

جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة

كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الإنسانية

قسم علم النفس

الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجى لدى المرأة العاملة

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر، تخصص: علم النفس العيادي

إشراف

د. محند سمير

إعداد الطلبة

شريم مروة

دييون الساهل مريم

لجنة المناقشة

الجامعة	الصفة	الرتبة العلمية	الأستاذ
جامعة 20 أوت 1955	رئيسا	أستاذ محاضر (أ)	د. لو شاحي فريدة
جامعة 20 أوت 1955	مشرفا ومقررا	أستاذ محاضر (أ)	د. محند سمير
جامعة 20 أوت 1955	ممتحنا	أستاذ محاضر (ب)	د. زندوح زينة

السنة الجامعية: 2024_2023

الشكر والتقدير

شكرا ولا تكفي هنا أبياتي

كم مرة فترت عزيمة بعضنا فشددت فيها همة للآتي

وبدلت وقتك للجميع تكرما

وصبرت رغم مصاعب بثبات

وبعثت نصحك والدعاء تلطفا

ورعيتنا في أحلك الأوقات

جازاك ربك بالسعادة والرضا وبنى قصورك في ربي الجنات

أتقدم بشكري الجزيل الى المشرف الموقر الدكتور محند سمير على إرشاداته

وتوجيهاته التي لم يبخل بها علينا يوما، كما نتقدم بجزيل الشكر والعطاء إلى كل يد

رافقتنا في هذا العمل سواء من قريب أو بعيد، كما نشكر أنفسنا على الجهد الذي بدلناه

والشكر موصول إلى أهلنا الذين ساندونا والدعم

الذي قدموه لنا. كما نتقدم بالشكر إلى كل أساتذة علم النفس العيادي دون استثناء

الذين نفتخر لتدريسهم لنا.

وكل الشكر لكل طاقم الإداري علم النفس العيادي.

الاهداء

ان قلت شكرا فشكري لن يوفيكم

حقا سعيتم فكان السعي مشكورا

إن جف حبري عن التعبير يكتبكم

قلب به صفاء الحب تعبيرا

إلى منبع الحنان الذي لا ينضب، إلى أعلى ما في حياتي، إلى التي أنارت دربي بنصائحها أمي العزيزة
حفظها الله وأطال عمرها، إليك أهدي ثمرة جهدي.

إلى من علمني وأكسبني شخصية فذة، إلى أوفى خلق الله واحبهم إلى قلبي، إلى ابي رحمة الله عليه
الذي تمنيت لو كان معي ويشاهد نجاحي الذي كان ينتظره بفارغ الصبر أهديه ثمرة جهدي

إلى سندي في الحياة أخي وأخواتي، وأبنائهم: رافي، ليليان، نورسين، عليا. يمان،

إلى أروع الصديقات أدامكم الله لي. شريم مروة

إلى أعز من في الكون، إلى سندي وقرّة عيني أبي حفظه الله وأطال عمره، إليك ثمرة جهدي

إلى تاج فخر طالما حملته على رأسي، إلى أمي الغالية الحبية حفظها الله لي وأهديها ثمرة جهدي

إلى زوجي سندي وقرّة عيني، مصدر قوتي وفرحتي أدامه الله لي أهديه ثمرة مجهودي

إلى مصدر بسمتي وفرحتي ابنتي هبة

إلى سندي في الحياة إخوتي وأخواتي وأبنائهم: عبد الرحمان، عبد الرحيم، لميس

دييون الساهل مريم

ملخص الدراسة

تواجه المرأة العاملة المتزوجة تحديات خاصة في التوفيق بين مسؤوليات العمل والمنزل، مما قد يؤثر على توافقها الزوجي، وقد جاءت هذه الدراسة التي تهدف إلى البحث عن العلاقة بين الضغط النفسي والتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة.

تم إجراء هذه الدراسة على أربع نساء عاملات متزوجات تتراوح أعمارهم بين 28 سنة و39 سنة، وهذا بولاية سكيكدة، حيث اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج العيادي بالاعتماد على استراتيجية دراسة حالة، واستخدمنا المقابلة النصف موجهة، بالإضافة إلى استعمال مقياس الضغط النفسي ومقياس التوافق الزوجي. حيث توصلنا إلى ان المرأة العاملة المتزوجة تعاني من ضغط نفسي مرتفع، وهذا يرجع إلى ضغط العمل، تدخل أهل الزوج، غياب دور الزوج وعدم الإنفاق على أسرته، كما تبين أن المرأة العاملة المتزوجة تعاني من سوء توافق زوجي، ويظهر ذلك في عدة عوامل تكمن في اختيار الزوج، الاختلاف الفكري والثقافي لدى الزوجين، بالإضافة إلى وجود علاقة بين الضغط النفسي والتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة المتزوجة.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي؛ التوافق الزوجي؛ المرأة العاملة.

Study Abstract:

Working married women face special challenges in balancing work and family responsibilities, which can affect their marital compatibility; this study aims to investigate the relationship between psychological stress and marital compatibility in working women.

The study was conducted on four working married women between the ages of 28 and 39 in the province of Skikda. The study used the clinical method based on the case study strategy.

A semi _ structured interview was used, in addition to a psychological stress scale and a marital compatibility scale. The results showed that working married women suffer from high levels of psychological stress, and that they suffer from poor marital compatibility. In addition, there was a relationship between psychological stress and marital compatibility in working married women.

Keywords: psychological stress; marital compatibility; working women

Résumé de l'étude :

Les femmes mariées travailleuse font face à des défis particuliers pour concilier leurs responsabilités professionnelles et familiales, ce qui peut affecter leurs compatibilités conjugales. Cette étude vise à examiner la relation entre le stress psychologique et la compatibilité conjugale chez les femmes actives.

L'étude a porté sur quatre femmes mariées travailleuse âgées de 28 à 39 ans dans la wilaya de Skikda. L'étude a utilisé la méthode clinique basée sur la stratégie d'étude de cas.

Un entretien semi-directif a été utilisé, en plus d'une échelle de stress psychologique et d'une échelle de compatibilité conjugale. Les résultats ont montré que la femme mariées travailleuse souffrent niveaux élevés de stress psychologique et quelles souffrent également d'une mauvaise compatibilité conjugal. De plus, il existe une relation entre le stress psychologique et la compatibilité conjugale chez les femmes mariées travailleuse.

Mots-clés :

Stress psychologique ; compatibilité conjugal ; femme travailleuse.

فهرس المحتويات	
/	شكر وتقدير.....
/	الاهداء.....
/	ملخص الدراسة.....
01	المقدمة.....
الفصل الاول: الإطار النظري	
03	1. إشكالية البحث.....
04	2. فرضيات البحث.....
05	3. أسباب اختيار الموضوع.....
05	4. أهداف البحث.....
05	5. أهمية البحث.....
06	6. تحديد المفاهيم.....
07	7. الدراسات السابقة.....
الفصل الثاني: الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة	
11	تمهيد.....
11	1. تعريف الضغط النفسي.....
12	2. أنواع الضغوط النفسية.....
13	3. اعراض الضغط النفسي.....
14	4. مراحل الضغط.....
15	5. النظريات المفسرة للضغوط النفسية.....
18	6. استراتيجيات المواجهة.....
18	7. تصنيف استراتيجيات المواجهة.....
20	8. عمل المرأة كعامل ضغط.....
23	خلاصة.....
الفصل الثالث: التوافق الزوجي	
25	تمهيد.....

25	1. مفهوم التوافق الزوجي.....
27	2. العوامل المؤثرة على التوافق الزوجي.....
26	3. مظاهر التوافق الزوجي
31	4. مشكلات التوافق الزوجي.....
32	5. أساليب تنمية التوافق الزوجي.....
33	6. النظريات المفسرة للتوافق الزوجي.....
36 خلاصة.....
	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
38 تمهيد.....
38	1. الدراسة الاستطلاعية.....
38	2. منهج البحث.....
39	3. حدود الدراسة.....
40	4. أدوات الدراسة.....
43	5. حالات البحث
44 خلاصة.....
	الفصل الخامس: عرض، تفسير ومناقشة النتائج
46 تمهيد.....
47	1. عرض الحالة الأولى.....
51	2. عرض الحالة الثانية.....
55	3. عرض الحالة الثالثة.....
59	4. عرض الحالة الرابعة.....
62	5. مناقشة النتائج
67	6. اقتراحات البحث
67	7. صعوبات البحث
68	8. خاتمة البحث.....

فهرس الجداول	
42	جدول رقم (1) يوضح طريقة تصحيح مقياس التوافق الزوجي
43	جدول رقم (02) يبين خصائص حالات البحث
49	جدول رقم (03) يبين نتائج المقاييس النفسية للحالة الأولى
53	جدول رقم (04) يبين نتائج المقاييس النفسية للحالة الثانية
57	جدول رقم (05) يبين نتائج المقاييس النفسية للحالة الثالثة
61	جدول رقم (06) يبين نتائج المقاييس النفسية للحالة الرابعة
63	جدول رقم (07) يبين نتائج المقاييس النفسية لحالات البحث

جدول الملاحق	
77	ملحق رقم (01) يوضح محاور دليل المقابلة النصف موجهة
80	ملحق رقم (02) مقياس إدراك الضغط Levenstein & all
81	ملحق رقم (03) مقياس التوافق الزوجي ل زهية مسعودي

