

المحور الثاني:التوافق الجنسي

المحور الثالث: التوافق الديني

المحور الرابع:التوافق في الثقافة والاتجاهات

المحور الخامس:التوافق الاجتماعي والاقتصادي

المحور السادس:النضج الانفعالي

المحور السابع: الثــقة

للتأكد من صدق وثبات أدوات القياس اعتمدنا على الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية spss_ مقياس الضغوط المهنية .

الثبات:

لقد تم حساب معامل ثبات الاستبيان "ألفا كرونباخ"،حيث قمنا بتطبيق الاستبيان على(15)أستاذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية موزعين بين المدرسة الابتدائية بوعنان بلقاسم والعقيد سي الحواس

وفيما يلي الجدول رقم(1) يوضح معامل ثبات الاستبيان:

الجدول رقم (1) يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط المهنية:

أبعاد المقياس	قيمة ألفا كرونباخ
الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل	**0.89**
الضغوط الناتجة عن بيئة العمل	**0.95**
الضغوط الناتجة عن تعدد الأدوار	**0.94**

يحتوي الجدول رقم (1) على معاملات ثبات استبيان الضغوط المهنية المستخدم في هذه الدراسة، حيث تراوحت مابين (0.89) و(0.95) بعد الاعتماد على معامل "ألفا كرونباخ" وهذا يعني أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات وهذا ما يسمح لنا بقبولها واعتبار أن الاستبيان ثابت.

الصدق:

صدق المقياس: فالاختبار يكون صادقا عندما يقيس ما وضع لقياسه ومن الطرق التي اعتمدنا عليها لحساب الصدق هي: صدق الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس

الجدول رقم (2) يوضح صدق أبعاد الاستبيان ومعامل الارتباط لمقياس الضغوط المهنية:

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الضغوط الناتجة عن طبيعة	0.94	0.01

العمل		
الضغوط الناتجة عن بيئة العمل	0.97	0.01
الضغوط الناتجة عن تعدد الأدوار	0.97	0.01

من خلال الجدول رقم (2) أن العلاقة بين أبعاد الاستبيان قوية حيث تراوحت بين (0.94 و0.97) عند مستوى الدلالة (0.01) ويدل ذلك على أن هذه الأبعاد تقيس الضغوط المهنية

_مقياس التوافق الزواجي:

ثبات:

لقد تم حساب معامل ثبات الاستبيان "ألفا كرونباخ"،حيث قمنا بتطبيق الاستبيان على(15)أستاذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية موزعين بين المدرسة الابتدائية بوعنان بلقاسم والعقيد سي الحواس

وفيما يلي الجدول رقم(3) يوضح معامل ثبات الاستبيان:

الجدول رقم (3) يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس التوافق الزواجي:

أبعاد المقـياس	قيمة ألفا كرونباخ
الحب والعاطفة	0.90
التوافق الجنسي	0.69
التوافق الديني	0.86
التوافق في الثقافة والاتجاهات	0.85
التوافق الاجتماعي والاقتصادي	0.83
النضج الانفعالي	0.87
الثقة	0.88

يحتوي الجدول رقم (3) على معاملات ثبات استبيان التوافق الزواجي المستخدم في هذه الدراسة، حيث تراوحت مابين (0.69) و(0.90)بعد الاعتماد على معامل "ألفا كرونباخ"

وهذا يعني أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات وهذا ما يسمح لنا بقبولها واعتبار أن الاستبيان ثابت.

الصدق: لحساب صدق المقياس تم الاعتماد على طريقة صدق الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس

الجدول رقم (4) يوضح صدق أبعاد الاستبيان ومعامل الارتباط لمقياس التوافق الزواجي:

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الحب والعاطفة	0.94	0.01
التوافق الجنسي	0.83	0.01
التوافق الديني	0.93	0.01
التوافق في الثقافة والاتجاهات	0.92	0.01
التوافق الاجتماعي والاقتصادي	0.91	0.01
النضج الانفعالي	0.93	0.01
الثقة	0.93	0.01

نلاحظ من خلال الجدول رقم(4) معاملات الصدق تراوحت مابين(0.83و0.94) عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا ما يدل على تمتع الاستبيان بدرجة عالية من الصدق.

5-الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- **معامل الارتباط بيرسون**
- **معامل ألفا كرونباخ**
- **برنامج الحزمة الإحصائية spss**

خلاصة الفصل :

تكمن أهمية فصل الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية من خلال المراحل والقواعد التي مرت بها مجموعة البحث في استخلاص النتائج المتعلقة بالدراسة والوقوف على ثوابت الظاهرة المتعلقة ومن خلالها يتم التوصل إلى الأهداف المرجو الوصول إليها وتحليلها ومناقشتها.

مراجع الفصل:

- فاطمة عوض صابر وآخرون (2002):**أسس ومبادئ البحث العلمي**،مكتبة الإشعاع الفنية،الإسكندرية.
- محمود عبد الحليم منسي وسهير كامل (2002):**أسس البحث العلمي في المجالات النفسية و الإجتماعية والتربوية**،مركز الإسكندرية للكتاب،دط،القاهرة.
- ملحم محمد سامي(2002):**مناهج البحث في التربية وعلم النفس**،دار المسيرة للنشر ،الأردن .
- تركي رابح(1984):**مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس**،المؤسسة الوطنية للكتاب الجزائر.

الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها

تمهـــيد

1-عـرض النتائج

2-منـــاقشة النـتائج

خلاصـة الفصـل

تمهـــــيد:

بعد استرجاعنا لاستمارات الاستبيان الذي تم توزيعها على أفراد العينة والتي شملت أستاذات المرحلة الابتدائية، وبعد تفريغ النتائج الواردة والمستخرجة من الاستمارات الموزعة على عينة الدراسة الأساسية،سيتم عرض ومناقشة النتائج المحصل عليها.

1-عرض النتائج

-عرض نتائج الفرضية العامة:

*** توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية**

المتغـــــير		ضغوطات العمل	الدلالة
التوافق الزواجي	معامل الارتباط	0.007	وجود ارتباط قوي
	مستوى الدلالة	0.955	
	العدد	70	

الجدول رقم(5) : يوضح العلاقة بين الضغوط المهنية والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية.

يتضح من خلال الجدول رقم (5) الذي يعبر عن العلاقة بين الضغوط المهنية والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية أنها علاقة ارتباطيه موجبة أي أن كل ما قل الضغط المهني زاد التوافق الزواجي حيث قدر معامل الارتباط بـ:0.007 بمستوى دلالة 0.95 وهذا ما يدل على وجود ارتباط قوي جدا بين كل من الضغوط المهنية والتوافق الزواجي لدى أساتذة المرحلة الابتدائية.

عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

***توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية الناتجة عن طبيعة العمل والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية**

	المتغـــــير	الضغوط المهنية الناتجة عن طبيعة العمل	الدلالة
التوافق الزواجي	معامل الارتباط	0.036	وجود ارتباط
	مستوى الدلالة	0.770	
	العدد	70	

الجدول رقم (6):يوضح العلاقة بين الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية.

يتضح من خلال الجدول رقم (6) وجود علاقة إرتباطية بين الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل والتوافق الزواجي لدى أفراد العينة بمعامل ارتباط (0,036) عند مستوى الدلالة (0.77).

وهده النتيجة تعني أن زيادة الضغوط المهنية الناتجة عن طبيعة العمل تؤثر على التوافق الزواجي لدى أفراد العينة من خلال استجاباتهم وان الإرهاق داخل العمل والضغوط المترتبة عليه تقلل من توافهم الزواجي .