تلعب المرأة في المجتمع دورا مهما في شتى المجالات الاقتصادية، الاجتماعية، السياسية، بعدما كان دورها يقتصر فقط على الحياة العائلية والمنزلية والذي يتمثل في الانجاب ورعاية الأطفال وتنشئتهم وخدمة الزوج، اما الان فنرى ان خروج المرأة للعمل أصبحت ظاهرة منتشرة بكثرة، وكذلك أصبحت عنصر فعال في المجتمع، شأنها شان الرجل وهذا يعود الى دخولها عالم الشغل، وهي الان تقف أمام وظيفتين في ان واحد ، الأول ان تكون ربة بيت مسؤولة عن اسرتها وهذا من خلال القيام بدورها كزوجة والذي يتحدد من خلال العلاقة التي تربطها بأبنائها، والثاني العمل خارج البيت والذي يجعلها مسؤولة عن واجباتها كموظفة في المؤسسة التي تعمل فيها، الا ان ازدواجية العمل التي تقوم به قد يولد لها ضغط نفسي لامتناهي الذي يعتبر هذا الأخير ظاهرة نفسية معقدة ومتعددة الجوانب والذي يعد من العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية و الجسدية، بحيث تتعدد العوامل المسببة للضغط التي تتعرض له المرأة العاملة المتزوجة و التي قد تنعكس سلبا عليها وعلى علاقتها بزوجها وبذلك توافقها الزوجي سيتأثر، والذي يعد هذا الأخير عنصرا أساسيا لنجاح العلاقة الزوجية فهو يشكل قاعدة راسخة لتماسكها واستقرارها، كما يعد من اهم عوامل تنمية الصحة النفسية للزوجين حيث يرتبط بشكل مباشر بمستوى رضاهم وسعادتهم، فكلما زاد التوافق بين الزوجين ، ازدادت فرص نجاح علاقتهم وتحسنت حياتهم الزوجية. حيث تطرقنا في هذه الدراسة المتمثلة في الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة، وقد تم تقسيم هذه الدراسة إلى قسمين الجانب النظري والذي ضم ثلاثة فصول جاءت كالاتي: الفصل الأول فيها كمدخل للدراسة والذي تناولنا فيه تحديد الإشكالية، الفرضيات، أهمية الدراسة وأهدافها بالإضافة إلى مفاهيم الدراسة إجرائيا والدراسات السابقة. أما الفصل الثاني فتناول الضغوط النفسية من تعريف وأنواع وأعراض الضغط النفسي وكذلك مراحل الضغط والنظريات المفسرة بالإضافة إلى استراتيجيات المواجهة وتصنيفها وأخيرا عمل المرأة كعامل ضغط. أما الفصل الثالث فتناول التوافق الزوجي بذكر التعريف والعوامل المؤثرة على التوافق الزوجي، وكذلك مشكلات سوء التوافق الزوجي، بالإضافة إلى مظاهر التوافق الزوجي وأساليب تنميته، وكذا النظريات المفسرة له. أما القسم الثاني المتمثل في الجانب التطبيقي فضم فصلين الأول منهجية البحث الذي يتناول أدوات البحث المستخدمة والمنهج المتبع وكذا عينة البحث، في حين تناول الفصل الثاني عرض، تفسير ومناقشة النتائج حالات البحث.

الفصل الأول

الإطار العام لإشكالية البحث

1. إشكالية البحث.

2. فوضيات البحث.

3. أسباب اختيار الموضوع

4. أهداف الدراسة.

5. أهمية البحث.

6. تحديد المفاهيم.

7. الدراسات السابقة.

1. إشكالية البحث

تعتبر المرأة عنصر فعال يستند اليه النظام الاجتماعي، فهي تمارس مختلف الأدوار الاجتماعية وحتى الوظيفية، إذ ان ظاهرة خروج المرأة الى العمل انتشرت عبر العالم خاصة في الآونة الأخيرة، فلم يبقى الاتجاه التقليدي سائدا بأن المرأة تقتصر وظيفتها سوى على الزواج، الانجاب، الرعاية الأسرية والاعمال المنزلية أي أن عملها كان يكمن فقط في توفير متطلبات المنزل عامة ومتطلبات أفراد أسرتها خاصة، وهذا ما جعل النساء في موقف صعب لتعدد المهام والادوار في الاسرة.

اقتحمت المرأة اليوم عالم الشغل بشتى الميادين و المستويات التي كانت حكرا على عالم الرجال فقط، فحسب المعطيات الإحصائية المتوفرة الى غاية 2003 من طرف الديوان الوطني للإحصاء وغيره من المؤسسات تبين ان الإدارة تبقى هي الأكثر استخداما للنساء بنسبة 48,4% من مجموع النساء العاملات و 80% من هذه النسبة موجودة في الإدارات الصحية و التربية و التعليم، في حين أصبح قطاع الصناعة يستوعب عدد اكبر من النساء مقارنة بالسنوات الماضية حيث كان 7,4% فقط من النساء العاملات يعملن في قطاع الصناعة سنة 1996 و ارتفعت هذه النسبة الى 24,2% في 2003. (مداس، قحوق، 2013، ص.153).

رغم المكانة الاجتماعية التي حققتها المرأة إلا أن حياتها الاجتماعية أصبحت معقدة نظرا لتحملها مسؤولية القيام بدورين مختلفين يتطلب كل منهما جهد بدني وفكري كبير، ففي الكثير من الأحيان تجد المرأة نفسها أمام مطالب متعددة واختبارات صعبة فهي ملزمة بالقيام بواجباتها اتجاه أبنائها و زوجها وشؤون بيتها، وحتى مسؤوليتها اتجاه عملها فهذا يؤثر عليها بشكل سلبي على نفسها وعلى أسرتها مما يسبب لها الإرهاق والتعب، ويمكن أن يؤدي الى شعورها بتأنيب الضمير لعدم قدرتها على الوفاء بجميع التزاماتها، خاصة اتجاه أطفالها، وهذا ما ينتج عنه ضغط نفسي الذي هو عبارة عن حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات او التغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية (عبيد، 2008، ص.21)، فهو تجربة طبيعية إنسانية يمر بها الفرد في مراحل مختلفة من حياته، كرد فعل طبيعي على التحديات والمتغيرات التي تواجههم.

تشير الأبحاث العلمية الى أن عمل المرأة المتزوجة يترك آثارا سلبية في عملية تنشئة الأطفال وفي العلاقات الزوجية وفي تدبير المنزل ذاته وتظهر هذه الآثار السلبية جلية في العائلة المعاصرة بالرغم من وجود الأجهزة واللوازم البيئية الحديثة التي تساعد على إدارة البيت، وهناك أدلة إحصائية تشير إلى أن عمل المرأة خارج البيت قد ساهم مساهمة فعالة في زيادة معدلات الطلاق في المجتمع". (مادوي، 2013، ص125_126).

كما بينت دراسة الباحثة ناي سنة 1956، ان المناقشات بين الزوجين كانت أكثر حدوثاً عند أسر الزوجات العاملات فكانت النسبة بين المشتغلات 15% وبين عدم المشتغلات 80% كما ارتفعت نسبة اللائي طلبن الطلاق 60%، و 47% لغير المشتغلات وهذا بين أن الزوجة غير العاملة أكثر توافقاً في حياتها الزوجية من العاملة. (مادوي، 2013، ص.125).

فالتوافق الزوجي يعتبر ركيزة أساسية وعامل مهم لنجاح ونماء العلاقة الزوجية ، إذ أن المرأة تبحث دائماً عن حياة زوجية هادئة ومستقرة وفي هذا بينت دراسة "عبد الرحيم رشدي عبد الرحيم صدوق(2018) بوجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية ومستوى التوافق الزوجي لدى العاملات أي انه كلما زادت درجة الضغوط النفسية تنخفض درجة التوافق الزوجي، فبالنظر لهاته المعطيات يتبين لنا أهمية التوافق الزوجي في نجاح العلاقة الزوجية وتماسكها واستقرارها، ما يخلق جو من الاحترام والتفاهم بينهما وهذا ما يزيد من جودة وقيمة العلاقة الزوجية.

ومن كل ما سبق ذكره نلتمس مشكلة الدراسة وهو الواقع الذي تعيشه المرأة العاملة المتزوجة من ضغوط نفسية من اعمال وأعباء المنزل من جهة والمهام المسندة عليها في بيئة العمل من جهة أخرى، والتي قد تؤثر على حالتها النفسية وبالتالي يمكن ان يؤثر على توافقها الزوجي ومن هنا يمكن ان نطرح سؤال البحث التالي:

- هل تعاني المرأة العاملة المتزوجة من الضغط النفسي؟
- هل تعاني المرأة العاملة المتزوجة من سوء التوافق الزوجي
- هل هناك علاقة بين الضغط النفسي والتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة؟

1. فرضيات البحث

- تعاني المرأة العاملة المتزوجة من ضغط نفسي
- تعاني المرأة العاملة من سوء التوافق الزوجي.
- هناك علاقة بين الضغط النفسي والتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة

2. أسباب اختيار الموضوع

1.2 أسباب ذاتية

- حب الاطلاع على الموضوع
- الاستفادة من هذا الموضوع شخصياً

2.2 أسباب موضوعية

- ملاحظتنا لتزايد هذه الظاهرة والرغبة في الكشف عن الأسباب الحقيقية لها
- الرغبة في التعمق أكثر في البحث والتعرف أكثر على هذه الظاهر
- محاولة وضع اقتراحات مناسبة للحد من تقادم عواقب الضغط النفسي وما يعقبه من تأثير على التوافق الزوجي على المرأة العاملة المتزوجة

3. أهداف البحث

- ✓ يسعى البحث الحالي الى تحقيق الأهداف التالية:
- ✓ التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي والتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة.
- ✓ التعرف على مستوى التوافق الزوجي لدى المرأة العاملة.
- ✓ التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة.
- ✓ معرفة ما إذا كان حقا عمل المرأة يسبب لها ضغطا نفسا الذي من شأنه ان يؤثر على توافقها الزوجي.
- ✓ معرفة ما إذا كان الضغط النفسي لدى المرأة العاملة يؤثر على توافقها الزوجي.

4. أهمية البحث

- يمكن ان تساهم نتائج هذا البحث في معرفة العلاقة بين الضغط النفسي والتوافق الزوجي
- قد يستفاد منها في دراسات وبحوث أخرى تتناول موضوع الضغط النفسي والتوافق الزوجي
- تساهم نتائج هذا البحث في إثراء المعرفة العلمية
- قد تختلف العوامل المؤثرة على الضغط النفسي والتوافق الزوجي بين مختلف الثقافات مما يؤكد على أهمية إجراء دراسات محلية لفهم العلاقة بشكل أفضل

5. تحديد المفاهيم

من المهم تحديد المفاهيم التي يتضمنها هذا البحث نظريا واجرائيا، لذلك نتطرق الى تعريف كل من الضغط النفسي، التوافق الزوجي والمرأة العاملة فيما يلي:

1.5 الضغط النفسي

يرى سارافينو ان الضغوط النفسية عبارة عن الحالة التي تنتج حين يقود التفاعل بين الشخصية والبيئة الى إدراك تناقص حقيقيا او غير حقيقيا بين المطالب الناتجة عن الموقف والموارد البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية للفرد (الضريبي، 2010، ص.676-677).

من الناحية الإجرائية، نعرف الضغط النفسي من خلال مجموع الدرجات التي تحصلوا عليها النساء العاملات في مقياس الضغط النفسي المستخدم في هذا البحث.

2.5 التوافق الزوجي

"حسب بال (1975) فإن التوافق الزوجي هو نتاج للتفاعل بين شخصيتي الزوجين، ولا يوجد نمط معين من أنماط الشخصية يمكن القول بأنه نمط ناجح زواجيا، او فاشل زواجيا، وكذلك التفاعل بين شخصيتي الزوجين هو الذي يحدد نجاح الزواج وتبادل العواطف". (بلميهوب، 2010، ص.8).

من الناحية الإجرائية؛ نعرف التوافق الزوجي من خلال مجموع الدرجات التي تحصلت عليها حالات البحث في إجاباتهم على مقياس التوافق الزوجي، وأيضا من خلال نتائج المقابلة العيادية.

3.5 المرأة العاملة

"عرفتها كاميليا إبراهيم بانها المرأة التي تتحمل مسؤولية مزدوجة في أدائها مهنتين رئيسيتين في حياتها، فالأول دور ربة بيت داخل أسرتها والثانية خروجها الى العمل قصد تغطية حاجات الأسرة". (بونويقة، بوخيظ، 2021، ص.1166).

من الناحية الإجرائية؛ هي المرأة التي تعمل بدوام كامل خارج البيت بصفة منتظمة مقابل أجر تتقاضاه.

6. الدراسات السابقة

1.6 دراسة مليكة بكير، (2020) الصحة النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المدرسات

المتزوجات

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مدى وجود علاقة بين الصحة النفسية والتوافق الزوجي لدى المتزوجات في مرحلة التعليم المتوسط والثانوي، ومعرفة مستوى الصحة النفسية والتوافق الزوجي لديهم والكشف عن الفروق في الصحة النفسية والتوافق الزوجي بين المدرسات المتزوجات حسب سنوات الخبرة، واستخدموا المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تكونت عينة الدراسة من 60 مدرسة متزوجة وتمثلت أدوات الدراسة في استخدام مقياس الصحة النفسية ومقياس التوافق الزوجي وتوصلت نتائج الدراسة الى ان افراد العينة يتميزوا بمستوى مرتفع من التوافق الزوجي ، انه لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الصحة النفسية والتوافق الزوجي لدى افراد

عينة الدراسة إضافة الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي لدى افراد عينة الدراسة يعزي لمتغير سنوات الخبرة.(بكير، 2020، ص.42)

2.6 دراسة فاتنة ديبه. د.ت، التوافق الزوجي بين السيدات العاملات وغير العاملات

حيث هدفت الدراسة الى معرفة الفروق بين التوافق الزوجي بين السيدات العاملات وغير العاملات أجريت الدراسة على(190) سيدة متزوجة عاملة و (198) سيدة متزوجة غير عاملة طبق عليهم مقياس لدرجة التوافق الزوجي، اذ أظهرت نتائج تحليل التباين والمقارنة المستقلة ان السيدات العاملات كانت نتائجهن مرتفعة بقدر دال على التوافق الزوجي أكثر من السيدات غير العاملات، ولم تكن هناك فروق دالة احصائيا بين السيدات العاملات وغير العاملات على مقياس التوافق الزوجي (الليثي، الفقى، 2020، ص.872).

3.6 دراسة العرفي. الحصادي (2020) الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى الممرضات

حيث هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى عينة من الممرضات المتزوجات العاملات بمستشفى المرج العام وتكونت عينة الدراسة من (49) ممرضة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة , واستخدموا في ذلك المنهج الوصفي الارتباطي ولتحقيق اهداف الدراسة استخدم مقياس الضغوط النفسية من اعداد عبد الرحمان الطيرري (1991) و مقياس التوافق الزوجي من اعداد منيرة الشماس (2004) وتوصلت الدراسة الى ان مستوى الضغوط النفسية جاء مرتفع لدى عينة الممرضات العاملات بمستشفى المرج العام كما أظهرت النتائج ارتفاع مستوى التوافق الزوجي لدى عينة الدراسة بالإضافة الى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى عينة الممرضات العاملات.

4.6 دراسة الغامدي (2019) الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المعلمات

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى عينة من معلمات منطقة الباحة ، وقد تكونت عينة الدراسة (445) معلمة متزوجة ، واتبعت هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي ، واستخدمت الدراسة اداتين هما : مقياس الضغوط النفسية ، ومقياس التوافق الزوجي وقد بينت نتائج الدراسة انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعا لمتغير سنوات الزواج في ابعاد للمواقف المتعلقة بالأسرة ، المواقف المتعلقة بالعلاقة الزوجية ، كما بينت الدراسة انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس التوافق الزوجي تبعا لمتغير عامل الزوج في جميع ابعاد مقياس التوافق الزوجي ، إضافة الى انه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ولتوافق الزوجي لدى المعلمات بالباحة .

5.6 دراسة فينور وايفانز. د.ت، العلاقة بين التوافق الزوجي والتطابق مع عمل المرأة

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين التوافق الزوجي والتطابق فيما يتعلق بعمل المرأة ,وقد قسمت عينة الدراسة الى مجموعتين ، تمثلت المجموعة الأولى في الزوجين كلاهما يعملان وعددهم(57) والمجموعة الثانية الزوج فقط هو الذي يعمل وعددهم(43)،وقد استخدم الباحثان مقياس التوافق الزوجي لسبيتز(1976) واستمارة تقدير عمل الزوجة من (1_1/ 8_1) لأوضاع المهنية وقد توصلت نتائج الدراسة الى ان عمل المرأة يؤثر سلبا على التوافق الزوجي عندما تعمل في غير المجال المهني الذي تود العمل فيه ،وعندما لا يرغب الزوج في عمل المرأة في الوقت الحاضر أو المستقبل.(ابراهيمى،2015،ص.36).

6.6 دراسة هلال أبو حمد (2013) الاجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى الزوجات العاملات

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين الاجهاد النفسي لدى المتزوجات العاملات في المؤسسات الدولية بغزة بالتوافق الزوجي لديهم ، وذلك من خلال التعرف على الفروق بين المتزوجات العاملات على مقياس الاجهاد النفسي والتوافق الزوجي والتي تعزى لبعض المتغيرات(العمر ، المستوى التعليمي، نوع العمل، عدد ساعات العمل ، عدد الأبناء) و تكونت عينة الدراسة من (125) سيدة متزوجة عاملة، واتبعت المنهج الوصفي التحليلي ، واستخدمت الاستبيان كأداة لمع البيانات من عينة الدراسة اد توصلت هذه الدراسة الى وجود علاقة عكسية بين التوافق الزوجي والاجهاد النفسي.(الجيلاني،المختار،2020، ص.307).

7. التقيب على الدراسات السابقة

أظهرت الدراسات التي قمنا باستعراضها تنوعا ملحوظا في أهدافها، مناهجها وحتى نتائجها وادواتها، ومدى علاقتها بموضوع دراستنا الحالية.

فمن خلال هذه الدراسات توصلنا على أن هناك تشابه في متغيرات البحث (الضغط النفسي، التوافق الزوجي، المرأة العاملة) لكن هناك اختلاف في اهداف الدراسة، فنجد دراسة بكير هدفت الى التعرف على مدى وجود علاقة بين الصحة النفسية والتوافق الزوجي لدى المدرسات المتزوجات، أما دراسة ديبه هدفت إلى معرفة الفروق بين التوافق الزوجي بين السيدات العاملات والسيدات الغير عاملات ، كذلك نجد دراسة العرفي والحصادي تهدف الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى الممرضات المتزوجات العاملات، كما هدفت دراسة الغامدي على التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى المعلمات ، وفي ما يخص دراسة فينور وايفانز فهي تهدف إلى معرفة العلاقة بين التوافق الزوجي والتطابق فيما

يتعلق بعمل المرأة ، وأخيرا نجد دراسة هلال أبو حمد التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الإجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية .

اما بالنسبة للمناهج التي استخدمتها الدراسات فنجد دراسة بكير ودراسة العرفي والحصادي استخدموا المنهج الوصفي الارتباطي، أما دراسة هلال أبو حمد فاتبعت المنهج الوصفي

من خلال هذه الدراسات نجد أنهم من أدوات الدراسة المستخدمة هي استخدام مقاييس ومنهم من استخدم استمارات وكل دراسة توصلت إلى نتائج مختلفة.

وفي الأخير قد استفدنا من هذه الدراسات لأنها متشابهة لدراسة بحثنا الحالي رغم اختلافها عن المنهج المستخدم في دراستنا. لكن من خلال المقاييس المستخدمة فهي تتناسب مع دراستنا.

الفصل الثاني

الضغط النفسي

واستراتيجيات المواجهة

1. تعريف الضغط النفسي.
2. أنواع الضغوط النفسية.
3. أعراض الضغوط النفسية.
4. مراحل الضغط النفسي.
5. النظريات المفسرة للضغط النفسي.
6. استراتيجيات المواجهة.
7. تصنيف استراتيجيات المواجهة.
8. عمل المرأة كعامل ضغط.

تمهيد:

تعد الضغوط النفسية من الموضوعات التي نالت اهتمام الكثير من الباحثين وخاصة في الآونة الأخيرة، حيث تعتبر بمثابة ظاهرة نفسية معقدة ومتعددة الجوانب، فمن خلال هذا الفصل سنتطرق الى تعريف الضغط النفسي وأنواع الضغوط، ثم أعراضه ومراحله، مروراً بأهم النظريات المفسرة للضغوط النفسية، وأخيراً استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، كذلك أشرنا إلى العمل كعامل ضغط.

1. تعريف الضغط النفسي

يرى الكثير من المختصين صعوبة في تعريف الضغوط النفسية إذ تعرّف بطرق مختلفة تبعاً لوجهة نظر العالم والاتجاه النظري الذي ينتمي إليه، ومن بين هذه التعاريف:

"يرى سارافينو (sarafino) أنّ الضغوط النفسية عبارة عن الحالة التي تنتج حين يقود التفاعل بين الشخصية والبيئة الى إدراك تناقص قد يكون حقيقياً او غير حقيقياً بين المطالب الناتجة عن الموقف والموارد البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية للفرد". (الضريبي، 2010، ص. 676-677).

"ويعرف لازاروس الضغط بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد، بالإضافة الى الاستجابات المترتبة عليها، وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف". (الطيريري، د.ت، ص. 10).

"أمّا هانز سيللي فعرف الضغوط النفسية بأنها استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأيّ مطلب أو حدث خارجي لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة". (الجويبي، 2017، ص. 252).

"ويعرف جولدنسون (Goldenson) الضغط النفسي بأنه حالة من الشدة النفسية والتي تتطلب من الفرد التكيف معها". (السيران، المساعد، 2014، ص. 16).

كما يعرف لازاروس وفولكمان إلى أن الضغط النفسي هو حالة معقدة لا يمكن فيها وجود قاعدة واحدة للقياس، مثل حالة العواطف، أو الدوافع التي تتغير وفقاً للوضع والفروق الاجتماعية، والتغيرات التي تحدث في المجتمع. (CHemini, Amar, 2023, p.137).

"الضغط النفسي عبارة عن إدراك الفرد لموقف بيئي أو مواقف تهدد احتياجاته وكيانه الشخصي وتوافقه النفسي، ومن ثم فإنّ أحداث الحياة الضاغطة تعتبر نموذجاً لما يدركه الانسان باعتبارها شيئاً غير مرغوب فيه،

أو أنها مهدداً يهدده، حيث تتعرض رفاهية الفرد وتكامله للخطر ولذلك فإنه يجب أن يبذل الجهد من أجل حماية ذاته ومثل هذا الجهد ينعكس على صحة الانسان الجسمية والنفسية". (عبد المعطي، 2006، ص.19).

"وهو استجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الافراد وتسهم العمليات النفسية فيها، لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة وتحتاج الى مزيد من الجهد النفسي أو الجسدي الفيزيائي للفرد". (عبيدة، 2008، ص.20).