وهذا ما يدل على وجود علاقة إرتباطية بين الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية .

عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

***توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الناتجة عن بيئة العمل والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية**

	المتغـــــير	الضغوط الناتجة عن بيئة العمل	الدلالة
التوافق الزواجي	معامل الارتباط	0.106	لا يوجود ارتباط
	مستوى الدلالة	0.382	
	العدد	70	

الجدول رقم(7):يوضح العلاقة بين الضغوط الناتجة عن بيئة العمل والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية.

يتضح من خلال الجدول رقم (7) الذي يعبر عن العلاقة بين الضغوط الناتجة عن بيئة العمل والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية أنها علاقة موجبة أي أن عينة البحث لا تعاني ضغوطا مرتبطة بالبيئة بمختلف أشكالها (كالنظافة،الفوضى داخل العمل .....وغيرها) وهذا راجع إلى انخفاض المشاكل المرتبطة ببيئة العمل على العمال يخلق جو مريح يسوده المشاكل وينعكس على ذلك بوجود توافق بنسبة كبيرة بين الطرفين وهذا ما أوضحته نتائج الجدول حيث قدر معامل الارتباط بـ 0.106 بمستوى دلالة 0.38 وهذا ما يدل على عدم وجود ارتباط دال بين الضغوط الناتجة عن بيئة العمل والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية.

عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

***علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الناتجة عن تعدد الأدوار والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية**

المتغـــــير		الضغوط الناتجة عن تعدد الأدوار	الدلالة
التوافق الزواجي	معامل الارتباط	-0.138	لا يوجد ارتباط
	مستوى الدلالة	0.255	
	العدد	70	

جدول رقم (8) يوضح العلاقة بين الضغوط الناتجة عن تعدد الأدوار التوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية .

نلاحظ من خلال الجدول رقم (8) وجود علاقة سالبة عكسية ضعيفة بين الضغوط الناتجة عن تعدد الأدوار والتوافق الزواجي لدى عينة البحث وان تعدد الأدوار من أكبر المشاكل

التي يعاني منها الأستاذات وهذا يؤثر على عدم تمكنها من تأدية عملها المنزلي على الصورة التي تقوم بها سواها .

وهذا ما أوضحته نتائج الجدول حيث قدر معامل الارتباط ب (0.13-) وبمستوى دلالة (0.25) وهذا ما يدل على عدم وجود ارتباط دال بين الضغوط المهنية الناتجة عن تعدد الأدوار والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية .

2-مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرضية العامة:

تنص الدراسة على وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية. وقد بينت نتائج الدارسة على وجود ارتباط قوي جدا بين كل من الضغوط المهنية والتوافق الزواجي لدى أساتذة المرحلة الابتدائية.
وهذا ما يتفق مع دراسة دراسة الناصر و يغمور 1976بعنوان: أثر عمل المرأة المتعلمة على التوافق الزواجي، هدفت الدراسة إلى معرفة أثر عمل المرأة المتعلمة على توافقها الزواجي

وقد اشتملت عينة الدراسة على (560) زوجا وزوجة بالمملكة العربية السعودية، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها أن أكثر النساء العاملات توافقا هن الحاصلات على المستوى الابتدائي ،يليهن الحاصلات على المستوى الجامعي وأن الأسرة التي مضى على زواجها فترة أقل من سنة هي الأكثر توافقا،بينما كانت الأسرة التي مضى على زواجها فترة أكثر من عشر سنوات الأقل في مستوى التوافق،كما بينت الدراسة أن أكثر الأسر توافقا هي التي تقل فيها سنوات عمل المرأة عن سنة ،وقل الأسر توافقا هي التي كان عمل المرأة فيها من(6_10)سنوات،كما بينت أن أكثر الأسر توافقا هي التي يتقارب فيها مستوى التعليم بين الزوجين.
كما اتفقت النتائج المتحصل عليها مع دراسة شاهيناز أحمد محمد محجوب (1998) بعنوان: العلاقة بين التوافق الزواجي وبعض المتغيرات النفسية لدى المرأة العاملة في المجتمعات الجديدة والتقليدية

استهدفت الدراسة بحث العلاقة بين التوافق الزواجي وبعض المتغيرات النفسية لدى المرأة العاملة في المجتمعات الجديدة والتقليدية،وذلك للوقوف على طبيعة العلاقة بين التوافق الزواجي وكل من دافعية التواد بأبعادها الثلاثة ،الميل التوادي والحساسية اتجاه الرفض والميل للتعاطف الوجداني مع الآخرين،ومجموعة القيم بنوعيها القيم الشخصية والقيم الاجتماعية ،وتكونت عينة البحث من (200) زوجة عاملة نصفهم يعمل في مجتمعات تقليدية ونصفهم الآخر في مجتمعات جديدة، و روعي في اختيارهم أن ينتموا جميعا إلى المستويات الاجتماعية والاقتصادية المتوسطة،وتم اختيار العينة من زوجات عاملات تتراوح أعمارهم مابين (25-35) عاملة ومدة زواجهم تتراوح بين 5سنوات واستخدمت الباحثة دليل التقدير،الوضع الاجتماعي و الاقتصادي للأسرة واستبيان التوافق الزواجي واختبار القيم الشخصية والاجتماعية،وعالجت الباحثة نتائجها إحصائيا عن طريق استخدام الأسلوب الإرتباطي بهدف إيجاد العلاقة بين التوافق الزواجي وكل من دافعية التواد والقيم وأسفرت نتائج الدراسة عن مجموعة من النتائج أبرزها صحة الفروض الموضوعة،وقدمت الباحثة عددا من التطبيقات التربوية وأثبتت الدراسة أنه توجد علاقة بين التوافق الزواجي ودافعية التواد لدى المرأة العاملة. أي أنها هناك انعكاس كبير على مدى تأثير الضغوط المهنية على المرأة العامة وهذا ما يؤكد على وجود ارتباط دال بينهما .

كما اتفقت نتائج الفرضية العامة مع دراسة ميرفت رجب صابر أحمد(1993) بعنوان:أثر خروج المرأة إلى العمل وعلاقته بصحة الطفل النفسية في مرحلة الطفولة المبكرة والتي نصت على:

-التعرف على مدى تأثير عمل المرأة على توافقها الزواجي.

-التعرف على مدى تأثير توافق المرأة زواجيا على صحة الأبناء النفسية.

-التعرف على مدى تأثير التفاعل بين خروج المرأة للعمل وتوافقها الزواجي ،على صحة الأبناء النفسية.

حيث أجري البحث على عينة من أطفال محافظة القاهرة،حيث ركزت الباحثة على مدارس إدارتي عابدين والمعادي،ومعظم إدارات المحافظة بالقاهرة، وتراوحت أعمار العينة من 3إلى 6 سنوات وبلغت العينة 110 طفلا وطفلة أما الدراسة فكانت:

أ/ الأدوات الضابطة :

-اختبار رسم الرجل لجو انف هاريس للذكاء،تعريب مصطفى فهمي.

-استمارة جمع البيانات عن الطفل ووالديه إعداد الباحثة.

- استمارة المستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي إعداد سامية قطان.

ب/ الأدوات الأساسية:

-مقياس القلق والانطواء والعدوان إعداد الباحثة

مقياس التوافق الزواجي.