من خلال التعاريف السابقة نستنتج بأنّ الضغط النفسي هو عبارة عن مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد، وتكون هذه المثيرات تعرضه للخطر، فيلزم على الفرد بدل جهد من أجل حماية ذاته أو التكيف معها.

2. أنواع الضغوط النفسية

إنّ الضغوط يمكن أن تتنوع وتتشكل بحيث تشمل كافة مناحي الحياة التي يعيشها الانسان والتي يمكن وضعها ضمن الانواع التالية:

1.2 الضغوط الأسرية: تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على ربّ الاسرة وأثراً على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عن التزام أو اختلال تكوين الأسر وتفتت معيار الضبط ونتج عنه تفكيك الأسرة إذا ما احتل سلوك الاسرة أو ربّة البيت. (حاج علي، حماش، 2021، ص.95). كذلك بما فيها الصراعات الأسرية والانفصال والطلاق، وتربية الأطفال. (عبيد، 2008، ص.24).

2.2 الضغوط الاقتصادية: فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الانسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة. (علي فلاح، اقنبير، 2018، ص.407).

3.2 الضغوط الزوجية: وتظهر الضغوط الزوجية من خلال ما يستدل به من عدم التكيف الزوجي، إمّا لاختلاف العمر بين الأزواج أو لاختلاف الوضع الاجتماعي بينهم، أو اختلاف المستوى الثقافي بينهم، أو الاختلاف في خصائص الشخصية، بالإضافة إلى الخلافات أو المشاحنات المستمرة بينهم أو عدم فعالية الشريك أو اهماله لواجباته اتجاه الآخر. (حاج علي، حماش، 2021، ص.95).

4.2 الضغوط الصحية: إنّ إصابة الانسان ببعض الأمراض العضوية أو النفسية وخاصة المزمنة منها وما يرافق تلك الأمراض من أعراض جانبية وتكلفة مادية تصبح هذه الاعراض والآلام مصدراً كبيراً للشعور بالضغوط النفسية. (النواسية، 2013، ص.30-31).

5.2 الضغوط الفردية: وتشمل عوامل صراع الدور والعبء الزائد وقلة التنظيم والمسؤولية وغير ذلك من العوامل التي تختلف من فرد الى آخر، وقد يكون الضغط والتوتر ناتج عن حياة الفرد نفسه، بمعنى ان حياة الفرد هي التي تولد لديه الشعور بالضغط والتوتر، إذ أنّ هناك بعض الافراد تنهار أعصابهم عند ظهور العلامات الاولى للضغط وآخرين يبديون أكثر تماسكا في الظروف الضاغطة. (حاج علي، حماش، 2021، ص.95).

6.2 الضغوط الاجتماعية: معايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجا عن العرف والتقاليد الاجتماعية وبالتالي تحدث اشكاليات لتلك المخالفات التي تصبح قوة ضاغطة على الفرد وتسبب له أزمات واختلالا يؤثر في تعاملاته وعلاقاته الاجتماعية. (علي فلاح، أقنير، 2018، ص.406).

7.2 ضغوط العمل: وهذه ناتجة عن ارهاق العمل ومتابعة في الصناعة اولى نتائجه للجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل الذين يؤديان الى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد وأثار تلك النتائج على التكيف في العمل والانتاج. (حاج علي، حماش، 2021، ص.95-96)

يمكن للفرد أن ينظر الى مصادر الضغط بطريقة ايجابية او سلبية، وهذا ما دفع الى تقسيمها الى ضغوط ايجابية وضغوط سلبية

1.7.2 الضغوط الإيجابية: وهذا النوع من الضغوط يدفع للإنجاز وينمي الثقة بالنفس ويدفع الافراد الى سرعة انجاز الاعمال.

2.7.2 الضغوط السلبية: ويقصد به الضغوط التي تنطوي على أحداث سلبية مهددة ومؤذية للفرد. (السميران، المساعد، ص.18).

3. أعراض الضغط النفسي

يتعرض الانسان في حياته اليومية لأنواع مختلفة من الضغوط، فالبعض بيولوجي والآخر نفسي، والبعض الآخر اجتماعي، وجسم الانسان يستجيب لهذه المؤثرات، وتظهر هذه الاستجابة في صورة أعراض نفسية وفيزيولوجية واجتماعية وسلوكية ونحوها، ومن هذه الاعراض ما يلي: (علي فلاح، أقنير، 2018، ص.8).

1.3 الأعراض الجسدية

تتمثل في التعرق الزائد والتوتر والصداع النصفي والدوري والم في العضلات وخاصة في الرقبة والاكثاف، وعدم الانتظام في النوم مثل الارق والنوم الزائد والاستيقاظ المبكر، وتطبيق الفكين واحتكاك الاسنان، والإمساك والاسهال والمغص والأم الظهر وخاصة في الجزء السفلي منه، والتهاب الجلد، وعسر الهضم والقرحة، والتغير في

الشهية، والتعب وفقدان الطاقة، وزيادة التعرض للحوادث التي تؤدي الى اصابات جسمية. (العامرية، 2014، ص.32).

2.3 الأعراض الانفعالية

هناك علامات ذات علاقة بمشاعر الفرد وعواطفه وهي ذات علاقة بأعراض الضغط، ومن بين هذه العلامات: القابلية للإثارة، انفجارات الغضب، العدوانية، الاكتئاب، الغيرة، الشعور بالضيق، الانسحاب، القلق، انخفاض المبادرة، الشعور بقلّة الواقعية أو التغير السريع، انخفاض الاختلاط بالآخرين، نقص الاهتمام، الميل للبكاء، الحط من قيمة الذات، انخفاض الاستجابة لردود الأفعال الانعكاسية اللاإرادية العاطفية الموجبة. (علي فلاح، أقتبير، 2018، ص.408).

3.3 الاعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية

تتمثل في لوم الآخرين، نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة، تصيد أخطاء الآخرين، التهكم والسخرية من الآخرين، تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين، غياب الاهتمام الشخصي. (علي فلاح، اقتبير، 2018، ص.408-409).

4.3 الأعراض السلوكية

عند شعور الفرد بالضغط فإنه يحاول التخلص منه من خلال القيام بسلوكيات تتمثل في: هز الركبة، قضم الأظافر، الإكراه على الأكل، التدخين، التكلم بصوت عالي، إلقاء الملامة على الآخرين وغيرها. (العامرية، 2014، ص.32).

4. مراحل الضغوط النفسية

من أوائل من تحدثوا عن الضغوط النفسية هو هانز سيلبي selye، لقد بيّن أنّ التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي الى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي الى ظهور الأعراض الذي أطلق عليها هانز سيلبي اسم زملة أعراض التكيف العام، وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاثة مراحل وهي:

1.4 المرحلة الاولى: استجابة الإنذار

في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيباً لها، وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر

في الدم، ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من اجل التكيف مع مصدر الضغط النفسي الذي يهدده. (النواسية، 2013، ص.23).

2.4 المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة La resistance

إذا استمر المصدر الضاغط في التأثير فان مرحلة الانذار تتبعها مرحلة اخرى وهي مرحلة المقاومة لهذا المصدر، وتشتمل هذه المرحلة الاعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون فيها الانسان قد اكتسب القدرة على التكيف معها، وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة اعراض التكيف او ما يعرف بالاعراض السيكوسوماتية، ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الانسان على مواجهة المواقف عن طريق ردة الفعل التكيفي، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط الى اضطرابات التوازن الداخلي مما يحدث مزيدا من الافرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية والنفسية. (النواسية، 2013، ص.23).

3.4 المرحلة الثالثة: الانهاك او الاعياء

إذا طال تعرض الفرد لضغوط نفسية متعددة لفترة اطول، فانه سوف يصل الى نقطة يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الانهاك حيث يصبح عاجزا عن التكيف بشكل كامل، وفي هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتنقص مقاومة الجسم وصاب الكثير من اجهزة الجسم، وقد يصل الى حد الموت، اما إذا كان يتمتع الانسان بقدرة الاستجابات التكيفية فإنها تساعده على حماية نفسه كلما تعرض الى تغيرات ومواقف ضاغطة. (النواسية، 2013، ص.23-24).

5. النظريات المفسرة للضغط النفسي

تناولت النظريات النفسية الضغوط النفسية من حيث تفسير سببية حدوثها، وما ينعكس عليها، وفيما يلي نعرض لاهم تلك النظريات

1.5 النظرية السلوكية

تعود النظرية السلوكية الى المدرسة السلوكية التي اسسها واطسون سنة 1912 ميلادية، وهي مدرسة تنظر الى الكائن الحي نظرتها الى آلة ميكانيكية معقدة لا تحركه دوافع موجهة الى غاية، بل مثيرات فيزيقية تصدر عنها استجابات عضلية وغدية مختلفة، وترى النظرية السلوكية ان الضغوط النفسية هي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة، وهذه العوامل يمكن التحكم بها او لا يمكن التحكم بها، والسبب الرئيسي يعود الى البيئة.

تذهب النظرية السلوكية الى ان بعض الافراد يتأثرون اكثر من غيرهم بالضغوط البيئية و لهذا فان الضغوط تظهر اثار مختلفة من حيث شدتها وحدتها، وتأكد المدرسة السلوكية على اختلاف مراحلها القديمة و الحديثة على الجانب البيئي في الضغوط النفسية، بالإضافة الى ذلك فهي ترى ان انماط التوافق وسوء التوافق متعلمة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، وقد اعتقد كل من واطسون و سكينر ان عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها ان تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكن تتشكل بطريقة الية عن طريق تلميحات البيئة و اثباتها، وقد اختلف واطسون تن سكينر حيث الغى واطسون دور الانسان: ان التوافق يتشكل بطريقة ميكانيكية و أوضح "تكوين" انه عندما يجد الافراد ان علاقاتهم مع الاخرين غير مثابة فانهم ينسلخون عن الاخرين ويبدون اهتماما اقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية وينتج عن هذا ان يأخذ السلوك شكلا شادا او غير متوافق. (ايبو، 2019، ص.98-99).

2.5 النظرية المعرفية للعالم لازاروس

اشارت نظرية علم النفس المعرفي الى ثلاث مراحل بردود الفعل المقابلة للضغوط، وهي مرحلة الإنكار باعتبارها حيلة دفاعية تهدف الى منع ظهور الاحداث في دائرة الوعي، وقد تقترن بأعراض اكتئابيه ومرحلة التمثل ويتم فيها تمثيل المعلومات والصور المرتبطة بالحدث وتستغرق وقتا طويلا، مما يؤدي الى تأخر ظهور ردّ الفعل وقد يظهر في الاحلام السلبية المفزعة، ومرحلة التكامل، وهي المرحلة التي تؤدي الى تحقيق التكامل والتوافق. وأشار هذا النموذج الى ان ردود الفعل اتجاه الضغوط هي ردود فعل متعلمة من الخبرات السابقة، وقد تأخذ ردود الافعال هذه الصورة من الانسجام والعزلة كبديل منطقي لعدم القدرة على مواجهة الضغوط، كما تصبح المخاوف وحالة القلق نتيجة إدراك الفرد على انه مصدر تهديد وانه لا يمكن ضبطه او التنبؤ به (مغزى، 2018، ص.659-660).

وقد أشار لازاروس وكوهن الى النموذج المسمى بالتقييم المعرفي والذي يشمل التقييم الاولي والتقييم الثانوي، فالتقييم الاولي يشير الى الطريقة التي ينظر بها الفرد للموقف وقيم أيضا خصائصه المختلفة، اما التقييم الثانوي فبعد تقييم الموقف يقوم الفرد بتقييم موارده المعرفية للتعامل معه.

(Kerdjadj.Lyazidi.2022.p132) وهذا يتفق مع كل من اليس (Ellis) وبيك (beck) ويوضح لازاروس بان الاحداث والمواقف المسببة للضغط النفسي خارجية تقع مع محيط الفرد وداخلية تمثل الجانب الشخصي. (نايل، أبو سعد، 2009، ص.65).

3.5 النظرية الفيزيولوجية للعالم هانز سيلبي

في كتابه ضغوط الحياة التي نشره الطبيب الكندي هانز سيلبي (1907-1982) قام بتبسيط مفهوم الضغوط وتقدم في دراستها، فلقد اشار سيلبي الى ان كثيرا من العوامل البيئية يحول الجسم عن حالة التوازن كالحرارة، البرودة، الالم، السموم والفيروسات وغيرها، وتتطلب من الجسم الاستجابة لها، هذه العوامل تسمى الضواغط او مثبرات الضغط وتتضمن اي شيء يتطلب من الجسم ان يعبئ استجاباته لمواجهته، والجسم يستجيب للضواغط بجهاز منظم من المتغيرات الجسمية والكيميائية التي تعد الفرد للقتال او التجنب.

وبذلك يرى سيلبي ان الضغوط تتكون من تلك المجموعة من ردود الفعل التي أطلق عليها عرض التكيف العام، فالجسم عادة يقابل التحدي للبيئة ويتكيف مع الضغوط، ووفقا لسيلبي فان عرض التكيف العام يتكون من ثلاثة مراحل وهي:

- **استجابة الانذار:** وتشمل هذه المرحلة تغيرات بنائية وتشريحية في الجسم وايضا طريقة استدعاء الجسم لكل قواه الدفاعية لمواجهة الموقف الضاغط.
- **المقاومة:** حيث يؤدي التعرض المستمر للموقف الضاغط الى جانب العجز عن المواجهة الى اضطراب التوازن الداخلي مما يؤدي الى مزيد من الافرازات الهرمونية التي تتسبب في اضطرابات عضوية.
- **مرحلة الانهك:** حيث يصبح الفرد عاجزا عن التكيف والاستمرار في المقاومة، وهنا تنهار الدفاعات والتعرض الزائد للضغوط يؤدي الى تفكك الكائن الحي الى الدرجة التي ينتج عنها الموت (مغزى، 2018، ص.659).

من الاطلاع على هذه النظريات يظهر أن النظرية السلوكية ركزت على البيئية كسبب رئيسي للضغوط النفسية، كذلك تذهب الى ان بعض الافراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة التي تظهر آثار مختلفة من حيث الشدة، فيما ركزت نظرية هانز سيلبي على عرض التكيف العام الذي يتكون من مراحل متعددة تبدأ من الإنذار ثم المقاومة وصولا الى الانهك، عندها يصبح الجسم منهك ولا يقدر الفرد على مواجهة الضغوط و هذا ما يؤدي به الى المرض.

أما نموذج لازاروس وكوهن القائم على التقييم المعرفي والذي يشمل التقييم الاولي الذي يشير الى وصف الموقف على انه مهدد وخطير، والتقييم الثانوي الذي يشير الى استعمال الوسائل المعرفية للتعامل مع الضغط النفسي.

6. استراتيجية المواجهة

يرى لازاروس وفولكمان 1984 أن استراتيجيات المواجهة هي مجموع الجهود المعرفية والسلوكية التي يستعملها الفرد لتحمل أو خفض المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تقيّمها بأنها مهددة أو تفوق مصادر الشخصية.

ويعرفها سيلامي المواجهة بأنها: " طريقة أو أسلوب تكيفي يرجع الى اعادة تقييم المشكل ولموارد الشخص (العاطفية، المعرفية) الخاصة بالفرد ومحيطه". (بو لقرون، مناني، 2021، ص.476-477).

كما يعرفها غرازياني " أنها عملية إدارة المطالب الخارجية أو الداخلية التي تقيم من قبل الفرد بأنها شاقة أو تفوق إمكانياته. (حديان، 2017، ص.504).

من خلال التعريفات التي سبق ذكرها يمكن تعريف استراتيجيات المواجهة على أنها مجموعة من السلوكيات والعمليات التي يستخدمها الفرد للتعامل مع المواقف المجهدّة أو المهددة والتي يقيمها الفرد على أنها تتجاوز قدراته أو موارده المتاحة.

7. تصنيف استراتيجيات المواجهة

هناك عديد التصنيفات التي تمت على استراتيجيات المواجهة، وفقا لفعاليتها، ونوعها، ولعل من أشهر التصنيفات تلك التي صاغها كل من لازاروس وفولكمان، وأيضاً تقسيم كوهن، وفيما يلي عرض لذلك:

1.7 تصنيف لازاروس وفولكمان

حدد كل من فولكمان ولزاروس نوعين أساسيين لطرق مواجهة الضغط النفسي هما: استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكل واستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال وهذا بالاستناد على وظيفتين رئيسيتين لاستراتيجيات الاستجابة للضغط، وهي ضبط التوتر والضييق الانفعالي أو تغيير المشكل الذي يسبب الانزعاج والضييق، ويتضمن هذين الخيارين اغلب اساليب المواجهة التي يستخدمها الفرد اثناء تعرضه لموقف ضاغط (مدوري، 2022، ص.1034) وسنعرضهما فيما يلي:

1.1.7 استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل

وهي استراتيجيات تحوي مختلف المحاولات التي يقوم بها الفرد من اجل خفض أثر الوضعية التي يوجد فيها الفرد أو زيادة موارده وقدراته الخاصة بما يسمح له بالواجهة الفعالة، وتتمثل وظيفة هذه الاستراتيجيات في تعديل المشكلة وتعديل الاستجابات الانفعالية.

وقد حدد لازاروس وفولكمان شكلين أساسيين للمواجهة المركزة على المشكل هما:

✓ **البحث عن المعلومات:** ويظهر في البحث عن معلومات أكثر حول الموقف الضاغط من اجل فهمه، وهذا يساعد على إيجاد حل له أو الخروج منه المشكل وتغيير الوضعية.

✓ **حل المشكل:** بعد فهم وتفسير الموقف الضاغط من خلال المعلومات التي تم جمعها حوله، يتجه الفرد الى إيجاد خطة ملائمة لحل المشكل، ويقوم بتنفيذها، ووضع خطط بديلة.

تمكّن هاتين الطريقتين الفرد من تخفيف ردود افعاله الانفعالية، والقلق الذي يشعر به إزاء الوضعيات الصعبة التي تعيشها.

2.1.7 استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال

تشير هذه المواجهة الى الأفكار والافعال التي تهدف الى تقليص الاثر الانفعالي للضغط، فهي بذلك تشير الى المجهودات لتقليص الانفعالات السلبية التي تنشأ كاستجابة للتهديد والجهود الموجهة نحو ضبط الاستجابات الانفعالية التي تولدها الوضعية الضاغطة قد تأخذ عنده اشكال، فقد اقترح فولكمان ولازاروس مجموعة من اساليب المواجهة نحو تقليص الضغط الانفعالي منها: التجنب، اتخاذ المسافة، البحث عن المساندة الاجتماعية، إعادة التقييم الإيجابي للحدث الضاغط، واتهام الذات.

2.7 تصنيف كوهن

قدم كوهن مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط النفسية شملت:

- **التفكير العقلاني:** استراتيجية يلجا خلالها الفرد الى التفكير المنطقي بحثا عن مصادر القلق واسبابه المرتبطة بالضغوط.
- **التخيل:** استراتيجية يتجه فيها الافراد الى التفكير في المستقبل كما ان لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.

- الإنكار: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد الى انكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق وكأنها لم تحدث على الاطلاق.
- حل المشكلة: نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد الى استخدام افكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط.
- الفكاهة: استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والامور الخطيرة ببساطة وبروح الفكاهة وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما انها تؤكد على الانفعالات الايجابية اثناء المواجهة. (الجويعي، 2017، ص.259).

8. عمل المرأة كعامل ضغط

أصبح خروج المرأة للعمل ظاهرة منتشرة بكثرة عبر العالم، بحيث كان قديما دور المرأة يقتصر على العمل داخل المنزل، وعلى الانجاب، ورعاية الابناء وخدمة الزوج، اما الآن فتقوم المرأة بوظيفتين في وقت واحد، الأول أن تكون ربة بيت، والثاني العمل خارج البيت، وهذا ما أدى الى تغييرات ايجابية في حياتها من اثبات لذاتها وتحقيق الاستقلالية المالية لها و لأسرتها، فمن خلال هذا الفصل سنتطرق الى تعريف المرأة العاملة، تطور عمل المرأة، بالإضافة الى الاتجاهات نحو عمل المرأة، مروراً بدوافع خروج المرأة للعمل وأثر عمل المرأة على مختلف جوانب حياتها، وأخيرا المشاكل والصعوبات التي تواجهها.

والمرأة هي التي تقوم بدور مزدوج داخل المنزل وخارجه، حيث تقوم بتربية الابناء ورعايتهم، وتؤدي واجباتها المنزلية، شأنها شأن المرأة الماكثة بالبيت، كما تعمل خارج المنزل وتقف جنبا الى جنب مع الرجل وتشاركه في عمليات الإنتاج. (مكاك، الذهبي، 2014، ص.182). وحسب evelyne فالمرأة العاملة ليست تلك المرأة الماكثة في البيت التي تدير الاعمال المنزلية وكل ما يتعلق بالمنزل وتربية الاطفال، وإنما تعني ايضا المرأة التي تعمل خارج المنزل. (رمضاني، 2022، ص.89). وتحمل مسؤولية مزدوجة في أدائها مهنتين رئيسيتين في حياتها، فالأول دور ربة البيت داخل اسرتها، والثانية خروجها الى العمل قصد تغطية حاجات الأسرة. (بوخيظ، بونويقة، 2021، ص.1166).