وكانت النتائج التي توصل إليها الباحث هي:

-لاتوجد فرق بين الجنسين لدى أبناء العاملات أو أبناء غير العاملات،لكل من بعد الانطواء ولكن وجود فروق دالة بين أبناء العاملات وغير العاملات في الأبعاد الثلاثة لصالح أبناء غير العاملات.

-توجد فروق بين الأمهات العاملات وغير العاملات من حيث التوافق الزواجي.

- توجد فروق بين أبناء الأمهات المتوافقات زواجيا وأبناء الأمهات غير المتوافقات زواجيا،ليس من الأم غير العاملة بالنسبة لبعد(القلق،العدوان،الدرجة الكلية،الصحة النفسية) لصالح أبناء الأمهات المتوافقات زواجيا(سهير كامل أحمد 2000،ص384)

كما نجد دراسة مشيرة اليوسفي (1990) بعنوان:ضغوط الحياة الموجبة والسالبة وضغوط عمل المعلم كمبني للتوافق .

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة الإرتباطية بين ضغوط الحياة الموجبة وضغوط الحياة السالبة،وضغوط عمل المعلم وبين التوافق والتنبؤ به، ومعرفة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث والمتزوجين وغير المتزوجين،والمعلمين والمعلمات من ذوي الخبرة أكثر من خمس سنوات ،وحديثي التخرج.

-عينة الدراسة تكونت من 200 مدرس ومدرسة تراوحت أعمارهم بين (23-46) سنة بمتوسط عمري قدره (28.5) سنة وصنفت العينة لمقارنة الفروق إلى ثلاثة مجموعات.

مجموعة الذكور وعددهم (118) مدرسا والإناث عددهم(82) مدرسة ،مجموعة المعلمين المتزوجين والمعلمات المتزوجات وعددهم (64) مدرسا ومدرسة مجموعة ذوي الخبرة أعلى من خمس سنوات وعددهم(52)مدرسا،و المدرسين والمدرسات حديثي التخرج وعددهم (54) مدرسا ومدرسة.

-أدوات الدراسة استخدمت الباحثة في دراستها الأدوات التالية:

-مقياس ضغوط الحياة: وينقسم إلى قسمين:

*مقياس ضغوط الحياة الموجبة .

*مقياس ضغوط الحياة السالبة وهو من إعداد الباحثة .

*مقياس ضغوط عمل المعلم من إعداد الباحثة

*مقياس يقيس التوافق المنزلي والصحي والاجتماعي والتوافق الانفعالي.

ومما سبق ذكره يتبين أن العلاقة بين الضغوط المهنية والتوافق الزواجي إما أن تكون موجبة وإما سالبة. فمن الناحية السالبة أن النساء المتزوجات اللاتي يعملن يواجهن مشكلات أكثر في حياتهن الزوجية مقارنة بالنساء المتزوجات غير العاملات ،كما أن عمل المرأة المتزوجة يؤدي بها إلى قصور داخل بيتها وهذا كما أشار الشرنوبي 2001،ص272 على أن تراكم الضغوط علة الأستاذ قد يجعله يصل إلى مرحلة الاحتراق النفسي والذي يصفه الشرنوبي بأنه اضطرابا استجابيا للضغوط التي يتعرض لها المعلم ،مما يجعله يؤثر سلبيا على حياته كما قد يتجاوز بعض الاضطرابات البدنية وقد يمتد أثره للمنزل فيكون سلبيا في الأزمات الزوجية والصراعات الأسرية.

كما تكمن خطورة مشكلة الضغوط المهنية على التوافق الزواجي إلى تدهور العلاقات الاجتماعية مع الآخرين كما يؤثر على علاقته العائلية ومنها الزوجية.

أما من الناحية الإيجابية التوافق الزواجي يشير إلى قدرة الزوجين على التواؤم مع الطرف الآخر ومع متطلبات الحياة من خلال تواصلهم وتفاعلهم البناء في التعبير عن انفعالاتهم ومشاعرهم تجاه ما يدور من حولهم في مواجهة ظروف الحياة ومستلزماتها مما يؤدي الشعور بالسعادة وإشباع الحاجات وضبط وحل المشكلات وهذا مايساعد على بناء علاقة التوائم والمحبة بين أفراد الأسرة والمجتمع والذي يعد مؤشرا على السعادة والإحساس بالأمن والطمأنينة .

كل هدا من الناحية الإيجابية من خلال معرفة المرأة على كيفية تسيير شؤونها وموازنتها بين عملها كأم داخل بيتها وأداء عملها كموظفة في مؤسسة .

وانطلاقا مما تم مناقشته في الفرضية العامة يمكن القول أن مستوى الضغوط المهنية المرتفع لدى الأستاذات المتزوجات يؤثر على الحياة الزوجية وهذا ما يؤدي إلى خلق ارتباط ضعيف وعدم القدرة على تحقيق التوافق الزواجي والعكس صحيح أي أن انخفاض مستوى الضغوط داخل العمل وقدرة المرأة العاملة على مواجهته يؤدي إلى تحقيق مستوى عال من التوافق الزواجي.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

تنص الفرضية الجزئية الأولى على انه :توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة لابتدائية

ومن خلال تحليل النتائج تبين إن الفرضية تحققت حيث تم التوصل إلى أن

الأساتذة المتزوجين يعانون من ضغوط مهنية ناتجة عن طبيعة العمل تؤثر على توافقهم الزواجي من خلال استجابات أفراد العينة .

وهذا ما يتفق مع دراسة محمد الشافي (1998) بعنوان ضغوط مهنة مقارنة بضغوط المهن الأخرى وفي علاقتها ببعض المعتقدات التربوية للمعلمين ، هدفت الدراسة إلى مقارنة ضغوط مهنة التدريس كما يدركها المدرسون بضغوط المهن والكشف عن الارتباط بين تقدير المعلمين للضغوط المهنية ومعتقداتهم التربوية وتكونت عينة الدراسة من أربع عينات فرعية (46) معلما بالمرحلة الابتدائية و (49) ممرضة و (42) موظفا بالسنترال و (39) إداريا

بالمدارس ، وأظهرت نتائج الدراسة أن مهنة التدريس أعلى ضغطا من مهنة مقسم الهواتف ، واقل ضغطا من التمريض في حين لا يوجد اختلاف في ضغوط العمل في مهنة التدريس والعمل الإداري في المدارس كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إرتباطية سالبة معنوية بين تقدير المعلمين للضغوط المهنية ومعتقداتهم التربوية ، بالإضافة إلى ذلك تتميز الإدارة بالتعقيد وعدم المرونة مما يجعل المدرسة أمام موقف فيه الكثير من التعقيد .

وقد أجريت العديد من الدراسات التي تناولت المشكلات التي تعد مصادر رئسيه للتوتر عند المعلمات وأظهرت أن أهم تلك المشكلات هي سوء سلوك الطلاب وضغط العمل والحاجة إلى التقدير المهني وتدني النضرة العامة للمعلمين ومهنتهم ، والصعوبات المرتبطة بالأدوار التي يقوم بها المعلمون وصعوبة ظروف العمل وسوء معاملة الإدارة

وهذا ما يتفق أيضا مع دراسة كلثوم قاجة (2010) بعنوان مصادر ضغوط العمل التي يعانيها معلمو المرحلة الابتدائية بمدينة ورقلة وذلك بالإجابة على التساؤل الأتي : ما أهم مصادر ضغوط العمل على معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة ورقلة ؟ تقتضي هذه الدراسة استخدام المنهج الوصفي معتمدة على الاستكشاف ، وتمثلت أداة الدراسة في استبانة من إعداد الباحثة وتم تطبيقها على عينة قوامها 121 منهم 54معلما ، و67 معلمة خلال العام الدراسي 2009-2010توصلت نتائج الدراسة إلى ترتيب مصادر ضغوط العمل على معلمي المرحلة الابتدائية حسب أهميتها على النحو الأتي :ضغوط تتعلق بضعف مستوى التلاميذ ، ضغوط تتعلق بالمناهج الدراسية ،ضغوط ساعات العمل الطويلة ، ضغوط المكانة والأجر ، ضغوط عبئ المهنة ، ضغوط تتعلق بأولياء الأمور ، ضغوط تتعلق ببيئة العمل المادية ، ضغوط تتعلق بالوسائل التعليمية ، ضغوط تتعلق بعلاقة المعلم مع المفتش ، ضغوط التعامل مع الزملاء ،ضغوط تتعلق بالإدارة المدرسية ،.أن هده النتائج توضح أن المعلمين يشهدون مجموعة من الضغوط في العمل تجعلهم في حالة من القلق ، والتوتر ، والضيق مما يشير إلى أهمية اقتراح حلول لهده الضغوط للقضاء عليها أو التخفيف منها على الأقل .

والأساتذة كغيرهم من فئات المجتمع تسوء حالتهم حين مواجهة الضغوط ويصابون بعدة إحباطات ، لعل من أهم مظاهر هذه الضغوط ظهور القلق الذي يؤثر على حياتهم المهنية ولاجتماعية والشخصية .

ومهنة التعليم وتحديدا المرحلة الابتدائية تعد مهمة وصعبة ولما يتعرض له المعلم من ضغوط مهنية ونفسية كون مهنة التعليم من أكثر المهن الضاغطة في عصرنا، نظرا للظروف المحيطة بالمعلم والمناخ المدرسي غير المحفز وللصعوبات التي يتعرض لها المعلمين سواء من التلاميذ أو عملية التدريس نفسها أو الصراعات في العمل سواء مع الزملاء أو الإدارة من جهة والأعباء المنزلية للمرأة المتزوجة من جهة أخرى لان هذا الضغط حتما سيؤثر على توافقها الزواجي والمهني .

وهذا ما يختلف مع دراسة كاير (2008) ضغوط العمل والرضى الوظيفي للمعلمين في المدارس الحكومية وغير الحكومية في إقليم البنجاب وقد تكونت عينة الدراسة من 200معلم ومعلمة . أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروق في ضغوط العمل لدى المعلمين في كل من المدارس الحكومية وغير الحكومية وكانت الفروق لصالح معلمي المدارس غير الحكومية .

وهذا ما يدل على الشعور الايجابي للمهنة وفهم مقاصدها ومتطلبتها والتوفيق بين العمل الحياة الشخصية والزوجية .

ويختلف هذا مع دراسة لمياء قيراط(2016) بعنوان أثر الضغوط المهنية على أداء المرأة العاملة بالمكتبات العامة بولاية جيجل دراسة وصفية تحليلية للضغوط المهنية التي تتعرض لها المرأة العاملة

وأثارها على الأداء في المكتبة العامة ، وهي دراسة استطلاعية تمت بالاعتماد على أسلوب المسح الميداني للنساء العاملات بالمكتبة العامة في ولاية جيجل ، وقد تكونت عينة الدراسة من 19 متخصصة عاملة بالمكتبات .

وقد توصل البحث للمجموعة من النتائج أهمها تعرض العاملات لضغوط أثناء العمل تبين أنها ذات مستوى مناسب يساعد على أداء المهام بالمكتبات .

وتعتبر الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل التي تتعرض لها المرأة العاملة في قطاع التعليم (التعليم الابتدائي) تؤثر بشكل كبير على توافقها الزواجي لصعوبة الموازنة بين طبيعة عملها والحياة الزوجية .

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الناتجة عن بيئة العمل والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية على أنه. وقد بينت نتائج الدراسة على عدم يوجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الناتجة عن بيئة العمل والتوافق الزواجي لدى أساتذة المرحلة الابتدائية

وهذا ما أكدته دراسة نوال العمران (2008) بعنوان دور الضغوط النفسية لدى النساء في التوافق الزواجي: هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الضغوط النفسية بأبعادها المختلفة على التوافق الزواجي عند النساء،وتكونت عينة الدراسة من (145) امرأة من الطالبات المتزوجات في جامعة الإمام محمد بن سعود ممن تتراوح أعمارهن (18–26) سنة واستخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية(الماضي2001) ومقياس التوافق الزواجي نوال الحنطي(1999) وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين الضغوط المتعلقة بالحياة الزوجية والضغوط المتعلقة بالإنجاب والتوافق الزواجي ،ولم تشر الدراسة إلى وجود علاقة دالة بين التوافق الزواجي وكل من الضغوط الأسرية والضغوط الصحية والضغوط المتعلقة بالنشاط الاجتماعي ،والضغوط المتعلقة بالسكن والضغوط المتعلقة بالقانون والنواحي المالية وغيرها .

كما أكدت أيضا دراسة عمار الفريحات ويوسف مقدداي وأيمن الفريحات(2009–2010)بعنوان:

مصادر ضغوط العمل لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في محافظة عجلون بالأردن: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مصادر ضغوط العمل لدى معلمي ومعلمات المرحلة

الأساسية الدنيا في محافظة عجلون والمتمثلة بالأبعاد التالية: عبء التدريس،البيئة المدرسية،العلاقة مع المجتمع المحلي،العلاقة مع الإدارة، العلاقة مع الطلاب،العلاقة مع الزملاء،الرضا المهني،وعلاقتها بالمتغيرات:الجنس،الخبرة،الحالة الإجتماعية،المؤهل العلمي.تكونت عينة الدراسة من (100) معلم ومعلمة ممن يعملون في المدارس الحكومية في مرحلة التعليم الأساسي الدنيا في محافظة عجلون،للعام الدراسي 2009–2010.تم استخدام مقياس ضغوط العمل الذي أعده الباحثون لغايات هذه الدراسة. دلت نتائج الدراسة أن معدل ضغوط العمل كان مرتفعا لدى المعلمين،وكان ترتيب مصادر ضغوط العمل كما يراها معلمو المرحلة الأساسية في محافظة عجلون على النحو التالي: الرضا المهني،البيئة

المدرسية،عبء التدريس،العلاقة مع الادراة ،العلاقة مع الزملاء،العلاقة مع الطلاب،كما دلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مدى تعرض المعلمين لضغوط العمل تعزى لأي من المتغيرات.

نتائج الدراسة:

-يوجد ارتباط دال إحصائيا بين درجات الأفراد على مقياس ضغوط الحياة الموجبة ودرجاتهم على أبعاد التوافق مما يدل على أن ضغوط الحياة الموجبة ليس لها تأثير سيئ على الصحة النفسية وان الضغوط الموجبة تعكس التوافق الجيد لأنها تؤدي إلى شعور الفرد بالسرور والرضا وهذا يعكس التوافق الجيد.

-يوجد ارتباط دال موجب بين ضغوط الحياة السالبة وضغوط عمل المعلم والتوافق ومن الملاحظ أن الدرجة العالية على مقياس التوافق تعني وتعكس توافقا ضعيفا حسب تصميم المقياس وهذا السر في العلاقة الموجبة.