وقد برزت ثلاثة اتجاهات لعمل المرأة متمثلة فيما يلي:

- الاتجاه المعارض لعمل المرأة: يرى أصحاب هذا الاتجاه أنّ المكان الطبيعي للمرأة هو المنزل. (بن صديق، 2020، ص.580) حيث يقتصر عمل المرأة على الحياة العائلية والمنزلية، والذي يتمثل في الانجاب والامومة وخدمة الزوج، حيث يرى البعض من الرجال أنّ للمرأة مهام واحد يتمثل في الطبخ والتنظيف والغسل، فجعلتها هذه النظرة الحرمان من ممارسة هواياتها داخل البيت وخارجه.

- **الاتجاه المؤيد لعمل المرأة:** ويمثل فكرة الغالبية من الرجال ويتسم بنظرة القبول نسبيا من دون ان يكون ذلك معارض للتقاليد المستقرة، مع ابقاء المرأة منسوبة الى الرجل ومحتاجة الى رعايته سواء اكان أبا أو زوجا أو أختا. (بن صديق، 2020، ص.581). فمن خلال هذه النظرة تستطيع المرأة أن تبرز مكانتها وتثبت ذاتها وتحقق استقلالها سواء داخل الاسرة أو في المجتمع.
- **الاتجاه المسامح لعمل المرأة:** يمكن للمرأة انطلاقا من ظرف خاص أو تلبية مصلحة عامة أن تخرج لممارسة بعض الوظائف التي تمكنها او تمكن المجتمع من التغلب على هذه الظروف، فيرى اصحاب هذا الاتجاه انّ تخلف المجتمع العربي يعود لانعدام حرية المرأة، وجهلها وعدم اطمئنانها على مستقبلها لكونها عضو غير فعال في المجتمع، وهؤلاء يطالبون فتح الابواب امام المرأة في التعليم والتدريب بمختلف انواعه. (بن صديق، 2020، ص.581).

1.8 أثر عمل المرأة على الأسرة

لقد ساهمت المرأة العاملة بقسط كبير في مساعدة اسرتها ورفعت من مستوى معيشتها، وهذا يعتبر امرا ايجابيا. (بن عوالي، 2022، ص.195) كما ان هناك انعكاسات سلبية تعود عليها وعلى اسرتها وذلك بسبب العمل داخل البيت وخارجه، وهذا ما جعلها تحت ضغوط نفسية وجسدية لا متناهية بسبب صعوبة التوفيق بينهما.

1.1.8 أثر عمل المرأة على الزوج

إن خروج المرأة للعمل له آثار ايجابية وسلبية، ومن بين الاثار الايجابية مشاركتها للزوج في تحمل بعض نفقات ومتطلبات الحياة الاسرية، لكن رغم هذه الجوانب الايجابية هناك جوانب سلبية تؤثر على أداء واجباتها اتجاه زوجها واعطائه حقه كاملا. (بالبيوض، حرقاس، 2020، ص.124).

كذلك نجد المرأة تهتم بزینتها للخروج للعمل أكثر من اهتمامها بنفسها في المنزل، وهذا قد يشعر الزوج بالملل او حتى الغيرة، نجد ايضا ساعات العمل الطويلة التي تقضيها الزوجة خارج البيت أكثر من الوقت التي تقضيه الزوجة مع زوجها وهذا يؤدي الى شعور الزوج بالوحدة.

2.1.8 أثر عمل المرأة على الاطفال

إنّ عمل المرأة خارج البيت يجعلها تقبل على اطفالها بشوق ولهفة وتعوضهم عن الوقت التي قضته بعيدا عنهم خارج البيت، كما انها تعطيهم الفرصة للتعبير بحرية عن أنفسهم (عوفي، 2003، ص.148). كذلك تصبح

المرأة العاملة نمودجا ايجابيا للبنات وتشجعهن على الاعتماد على أنفسهن والسعي لتحقيق احلامهن، هذه من بين الاثار الايجابية.

اما من بين الاثار السلبية نجد انّ المرأة العاملة تعاني من مشكلات تتعلق بتربية الاطفال، فقضاء المرأة ساعات طويلة في العمل خارج البيت يعرض الاطفال الى الاهمال وسوء التربية، ناهيك عن قلق المرأة على اطفالها عندما تتركهم في البيت وحدهم، فهؤلاء الاطفال غالبا ما يعانون من مشكلة تردي اوضاعهم الاجتماعية والصحية والتربوية والسلوكية، او ينحرفون عن الطريق السوي بعد اختلاطهم بأبناء السوء. (بالبيوض، حرقاس، 2020، ص.124).

2.8 الصعوبات التي تواجه المرأة العاملة

تواجه المرأة العاملة عدة صعوبات وهذا ما يؤثر وينعكس على علاقاتها داخل الاسرة وخارجها.

1.2.8 مشاكل تتعلق بالقيم والتقاليد

رغم المشاركة الواسعة للمرأة في عديد مجالات العمل مازال المجتمع يحصر عمل المرأة فيما تقوم به من واجبات منزلية ودورها في تربية الاولاد، وما النقاش الحاد الذي مازال قائما بين مؤيد ومعارض لعمل المرأة ورفض الرجل لتقديم المساعدة لزوجته والقيام ببعض الاعمال، كالاهتمام بمراجعة الدروس مع الاطفال الا دليل على صعوبة تغيير هذه التقاليد والقيم السائدة في مجتمعنا. (عبد العزيز، 2017، ص.166-167).

2.2.8 مشاكل تتعلق بالعمل

هناك من ينظر للمرأة نظرة نقص كونها اقل بنية جسدية من الرجل، وأنها لا تملك القدرة على تحمل مشاق العمل مما نتج عنه عدم تقبلهم لدورها الجديد (فسة، زبوجي، 2023، ص.49). اضافة الى هذا وجود بعض المشاكل مع الزملاء داخل العمل كعدم الاحترام وعدم الاعتراف بقدراتها، كذلك التعرض للتحرش سواء اللفظي او الجسدي.

3.2.8 مشاكل تتعلق بتعدد الادوار

وهي أكبر مشكلة تواجه المرأة العاملة بسبب القلق والتوتر الدائم التي تعيشه، فهي مشغولة الفكر بوضع اولادها والاعمال المنزلية التي تنتظرها (عبد العزيز، 2017، ص.166). بحيث تجد صعوبة في التوفيق بين مسؤوليات العمل ومسؤوليات الاسرة، وهذا قد يشعرها بالذنب بسبب التقصير في أحد الادوار.

خلاصة الفصل

فيما تم ذكره في هذا الفصل من تعريف الضغوط النفسية وأنواعه وأعراضه بالإضافة على استعراض مراحل وأهم النظريات المفسرة له، يمكن القول بأن الضغط النفسي ممكن أن يكون من أهم المشكلات التي قد تواجه المرأة العاملة، نتيجة تعدد مسؤولياتها وأدوارها كأم، زوجة، عاملة، فهذا قد يؤثر على صحتها النفسية والجسدية. فمما اختلفت مصادر الضغوط إلا أن تعددها لفترات طويلة يمكن أن يؤدي بها إلى الإنهاك وتعجز عن التكيف معها أو مقاومتها.

الفصل الثالث

التوافق الزوجي

تمهيد.

1. مفهوم التوافق الزوجي.
2. العوامل المؤثرة على التوافق الزوجي.
3. مشكلات سوء التوافق الزوجي.
4. مظاهر التوافق الزوجي.
5. أساليب تنمية التوافق الزوجي.
6. النظريات المفسرة للتوافق الزوجي.

تمهيد

يعد التوافق الزوجي من أهم أسس الحياة الزوجية السعيدة، حيث يساهم هذا الأخير في تحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي للزوجين، ولتحقيق التوافق الزوجي لابد من الزوجين ان يكونا قادرين على التكيف مع بعضهما البعض ومع متطلبات الحياة الزوجية فتقبل الاختلافات بينهما يساهم في استقرار الاسرة في مختلف جوانبها.

1. مفهوم التوافق الزوجي:

" التوافق في الحياة الاسرية هو النتيجة الإيجابية للتفاعل السليم بين أطراف الاسرة، وهو نتيجة طبيعية لجهد يبذله جميع الأطراف لكي تتعدد القواعد السليمة للتعامل المتبادل بين افراد الاسرة". (صحاف، 1435، ص.5).

" كما ان التوافق هو القدرة على التواء مع النفس (توافق نفسي)، ومع البيئة الاجتماعية (توافق اجتماعي) واعتبره الباحثون عملية يتم فيها انجاز اعمال معينة لتحقيق اهداف وأشباع حاجات، ومواجهة العوائق والصعوبات، وتخفيف التهديدات، واحتواء الازمات والسيطرة عليها بأساليب ترضي الزوج ويقبلها المجتمع الذي يعيش فيه". (مرسى، 1991، ص.192).

كذلك "يعرف التوافق بانه مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلاته من إشباعات واحباطات وصولا الى ما يسمى بالصحة النفسية او السواء او الانسجام والتناغم مع الذات ومع الاخرين، وفي الاسرة وفي العمل وفي التنظيمات التي ينخرط فيها". (العبيدي، 2009، ص.14).

"والتوافق الزوجي يتضمن السعادة الزوجية والرضا الزوجي والذي يتمثل في التوفيق في الاختيار المناسب للزوج والاستعداد للحياة الزوجية والدخول فيها والحب المتبادل بين الزوجين والأشباع الجنسي وتحمل مسؤوليات الحياة الزوجية والقدرة على حل مشكلاتها والاستقرار الزوجي". (الشهري، 2009، ص.28).

" كما يشير الى درجة التناغم والتواصل العقلي والعاطفي والنسبي بين الزوجين، مما يساعدها على بناء علاقة زوجية ثابتة ومستقرة وعلى الشعور بالرضا والسعادة ويعينها على تحقيق التوقعات الزوجية ومواجهة ما يتصل بحياتهما المشتركة من صعوبات ومشكلات وصراعات". (بن غدفة والقص، 2018، ص.110).

وحسب بال (1975) فان التوافق الزوجي " هو نتاج للتفاعل بين شخصيتي الزوجين، ولا يوجد نمط معين من أنماط الشخصية يمكن القول بانه نمط ناجح زواجيا، او فاشل زواجيا ولك التفاعل بين شخصيتي الزوجين هو الذي يحدد نجاح الزواج وتبادل العواطف". (بلميهوب، 2010، ص.8).

" وهو القدرة على التواصل وإقامة الحوار بين الزوجين والتفاهم وحل الصراعات التي قد تنشأ بينهما وهو امتزاج واستيعاب واحتواء وتكامل تام بين الزوجين في جميع النواحي النفسية والاجتماعية والجنسية وهو أيضا القدرة على التعبير عن المشاعر والانفعالات والمشاركة الوجدانية والقدرة على الحب والعطاء". (شكري حسن، 2001، ص.42).