كما جاءت دراسة عبيد بن عبد الله العمري ،2003 بعنوان ضغوط العمل عند المدرسين هدفت إلى التعرف على اختبار العلاقة بين المتغيرات الديموغرافية والمتغيرات الوظيفية من جهة،وضغوط العمل من جهة أخرى في مدارس الرياض الحكومية،وبلغت عينة الدراسة 472 معلما،وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة معنوية بين المتغيرات الديموغرافية :العمر ،الراتب الشهري،ومدة الخدمة وضغوط بيئة العمل،كما أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية معنوية بين المتغيرات الوظيفية :عبء العمل،صراع الدور وغموض الدور ،وطبيعة العمل والأمان الوظيفي وضغوط العمل،كذلك أوضحت نتائج الدراسة أن المتغيرات الوظيفية أكثر تأثيرا على المتغيرات الديموغرافية.

كما جاءت دراسة يمينه هدبيل 2011 بعنوان الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي دراسة ميدانية على عينة من أستاذات التعليم العالي بجامعة سعد دحلب البليدة وقد أقيمت الدراسة على عينة من العاملات عددهن 42 عاملة،وتم التوصل إلى النتائج التالية:وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة بين الضغط النفسي والتوافق الزواجي.

- ومنه تبين أن بيئة العمل والمحيط الذي تعمل فيه الموارد البشرية خاصة المرأة العاملة داخل المؤسسة تمثل عاملا مهما في دفع المورد البشري للعمل واستغلال كل طاقاته،

خاصة إذا كانت تلبي احتياجاته،كما أن بيئة العمل لها تأثير كبير على موردها البشري وخاصة في أدائه إما بالإيجاب وإما بالسلب وهذا لا يعني أن هذا التأثير لا يتجاوز المحيط الخارجي للمؤسسة لكن ليست بالسهولة بما كان أن يؤثر بشكل كبير على الحياة الأسرية للمرأة العاملة ولا على توافقها الزواجي مع زوجها وأفراد أسرتها في أداء مهامها وهذا ما أكدته النتائج المتحصل عليها والتي تنص على عدم وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الناتجة عن بيئة العمل والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية.

- **مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :**

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على انه : توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط والناتجة عن تعدد الأدوار والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية .

ومن خلال تحليل النتائج تبين أن الفرضية لم تتحق لان استجابات افرد العينة تدل بأنه لا توجد علاقة بين الضغوط المهنية الناتجة عن تعدد الأدوار والتوافق الزواجي لدى عينة الدراسة .

وهذا ما يتفق مع دراسة رندة عبد العظيم محمود2006 بعنوان الدور الاجتماعي والاقتصادي لعمل المرأة في مؤسسات التعليم العالي ، دراسة حالة جامعة أعالي النيل تناولت هذه الدراسة التعريف بالدور الاقتصادي والاجتماعي لعمل المرأة من خلال عملها بمؤسسات التعليم العالي ومدى مساهمة المرأة العاملة في المجتمع الذي تعيش فيه ، وجاءت مشكلة الدراسة بأن المجتمع مازال ينظر إلى دور المرأة بأنه دور ثانوي كما يلاحظ عدم وضوح الدور الاقتصادي والاجتماعي لعمل المرأة فيه .

هدفت هذه الدراسة إلى إلقاء الضوء على الأدوار الاجتماعية والاقتصادية للمرأة العاملة بالإضافة إلى المشكلات التي تواجهها ومعرفة دوافع المرأة لسوق العمل . التعرف على أحد المجالات التي طرقتها المرأة العاملة ومدى مشاركتها فيها وأثر دلك على الأسرة والمجتمع .

لقد مارست المرأة العربية العمل مند فجر التاريخ ، وهي مازالت تعمل إلى اليوم ، أما داخل البيت وخارجه أما تقوم بالعملين معا ، فهي منذ نشأتها فتاة تعمل في بيت والديها

، أو أما تعمل في بيت زوجها ، أو خارج البيت فقد كانت تمارس كثيرا من الأعمال الزراعية أو الخرافية وحتى في مجال التعليم وهدا الأخير هو التطور الذي حدث للمرأة في هدا المجال هو إقبالها على التعليم فالقد ساعدت زيادة المدارس ومؤسسات التعليم الأخرى على تشجيع المرأة ودفعها لارتياد أفاق العمل . ولقد كسبت المعلمة ثقة المجتمع بوعيها واهتمامها وخدمة بنات جنسها دون تأثير ذلك على توافقها الزواجي وضلت المعلمة رائدة للعمل الاجتماعي والسياسي .

ولقد اقتنع المجتمع بضرورة عمل المرأة وتعدد أدوارها في المنزل وخارجة و أن هذا التعدد لادوار لدى المرأة العاملة المتزوجة بصفة عامة والاستادات بصفة خاصة لا يؤثر على

توافقها الزواجي .

كما أن المرأة العاملة المنظمة لوقتها تقيم علاقة جيدة مع أبنائها وتحاول تعويضهم الوقت الذي تقضيه بعيدا عنهم ، فهي تمنحهم فرصة للتعبير عن أنفسهم وتعطيهم فرص الاستقلال التدريجي وتحفزهم على الانجاز .

وهذا ما يتفق أيضا مع دارسة شارون كيورتيس (1983) بعنوان المرأة وضغوط الأدوار المتعددة ودلك بهدف تعرض الضغوط النفسية التي تشعر بها المرأة العاملة نتيجة تعدد أدوارها والصراع بينهما مما يترك أثره على الصحة الجسمية والحالة الانفعالية (القلق ، الاكتئاب العدوانية).

وقد تكونت عينة الدراسة من 46 سيدة تتراوح أعمارهن مابين 25-40 سنة .

-وقد استخدم في الدراسة الأدوات التالية :

-مقياس تقدير الضغوط النفسية .

-استبيان الحالة النفسية .

-استبيان مقاومة مصادر الضغوط النفسية .

-قائمة وصف الصفات الوجدانية المتعددة .

-استقتاء المعلومات الديموغرافية .

وكانت أهم النتائج :

تتمتع النساء العاملات بالأنشطة غير التقليدية بمقاومة الضغوط النفسية بصورة تفوق مثيلاتها لدى العاملات بأنشطة تقليدية .

وهدا ما يختلف مع دراسة ليندا كانيفيلد (1981) بعنوان علاقة عمل المرأة بالاكتئاب وصحتها النفسية ، وتفترض الباحثة أن المرأة أكثر عرضة من الرجل للإصابة بالاكتئاب ، وقد تم بحث الحالة الزوجية ، والمهنية للمرأة بالمقارنة للرجل ، ودلك من خلال المواقف التي تواجهها ألامرأة في الزواج أو العمل وتسهم في الضيق الانفعالي .

وقد توصلت الدراسة إلى :

- -معاناة الأم العاملة من حدة صراع الأدوار من الأزواج رغم اشتراكهن مع أزواجهن في مهنة واحدة .
- دعم الزوج لزوجته يقلل من تعرضها لضيق الانفعالي والصراعات الداخلية .
- تتعرض الأمهات العاملات للاستجابة الاكتئابية عند عملن طوال الوقت .

هدفت الدراسة لتناول فئة النساء دون الرجال ، بحيث أسفرت نتائجها على الأمهات العاملات أكثر عرضة لصراع الأدوار من الأزواج ، رغم اشتراكهن مع أزواجهن في مهنة واحدة ، إذ نجد النساء يعانين من أثار سلبية نتيجة عملهن ، في حين نجد أن الرجال تنخفض معاناتهم ، برغم من انشغالهم في بيئة واحدة ، وهدا يبين لنا تعدد ادوار المرأة العاملة ، فرجل ينتهي عمله ، بمجرد خروجه من بيئة العمل ، في حين المرأة تبدأ دوريتها الثانية بخروجها من العمل وعودتها للمنزل .