يشير التوافق الزوجي الى الحالة التي يوجد فيها شعور عام بين الزوج والزوجة بالسعادة والرضا عن زواجهما وعن بعضهما البعض، اد ان سر الزواج الصحي لا يعني غياب الصراعات وانما إيجاد طرق لحل هاته الصراعات. (Wani & Sankar, mir, 2016, p.51)

من خلال هذه المفاهيم نستخلص بان التوافق الزوجي هو قدرة الزوجين على التفاعل والتفاهم فيما بينهما في جميع النواحي الاجتماعية، النفسية والجنسية، محققا القدرة على التعامل مع الصراعات التي قد تنشأ بينهما لاستمرار العلاقة الزوجية.

1. مظاهر التوافق الزوجي

تناولت العديد من الدراسات موضوع التوافق الزوجي وتبين أن هناك دلالات تشير الى ان هناك توافق بين الزوجين وتتمثل مظاهر التوافق الزوجي عموما في:

- التواصل المباشر والمستمر بين الزوجين وتقبل كل طرف للآخر والالتزان العاطفي والانفعالي للعلاقة الزوجية، وفي غياب هذا التوافق يظهر التباعد في العلاقة بين الزوجين واللاتواصل هو السائد على حياة الاسرة. (محمد سليمان، 2005، ص.30).
- حصول كل من الزوجين على مطالبه وأهدافه، مما يعني اتفاق السلوكيات مع التوقعات وكذلك القدرة على الانسجام والقدرة على حل المشكلات وتقديم المساعدات لبعضهما البعض. (حديان، 2012، ص.77).
- يعتبر الزوجان غير متوافقان او سيئ التوافق معا، إذا كانت سلوكيات كل منهما تؤدي الآخر أو تحرمه من إشباع حاجاته او لا تساعداهما على تحقيق اهدافهما من الزواج او تفسد علاقتهما الزوجية. (محمد سليمان، 2005، ص.31).
- التوافق الزوجي مسألة نسبية تختلف من زوج الى آخر بحسب نظرة كل منهما للزواج، وتفسيرهم له وفهمهم لقدراتهم وعلاقة الزوج بزوجته وعلاقتها هي بزوجهما وأهدافهما من الزواج. (محمد سليمان، 2005، ص.31).

- النجاح والكفاءة في العمل، حيث ان التوافق الزوجي للفرد قد يزيد استقرار الفرد العامل في عمله. (غلام الحبيب، 2018، ص.80).
- ظهور الدعم والمساندة من الطرف الاخر والاسرة مما يساهم في حل المشكلات بسهولة نسبيا. (غلام الحبيب، 2018، ص.80).

3. العوامل المؤثرة على التوافق الزوجي:

هناك العديد من العوامل المؤثرة على التوافق الزوجي وهي على النحو التالي:

1.3 طفولة الزوجين

تأثر خبرات الطفولة لكلا من الزوجين على التوافق الزوجي سلبا وإيجابا، فنشأة الطفل في جو أسري ملائم يشبع حاجاته البيولوجية والنفسية ويؤدي الى تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي له. (محمد عبد الحميد، 2021، ص.1642). فالأطفال الذين كانوا سعداء في طفولتهم ولم يتعرضوا للعقاب والدين تمتعوا بإشباع او احباط حاجاته الأساسية والاولية كالحاجة للطعام والتقبل والانتماء والامن النفسي ولم يكونوا مكبوتين كانت لهم علاقات زوجية سعيدة والعكس صحيح. (محمد، 2020، ص.340) وفي هذا وضح عبد الرحمان (لعفيفي، 2020، ص.496) في دراسة له ان 74% من المتوافقين زوجيا كان تقييمهم لطفولتهم على انها سعيدة او سعيدة جدا، مقابل 51,55% من غير المتوافقين زوجيا كانت طفولتهم محرومة ومعدومة، كما وضح ان 3, 60 % من المتوافقين زوايا كان تقييمهم لأسلوب تربيتهم وتوجيههم قائم على الحزم بدون قسوة، مقابل 39,4% من غير المتوافقين زوجيا كانت تربيتهم وتوجيههم قائم على الحزم بقسوة.

2.3 سن الزواج

ان تناسب سن الزوجين من المتغيرات الأساسية التي تساهم في توافقهما الزوجي حيث يلعب نضج الزوجين دور مهم في بناء علاقة زوجية ناجحة، وهذا راجع الى فارق العمر بين الزوجين الذي يؤثر على علاقتهما سواء من حيث الجانب العاطفي و حتى الجانب الجنسي، اذ ان بعد مرور بضع سنوات يمكن ان تظهر اختلافات في وجهات النظر بين الاثنتين فيحاول الطرف الأكبر تغيير تفكير الطرف الأصغر بحجة انه اكثر خبرة ووعي ، فالطرف الأصغر سنا غالبا ما تكون أهدافه في تكوين اسرة و اللعب مع الأبناء ومشاركة لحظات حياتهم و لهذا كلما كان فارق العمر كبيرا كلما زاد الخلاف بين الزوجين ، وكلما تقارب العمر بين الزوجين زادت بينهما درجة التفاهم و التناغم والانسجام والتقارب في الفكر وتفهم كل منهما لاهتمامات وسلوك الاخر . وفي دراسة سييرتشر وهافيلد (1994) فقد توصلت (الخفاف، 2013، ص.95) الى رغبة الإناث في الزواج بمن هو أكبر منهن سنا

بـخمس سنوات ومن مستوى تعليمي ومهني اعلى، بينما يفضل الذكور الزواج بمن هي أكثر جمالا وأصغر منهم عمرا ومن مستوى تعليمي اعلى. كما أكد كوه وماكلين (1990) أن ارتفاع السن عند الزواج من العوامل المرتبطة بزيادة استقرار العلاقة الزوجية. (معر، بن الساهل، 2020، ص.125).

3.3 الشخصية

تلعب الشخصية دورا هاما في التوافق الزوجي حيث تعد عنصرا فعالا يحدد كيفية تفاعل الزوجين مع بعضهما البعض. فهذه الأخيرة تؤثر على العلاقة الزوجية (محمد عبد الحميد علي، 2021، ص.1649) سواء في تدعيم التوافق الزوجي او في إيجاد نوع من التوتر والصراع الذي يؤثر سلبا على الحياة الزوجية إضافة الى تأثرها بدرجة اختلافهما الانفعالي اتجاه المواقف والاحداث التي تمر على الزوجين او بدرجة الشعور بالقلق وعدم القدرة على التكيف للمتطلبات الجديدة. فالأفراد الدين (الليثي، الفقي، 2020، ص.872) يركزون على الجانب الإيجابي للحياة، والتفاهم ويبدون ويظهرون الحب والأعجاب وضبط النفس، وتنب النقد والاعتذار العلني للشريك يحققون مستويات مقبولة من التوافق الزوجي. وقد توصلت الدراسات (زاوي، 2010، ص.248) إلى حصر التغيرات الملحوظة بين العوامل الشخصية والتوافق الزوجي، فتبين ان العامل الأكثر ثباتا في قدرته على التنبؤ بسوء التوافق الزوجي هو العصابية او عدم الاتزان العاطفي، او العاطفة السلبية.

4.3 المستوى الفكري والثقافي والاجتماعي للزوجين

ان أي انسان يعيش في أي مجتمع سواء ان كان رجلا ام امرأة سوف يتأثر ويتشرب الكثير من حضارة وثقافة ذلك المجتمع الذي عاش فيه. هذه الموروثات والمفاهيم تنعكس على طريقة التفكير، والتعامل بين الزوجين، وعلى أسلوب معالجة المشاكل، والنظرة الى الحياة. (العناني، الرقاد، الخالدي والخطيب، 2012، د.ص).

حيث اشارت (محمد عبد الحميد علي، 2021، ص.1649) ان الحياة الزوجية مليئة بالمواقف التي تتطلب تبادل الرأي واتخاذ العديد من القرارات في شتى الأمور إذ ان التقارب بين المستوى التعليمي والثقافي والبيئي يقلل من الصراعات والخلافات الزوجية، بينما يزيد التباعد من حدة المناقشات في بعض الأمور الحياتية وهذا ما يؤدي الى اتساع الفجوة بين الزوجين. وفي هذا بينت دراسة الباحثتان " ايزورو وانيونغ (حلوش، 2020، ص.84) حيث عالجت موضوع أنماط التواصل الزوجي والاستقرار الزوجي حيث اكدت في احدي نتائجها ان المؤهل العلمي كان له تأثير كبير على كل من أنماط التواصل الزوجي والاستقرار الزوجي.

5.3 مدة الزواج

اشارت دراسة راوية دسوقي (1986) التي توصلت الى ان التوافق الزوجي يتأثر بمدة الزواج. في حين توصلت اليه دراسة سوزانا هيريك (1992) ان الزيجات الأكثر من 16 عاما بها توافق عن الزيجات الأقل من 11 سنة، أي انه كلما زادت المدة الزوجية قل التفاعل والحوار بين الزوجين وزاد الشعور بالراحة والهدوء مع النفس. (السيد محمد، 2020، ص. 342).

كما أورد بعض الباحثين ان التوافق الزوجي يميل الى التغيير خلال دورة الحياة، وهذا التغيير لا يكون مدركا او معتمدا من الزوجين، فهما يتوافقا مع بعضهما البعض دون ان يشعرا بهذه الحقيقة، فالمرحلة الأولى من الزواج تتميز بالتقارب الشديد بين الزوجين في حين تتميز المرحلة المتقدمة بالمواجهة والنقاش والتفاوض فيما يتعلق بالتحكم والسلطة والقوة. (سعد، زهوان، 2016، ص. 69).

6.3 عمل المرأة

بينت العديد من الدراسات أثر عمل المرأة على التوافق الزوجي، سواء من الناحية الإيجابية او من الناحية السلبية، وفي هذا ذكر مرسي (لعفي، لمنور، 2020، ص. 499) بعض الإيجابيات والسلبيات المرتبطة بعمل المرأة، حيث تكمن الإيجابيات في: تنمية شخصية الزوجة، زيادة كفاءتها في أداء أدوار الزوج كالأنفاق حين غيابه، اما سلبيات عملها فتكمن في زيادة الضغط النفسي لديها، قلة رغبتها في الإنجاب، إضافة الى انها تنقل متاعبها في العمل الى الاسرة، فتجد صعوبة في الفصل بين العمل والبيت، وتشير سلمان ان عمل المرأة يتأثر تأثيرا متبادلا مع زوجها، فإما يكون سلبيا فنقل في تحقيق توافقه المهني والزوجي، واما يكون إيجابيا فتتجح في تحقيق توافقه المهني والزوجي.

ومن هنا فان عمل المرأة ينتج عنه تعدد أدوارها كزوجة، كأم وكعاملة وهذا ما يخلق صراعات تؤثر على حياتها الزوجية نتيجة الصعوبات التي تواجهها.

7.3 الإنجاب

ان إنجاب الأطفال أحد العوامل التي تحقق التقارب والحب بين الزوجين وينشأ رابطة بالغة العمق بينهما ومن ثم يساهم في تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي. (النادي، 2017، ص. 112).