تستطيع المرأة غير المتزوجة أن تمارس كثيرا من الأعمال التي يمارسها الرجال، في حين تواجه المرأة المتزوجة صعوبة في التوفيق بين العمل خارج المنزل والعمل داخل المنزل وتكون الأعباء الملقاة على عاتقها أكبر .

والضغوط الناتجة عن تعدد الأدوار للمرأة العاملة يجعلها تشعر بالتقصير في أدوارها المهنية أو المنزلية .

خـــــــاتمة

يتسم البحث الحالي بالأهمية كونه يتعرض لدراسة شريحة من أهم شرائح المجتمع ألا وهي شريحة الأستاذات المتزوجات نظرا لما تكتسيه هذه الفئة من دور ومسؤولية في بناء الأجيال ومن خلال البحث تم التعرض إلى ظاهرة مهمة تلفت انتباه كل من له علاقة بالتربية، ألا وهي الضغوط المهنية التي تتعرض لها المرأة العاملة وكذا الآثار المترتبة عليها وعلاقتها بالتوافق الزواجي ،الذي يعتبر الركيزة الأساسية في استقرار الأسرة والمجتمع.

ومما لاشك أن لكل دراسة هدف تسعى إلى تحقيقه وذلك من خلال استخدام المنهج العلمي للوصول إلى الحقائق أو بالأحرى الوصول إلى الإجابة على تساؤلات الدراسة المطروحة في الإشكالية وبالتالي التحقق من مدى صحة الفروض المقترحة في بداية الدراسة،ولهذا جاءت الدراسة الحالية تبحث عن الإجابة من خلال التساؤلات المطروحة في الإشكالية قصد معرفة مدى تعرض أستاذات المدرسة الابتدائية للضغوط المهنية وما هي أهم المصادر التي تؤدي إلى الضغوط المهنية،وعلاقتها بالتوافق الزواجي إما سلبيا أو إيجابيا. ومن هذا المنطلق ظهرت الحاجة إلى أهمية البحث في علاقة الضغوط المهنية بالتوافق الزواجي لدى الأساتذة

فقد أسفرت نتائج الدراسة إلى :

–توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية

– توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية الناتجة عن طبيعة العمل والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية

– لا يوجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الناتجة عن بيئة العمل والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية.

– لا يوجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية الناتجة عن تعدد الأدوار والتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية .

مقترحات الدراسة:

- إجراء دراسات جديدة تحتوي على متغيرات الدراسة وتطبيقها على عينة مختلفة.
- تحسين الأجواء المهنية التي تساعد الأساتذة على التكيف والتوافق بين عملها وأسرتها.
- توفير الدعم المادي والمعنوي للمعلمين من أجل مساعدتهم على تخطي الضغوطات وتلبية احتياجاتهم.
- ترتيب بيئة العمل المناسبة التي تساعد الفرد على أداء عمله بسهولة .
- الحرص على توفير الظروف الملائمة والمشجعة على العمل.
- توجيه المرأة العاملة إلى تقبل أدوارها المتعددة والعمل على وجود استراتيجيات تمكنها من تخطي كل الضغوطات بمختلف أنواعها.
- ضرورة تواجد أخصائي نفسي بالمؤسسات التعليمية لتوجيه النساء العاملات و مساعدتهم على تخطي المشكلات الأسرية والتربوية داخل بيئة العمل.
- تخفيف ضغط العمل للمرأة المتزوجة وذلك من خلال تقليل ساعات العمل لديها من أجل تمكنها من أداء مهامها داخل أسرتها وتحقيق توفقها الزواجي.
- التحسيس بالدور الفعال للمرأة في جميع مجالات الحياة.
- تناول جميع المجالات المهنية لمعرفة أكثر المهن تأثيرا على نفسية المرأة.

قائمة المراجع

الكتب:

-أحمد خاطر (1984)،الخدمة الاجتماعية (نظرة تاريخية _مناهج الممارسة _المجالات) ،د ط، المكتب الجامعي الجديد الإسكندرية .

الإمام أبو حامد محمد الغزالي، تحقيق :سيد بن إبراهيم بن صادق (1992)،إحياء علوم الذين ،ط 1 ، دار الحديث ، القاهرة .

-أسامة كمال راتب (1997):علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات،دار الفكر العربي،مصر .

-السيد إبراهيم السمادوني (1994):الإنهاك النفسي لمعلمي التربية الخاصة وتبعاته:دراسة تنبؤية في ضوء بعض المتغيرات الشخصية والمهنية ع31،التربية المعاصرة،مصر.

-بلال محمد إسماعيل(2005):السلوك التنظيمي بين النظرية والتطبيق،دار الجامعة الجديدة ،مصر.

-حامد عبد السلام زهران (1997)،الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط 3، عالم الكتب القاهرة .

- حسن شحاتة (2003)، معجم المصطلحات التربوية والنفسية ،د ط ، الدار المصرية اللبنانية ،لبنان .

-حمدي علي الفرماوي،رضا عبد الله،الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة ،دار الصفاء،عمان.

-حنان عبد الرحيم الأحمري (2002):ضغوط العمل لدى الأطباء،المصادر والأعراض،مركز البحوث ،الإسكندرية.

-خليفور(1969):ميادين علم النفس بين النظرية والتطبيق،ترجمة يوسف مراد،دار المعرفة ،مصر.

-رشيد زرواطي (2000):مدخل الخدمة الإجتماعية ،مؤسسة ابن سينا للطباعة والنشر ،الجزائر.

-زكي محمد هاشم (1979):الاتجاهات الحديثة في إدارة الأفراد والعلاقات الإنسانية ،ط2،الكويت.

-سامية مصطفى الخشاب (1993) ، النظرية الاجتماعية ودراسة الأسرة ، د ط ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

-سناء الخولي (د س) ، الزواج والعلاقات الأسرية ، د ظ ، دار النهضة العربية ، بيروت .

-سناء الخولي (د س) ، الزواج والعلاقات الأسرية ، د ط ، دار النهضة ، مصر .

-سناء الخولي (1983)، الزواج والعلاقات الأسرية ،د ط ،دار النهضة العربية ، بيروت .

-سناء سليمان (2005)،التوافق الزواجي واستقرار الأسرة من منظور إسلامي نفسي اجتماعي ، د ط ، عالم الكتب، القاهرة .

-سنن الترميدي : أبو عبد الله بن إسماعيل البخاري (1999) ، د ط ، مؤسسة الكتب الثقافية ، بيروت .

-سليم أبو عوض (2008) ، التوافق النفسي للمسنين ، ط 1 ، دار أسامة ، الأردن .

-صبيحة عمران(1984):وظائف أعضاء الحيوان ،دار البحث ،قسنطينة.

-صلاح محمد عبد الباقي (1999):قضايا إدارية معاصرة ،الدار الجامعية،جامعة القاهرة ،مصر.

-عبد الباقي صلاح الدين محمد (2005):السلوك الفعال في المنظمات،الدار الجامعية ،مصر .

-عبد الحميد محمد الشاذلي (2001) ،الصحة النفسية وسيكولوجيا الشخصية ، د ط ، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية .

-عبد الرحمان العيسوي (2004)، سيكولوجيا النساء ، ط 1 ، دار أسامة ، عمان

-عبد الرحمان محمد العيسوي(2001):الجديد في الصحة النفسية،منشأة المعارف،مصر.

-عبد الله جاد محمود((2006) ،التوافق الزواجي في علاقته ببعض العوامل الشخصية والذكاء الانفعالي ، د ط ، كلية التربية ، جامعة المنصورة .

-عبد الوهاب علي محمد (1998):الفكر المعاصر في التنظيم والإدارة،ط2 ،مركز وايد سيرفس للاستشارات والتطوير الإداري.

-عطا الله فؤاد الخالدي ، دلال سعد الدين العلمي (2009) ، الإرشاد الأسري الزواجي ، د ط ، دار الصفاء عمان .

-عسكر سمير (1988):متغيرات ضغط العمل ،دراسة نظرية وتطبيقية في المصارف،ع60،الإمارات العربية المتحدة.

-علي عسكر (2000):ضغوط العمل وأساليب مواجهتها،دار الكتاب الحديث،ط2،القاهرة ،مصر.

علي عسكر (2003) ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ،د ط ،دار الكتاب الحديث ، الكويت.

-عمر وصفي عقيلي(2005):إدارة الموارد البشرية المعاصرة،بعد استراتيجي،دار وائل الأردن.

-فاروق عبد فليه وآخرون(2009):السلوك التنظيمي في المؤسسات التعليمية،دار المسيرة،الأردن.

-كمال إبراهيم مرسي(1995) ، العلاقات الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس ، ط 2 ، دار القلم ، الكويت .

-ماجدة بهاء الدين السيد عبيد(2008):الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية،دار صفاء،الأردن.

-محمد الصيرفي(2008):الضغط والقلق الإداري،مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع.

-محمد القاسم القيروني(2009):السلوك التنظيمي،دار وائل،الأردن.

-محمد جاسم لعبيدي (2009) ، مشكلات الصحة النفسية ، أمراضها وعلاجها ، د ط ، دار الثقافة ، عمان .

-محمد حسن محمد حمادات(2007):السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية،دار حامد للنشر،الأردن.

-محمد قاسم عبد الله(2004):مدخل إلى الصحة النفسية،ط2،دار الفكر،الأردن.

-نادية حسن أبو سكينة ، منال عبد الرحمان خضر (2011) ، العلاقات والمشكلات الأسرية ، دار الفكر ، مصر .

-نعساني عبد المحسن (2004):السلوك التنظيمي،مديرية الكتب والمطبوعات الجامعية،سوريا.

المذكرات:

-أسماء إبراهيمي (2015) ،الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى المرأة العاملة رسالة دكتوراه في علم النفس ، جامعة بسكرة .

-أكرم أبو عمرة (2011) ، التوافق الزواجي كما يدركه الأبناء وعلاقته بالنضج الخلقي ، رسالة ماجستير ، جامعة فلسطين .

-القحطاني صالح (2007):الضغوط وضغوط العمل وأثرها على

إتخاد القرارات الإدارية،دراسة مسحية على ضباط الجوازات بمنطقة مكة

المكرمة،مذكرة لنيل رسالة ماجستير ،الرياض.

-بن حامد محمد (2008):مصادر الضغط المهني لدى أساتذة التربية

البدنية وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية ،مذكرة لنيل شهادة

الماجستير ،جامعة الجزائر،البلدية.

-حسن البرغي (2016) ، التوافق الزواجي وأثره على استقرار الأسرة ،مجلة كلية الشريعة ، جامعة قطر .

-سعد بن عميقان الدوسري (2007):ضغط العمل وعلاقتها بالولاء التنظيمي في الأجهزة المهنية،قسم العلوم الإدارية ،كلية الدراسات العليا ،جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ،الرياض.

-عبيد عبد الله العمري (2003):ضغوط العمل عند المعلمين ،دراسة ميدانية،كلية الآداب ،جامعة الملك ،السعودية.

-منيرة بنت عبد الله بن محمد الشمسان (2004) ،التوافق الزواجي وعلاقته بأساليب المعاملة الزوجية وبعض سمات الشخصية ، رسالة دكتوراه في علم النفس ، كلية التربية ، جامعة الرياض .

-نايف بن فهد التويم (2005):مستويات ضغوط العمل وسبل مواجهتها في الأجهزة الأمنية، دراسة تطبيقية على ضباط جوازات مرور مدنية الرياض،مذكرة ماجستير جامعة نايف للعلوم الأمنية، الرياض.

مجالات:

-السباعي هنية (2001):ضغوط العمل مستوياتها ومصادرها واستراتجيات إدارتها لدى الإدارات والفتايات السعوديات العاملات في الجامعات السعودية ،مجلة جامعة أم القرى،مجلد 4،العدد الثاني يوليو.

-الشامان أمل (2005):مصادر ضغوط العمل التنظيمية لدى مديرات المدارس في مدينة الرياض ،مجلة المستقبل التربية العربية ،المجلد 11ع.

-حمود القشعان (د س) ،العلاقة بين التدريب الزواجي عينة من المجتمع الكويتي ،علم النفس الأسري ،العدد ، 9 -10 .

-راوية محمود دسوقي (1996) ، الميل العصبي لدى المتزوجات والمطلقات ، مجلة علم النفس ، العدد ، 38 .

-فائق فوزي عبد الخالق (1996):ضغوط العمل ،مجلة أفاق

اقتصادية،إتخاد غرف التجارة في دولة الإمارات ،المجلد 17-العدد67.

-محمد سيد عبد الرحمن (1986) ،إسهامات الزواج في تحقيق التوافق النفسي لكل من الرجل والمرأة ،مجلة كلية التربية ، العدد ، 1-2

-محمد عبد القادر علام زمالة (2009):ضغوط العمل العدد(1)

ديسمبر.

-موسوعة الأسرة ، (د س) ، اللجنة الاستشارية العليا للعمل على تطبيق أحكام الشريعة الإسلامية ،اللجنة التربوية للتقدم العلمي ، الكويت .

-مؤسسة إبداع الأبحاث والدراسات والتدريب غزة ،شارع الوحدة قرب برج شو حصري تليفون:2211 284.

الملاحق

استبيان الضغوط المهنية:

رغبة منا في إجراء بحث حول الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى الأستاذات المتزوجات في المرحلة الابتدائية وبصدد مساعدتنا في إنجاز هذا البحث نرجو منكي سيدتي قراءة هذه العبارات والإجابة عنها حسب طبيعة معاشك في بيئة العمل، وذلك بوضع علامة (×) في الخانة التي ترينها مناسبة، ونعلمك أن هذه المعلومات ستكون سرية و نستخدمها لغرض علمي.

بيانات عامة:

عدد سنوات الخبرة:

عدد الأولاد:

سنوات الزواج:

تساهم العبارات التالية في شعوري بالضغط المهني

المحور الأول :الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل

الرقم	العبارات	كثيرا جدا	كثيرا	أحيانا	نادرا	إطلاقا
1	عدد ساعات العمل تستهلك جهدي كله					
2	طبيعة عملي لا تسمح لي بالاهتمام الكافي بنفسي					
3	راتبي لا يتناسب مع مؤهلي العلمي					
4	قلة فرص التقدم والترقية					
5	نقص الحوافز					
6	أعباء العمل تعوقني عن تطوير معارفي					
7	الروتينية في العمل					
8	عدم الاستقرار في القوانين واللوائح الإدارية المتعلقة بالعمل					
9	تضائل فرص التدريب					
10	عدم كفاية العطل الرسمية					
11	صعوبة إتمام إنجاز المهام المكلف بها					

المحور الثاني: الضغوط الناتجة عن بيئة العمل

الرقم	العبارات	كثيرا جدا	كثيرا	أحيانا	نادرا	إطلاقا
1	نقص الاهتمام بالنظافة					
2	كثرة الضوضاء					
3	درجة الحرارة تزعجني					
4	نقص التجهيزات اللازمة لأداء العمل					
5	عدم توفر أماكن للراحة في بيئة العمل					
6	التنقل اليومي من البيت إلى مكان العمل					
7	الخلافات الكثيرة بين الزملاء في العمل					
8	الافتقار إلى تماسك الجماعة في العمل					
9	التمييز بين العمال يضايقني					
10	عدم احترام المسؤولين للدور المهني الذي أقوم به					
11	نقص الدعم في بيئة العمل التي انتسب إليها					
12	الانتقادات الموجهة لي من الإدارة					
13	المنافسة الشديدة بين الزملاء					
14	عدم اهتمام المسؤولين بمشاكل العمال					
15	سوء الاتصال في مجال العمل					
16	القيادة الغير مناسبة في العمل					
17	تفشي الوساطة والمحسوبية					
18	الرقابة والسيطرة من طرف الإدارة					
19	نقص الفرص المتاحة لاستغلال قدراته					

المحور الثالث: الضغوط الناتجة عن تعدد الأدوار

الرقم	العبارات	كثيرا جدا	كثيرا	أحيانا	نادرا	اطلاقا
1	التفكير في مشكلاتي المنزلية خلال أدائي لعملي					
2	صعوبة التوفيق بين مهام الأسرة والعمل ترهقني					
3	كثرة الوظائف المنزلية على عاتقي					
4	التفكير في تربية الأبناء ومسارهم الدراسي					
5	الالتزام بالواجبات الاجتماعية كالزيارات العائلية					
6	شعوري أن عملي يأخذ وقتي على حساب الرعاية العاطفية لزوجي وأبنائي					
7	شعوري بالضيق عندما أقصر في أحد واجباتي البيتية أو المهنية					
8	أجد صعوبة في إرضاء الجميع					
9	شعوري بتحمل كل مسؤوليات البيت يرهقني					
10	أبذل قصار جهدي لإتمام واجباتي في البيت والمهنة					
11	أعاني من عدم تقدير زوجي للمجهودات التي أقوم بها					
12	قلة ساعات النوم بسبب كثرة الأعباء					
13	قلة الاهتمام بهواياتي					
14	شعوري بتسارع الوقت					
15	كثرة الوعكات الصحية					
16	أشعر بحالة عدم الاستقرار					

استبيان التوافق الزواجي:

رغبة منا في إجراء بحث حول الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى الأستاذات المتزوجات في المرحلة الابتدائية وبصدد مساعدتنا في إنجاز هذا البحث نرجو منكي سيدتي قراءة هذه العبارات والإجابة عنها حسب طبيعة معاشك في بيئة العمل، وذلك بوضع علامة (×) في الخانة التي ترينها مناسبة، ونعلمك أن هذه المعلومات ستكون سرية نستخدمها لغرض علمي.

بيانات عامة:

عدد سنوات الخبرة:

عدد الأولاد:

سنوات الزواج:

المحور الأول:الحب والعاطفة

الرقم	العبارات	كثيرا جدا	كثيرا	أحيانا	نادرا	إطلاقا
1	نحس بالحب المتبادل					
2	نتودد إلى بعضنا					
3	كل منا يأنس للآخر في جو عائلي					
4	نتبادل عبارات المدح					
5	لا يطيق أحدنا البعد عن الآخر					
6	أمتع الأوقات تلك التي نقضيها سويا					
7	نتبادل الهدايا					
8	لا يستطيع أحدنا طعامه أو شرابه بدون الآخر					

المحور الثاني: الحب والعاطفة

الرقم	العبارات	كثيرا جدا	كثيرا	أحيانا	نادرا	إطلاقا
1	أتزين لزوجي					
2	يولي كل منا أهمية للقاء الجنسي					
3	أستجيب لدعوة الجنس كلما طلبها مني زوجي والعكس					
4	ينظر كل منا لشريكه على أنه مشبع جنسيا					
5	الجنس في حياتنا وسيلة شرعية لغاية التناسل					
6	يحرص كل منا على تحقيق أقصى إشباع جنسي للآخر					
7	نتلاقى روحيا قبل أن نتلاقى جسديا					

المحور الثالث:التوافق الديني

الرقم	العبارات	كثيرا جدا	كثيرا	أحيانا	نادرا	إطلاقا
1	يحرص كل منا على أداء العبادات في وقتها					
2	نتعامل سويا بما يرضي الله					
3	نربي أبناءنا على طاعة الله					
4	نعلم أبناءنا الصدق					
5	تقتدي بالرسول (ص) والصحابة					
6	يراعي كل منا حقوق وواجبات شريكه كما أمر بها الله					
7	نشجع بعضنا على مساعدة الفقراء تقربا إلى الله					

المحور الرابع :التوافق في الثقافة والاتجاهات

الرقم	العبارات	كثيرا جدا	كثيرا	أحيانا	نادرا	إطلاقا
1	نتقارب في قيمنا وعاداتنا وطبعنا					
2	نشترك في التوجهات الفكرية عموما					
3	منطلقاتنا تترجم ثقافة مشتركة					
4	نتبادل الأفكار ونسرح بخيالنا معا					
5	نظرتنا إلى الحياة متقاربة					
6	نشترك في لغة خطاب واحدة					
7	اهتماماتنا متقاربة					
8	تصوراتنا للمواضيع الاجتماعية مشتركة					

المحور الخامس:التوافق الاجتماعي والاقتصادي

الرقم	العبارات	كثيرا جدا	كثيرا	أحيانا	نادرا	إطلاقا
1	نتفق في أمور إدارة البيت					
2	نشترك في إتخاد القرارات الخاصة بالأسرة					
3	نعتمد مبدأ العدالة في توزيع السلطة في البيت					
4	نوفر مدخرات لمواجهة الطوارئ					
5	أشعر زوجي بقيمته في المناسبات					
6	نشعر بالالتحام بالمحيط الأسري لعائلتنا					
7	يشغل زوجي وظيفة توفر دخلا محترما					

المحور السادس:النضج الانفعالي

الرقم	العبارات	كثيرا جدا	كثيرا	أحيانا	نادرا	إطلاقا
1	نتحكم في انفعالاتنا					
2	نلتقي في نقطة واحدة تنهي خلافاتنا					
3	يغلب عامل التفهم والتعقل في حواراتنا					
4	يشعر كل منا بالدعم العاطفي للآخر					
5	يبذل كل منا ما بوسعه لإسعاد الطرف الآخر					
6	يبتسم كل منا للآخر حتى في أصعب المواقف					

المحور السابع: الثقة

الرقم	العبارات	كثيرا جدا	كثيرا	أحيانا	نادرا	إطلاقا
1	يشعر كل منا بالثقة في شريكه					
2	يتقبل كل منا وجهة نظر الآخر					
3	أرضى عن تصرفات زوجي من الناحية الأخلاقية					
4	تسود الصراحة بيننا					
5	نتقبل انتقادات بعضنا					
6	أتحدث عن كل ما يضايقني لزوجي					
7	لم نختلف يوما عن مبدأ احترمناه					
8	يشعر كل منا بحاجته للآخر وقت الأزمات والشدائد					