فوجود الأولاد في حياة الزوجين من العوامل التي تساهم في الاستقرار والطمأنينة بينهما ، وعدم وجود الولد يهدد كيان الحياة الزوجية و استقرارها، فبسببه قد يفترق الزوجين ، ومما لا شك فيه ان وجود الولد في

الأسرة يبعث الفرح و السرور ويكسب الحياة الزوجية الدفء و الحنان لان وجود و نمو ثمرة الزواج يدعم الحياة الزوجية ، كما يعد وجوده مظهرا من مظاهر الوحدة بين الزوجين ، فتفكيرهما في الطلاق يحسب له الف حساب ان حصلت بينهما مشاكل و كان لهما أولاد ، وقد اشارت المقدم 1998 في دراسة لها ان المرأة غير المنجبة تتعرض بالإصابة بالعصاب نتيجة شعورها بالنقص وعدم اشباع دافع الامومة والوالدية. (لعفيفي، معروف، 2020، ص.494).

8.3 تغيير الأدوار الاجتماعية وصراع الأدوار

قد تنشأ الصراع بين الزوجين عندما يرغب أحدهما في تغيير الأدوار المتوقعة منه، فالزوجة قد تقبل في بداية حياتها الزوجية بان يفرد الزوج باتخاذ القرارات الاسرية ولكن بعد مضي فترة من الزواج ترفض دور التابع وتطالب بالمشاركة في اتخاذ القرارات الاسرية، وقد يرفض الزوج ذلك مما يثير الصراع بينهما، او قد يختلفان في الأمور التي تتعلق بالأبناء وتوزيع الأدوار بينهم. (محمد عبد الحميد، 2021، ص. 1652).

9.3 العامل الاقتصادي

اكدت دراسات عدة تأثير الجانب الاقتصادي على التوافق الزوجي ومنها دراسة فينكور وآخرون (1997) ودراسة كوهين وآخرون (1996) ودراسة كيردك (1993) وبينو ان الأزواج الأقل دخلا اكثر عرضة لانخفاض التوافق الزوجي و من ثم الانفصال ، كما تبين وجود علاقة مباشرة بين المعاناة الاقتصادية ومشاعر الكراهية بين الزوجين ، أي ان هناك علاقة موجبة بين الضغوط الاقتصادية و الخلافات الزوجية، فالضغوط الاقتصادية تؤدي الى اضطراب أساليب المعيشة والسلوك المألوف فيصبح عدوانيا غاضبا وتكثر النزاعات الاسرية واختلال التوازن بين متطلبات الأسرة وحاجاتها وبين الموارد اللازمة لتأمينها . (سعدا، الخوري، 2020، ص.243)، لهذا فإن الظروف الاقتصادية والمادية تسبب الخلافات بين الزوجين نتيجة عدم القدرة على توفير الحاجيات الضرورية للأسرة وهذا يؤدي الى ترك اثرا نفسيا بين افراد الأسرة.

10.3 اختيار الزوج

تعد مرحلة اختيار شريك الحياة من اهم مراحل الحياة الزوجية وأكثرها تأثيرا، تبعا لما ينتج عنها من استقرار او عدم استقرار في الحياة الزوجية في المستقبل، وتختلف عملية اختيار الزوج من مجتمع الى آخر حسب ثقافة كل مجتمع. (الشوا شره، أبو جلبان، 2019، ص.421) فاختيار الزوج يلعب دور مهم في تحقيق التوافق الزوجي،

لان صفات كل من الزوجين تأثر على سير العلاقة الزوجية، إضافة الى وجوب معرفة القيم والمبادئ التي يملكها الشريك.

11.3 الثقة

الثقة عامل مهم جدا في الحياة الزوجية اد ان العلاقات تتكون من الثقة ومشاركة المشاعر الحميمة (Makvana ,2014 , p.8)، فالثقة هي حجر الأساس لأي علاقة زوجية ناجحة اد تسمح للزوجين بالتواصل بصدق وفعالية، فعندما يثق الزوجان ببعضهما البعض يشعر كل منهما بالراحة في مشاركة أفكاره ومشاعره دون خوف من الحكم او الرفض، فالثقة بينهما تسهل عليهما حل الخلافات التي قد تنشأ بينهما.

4. مشكلات التوافق الزوجي

يواجه الأزواج مشكلات وصعوبات عديدة تؤدي الى سوء التوافق الزوجي وتختلف هذه المشكلات من زوج الى اخر، ومن مجتمع الى آخر، فهذه الأخيرة تؤدي الى شعور الزوجين بالتعاسة وعدم الرضا عن الحياة الزوجية ومن امثلة هذه المشكلات نذكر:

1.4 المشكلات أسرية: هي التي تحدث بسبب خلافات حادة تقوم بين الزوجين او احدهما والأطفال او بين الزوجين واي من افراد أسرتهما وتحدث أيضا في علاقة الاسرة بجيرانهما وعلاقة الاسرة بالأقارب والأصدقاء. (حسني احمد، 2015، ص.118).

2.4 المشكلات النفسية: كسوء التوافق العاطفي والغيرة والخيانة الزوجية والنزاع على السلطة داخل الاسرة. (حسني أحمد، 2015، ص.118).

3.4 المشكلات الاجتماعية: كسوء العلاقة بين الزوجين والابناء ومشكلات المرأة العاملة والهجر والطلاق (حسني أحمد، 2015، ص.118).

4.4 المشكلات الثقافية: كتنافر الميول الشخصية والقيم بين الزوجين واختلاف ثقافة كل منهما او تباين المستوى التعليمي بينهما. (حسني أحمد، 2015، ص.118).

5.4 مشكلات تتعلق بالتنشئة الاجتماعية: تنشأ نتيجة اختلاف القيم والطبقة الاجتماعية المنتمي اليها الوالدين وقد تكون التنشئة بطريقة سليمة او غير سليمة مما يؤثر على كيان الاسرة والمجتمع (حسني أحمد، 2015، ص.119).

6.4 مشكلات الإشباع الجنسي: يعتبر عدم التجاوب الجنسي فشلا في تحقيق السلوك المتناسق الذي يعبر عن العاطفة ويؤدي عدم الإشباع الجنسي في العلاقة بين الزوجين الى حدوث الصراع بينهما. (حسني أحمد، 2015، ص.119)، أي ان عدم الاستجابة الجنسية تدل على خلل في التعبير العاطفي المتناغم بين الزوجين.

7.4 مشكلات صحية: تتمثل في الامراض وكذلك انخفاض مستوى الرعاية الصحية لقلة او عدم قيام المستشفيات والوحدات الصحية بدورها، وتتمثل في العاهات والعقم والامراض المزمنة. (حسني أحمد، 2015، ص.119).

8.4 المشكلات البيئية: كالمشكلات الناتجة عن السكن في المناطق العشوائية، واختلاط الزوجين والأبناء، وتصرفات أهل العشوائية، او ان يسكن الزوجين في منطقة عالية المستوى ويختلطوا مع افراد أفضل في المعيشة الاقتصادية واجتماعية يؤدي الى حدوث المشكلات. (حسني أحمد، 2015، ص.119).

9.4 المشكلات الاقتصادية: تكون ناتجة عن تدني الظروف الاقتصادية للأسرة، وعدم قدرة الزوج على تلبية الاحتياجات الضرورية للأسرة، او ان مستوى الأسرة مرتفع ولكن الزوجان غير قادران على تنظيم ميزانية الأسرة ففتشاً المشاكل لأنه ليس هناك توظيف للدخل. (حسني أحمد، 2015، ص.119).

2. أساليب تنمية التوافق الزوجي:

هناك العديد من الأساليب التي تساهم في تنمية التوافق الزوجي واستقراره وهذا ما يؤدي الى نجاح العلاقة الزوجية وزيادة تماسكها ومن اهم هذه الأساليب نذكر:

1.2 المشاركة في الانفعالات: بمعنى ان الزوجين يعبران عن مشاعرهما وافكارهما بصراحة وبطرق إيجابية (البريكي، 2016، ص.307). أي ان الزوجين يعبران عن مشاعرهم بوضوح وصدق ويستخدمون في ذلك لغة إيجابية وبناءة.

2.2 فهم الانفعالات: بأن يفهم كل من الزوجين انفعالات الزوج الآخر ويتقبلها، (البريكي، 2016، ص.307)، وذلك بان يتفهم ردود فعل الطرف الاخر وان يتقبله بكل حالاته دون اصدار أي احكام.

3.2 قبول الفروق الفردية: بأن يتقبل الزوجان الفروق الفردية بينهما من حيث قدراتها وإمكانياتها ونقاط القوة والضعف لديهما (البريكي، 2016، ص.307). أي انه لا بد من ان يقدر كل من الزوجين قدرات وامكانيات الاخر وان يحترم كل منهما نقاط القوة والضعف لدى الاخر، وان يكمل كل منهما الاخر في مجال القوة والضعف.

4.2 التعاون: لا بد ان يتعاون الزوجان ويتقاسمان المهمات والمسؤوليات ليكون معا كوحدة واحدة في تسيير أمور حياتهما المادية والمعنوية. (البريكي، 2016، ص.308).

5.2 تقديم حاجات البقاء والأمن: إن الأسرة السوية هي التي تحقق للأفراد سلامتهم النفسية والصحية وتجعلهم يشعرون بالأمن والاستقرار، وتقدم لهم الحب والدفء والدعم المادي والمعنوي بحسب الظروف التي يتعرضون لها. (البريكي، 2016، ص.308).

6.2 حس المرء: إن جو المرء يجب أن يسود محيط الأسرة فهو مظهر من مظاهر الصحة النفسية لأفرادها، علاوة على ذلك، فإن جو المرء يساعد أفراد الأسرة على التعامل مع بعضهم البعض بمودة واحترام ويمكنهم من التنفيس عن مشاعرهم. (البريكي، 2016، ص.308).

7.2 التفاعل والتواصل: لا بد من تقوية العلاقات الودية بين أعضاء الأسرة بحيث يتحسس كل منهما آمال وآلام الآخر، وتبادل الآراء والمناقشات وتقديم النصح والتعاون على حل المشاكل وتقديم العون للمحتاج. (البريكي، 2016، ص.308).

8.2 الاحترام المتبادل: لا بد من الاحترام المتبادل بين الزوجين خاصة وبين كافة الأفراد صغاراً كانوا أم كباراً، حتى لا تضيق الحقوق ويعلو الصراع، وترتفع الأصوات لكي يحصل كل فرد على حقوقه كما أنه لا بد من عدم الإكثار من النقد دون مبرر فذلك يتسبب في مشاعر عدم الارتياح فيسود الأسرة جو من التوتر والعصبية ويفسد الحب داخل الأسرة. (البريكي، 2016، ص.308).

9.2 الإيجابية: يجب أن يكون أفراد الأسرة إيجابيين في تعليقاتهم على بعض وذلك عن طريق الاستماع إلى بعضهم والمساعدة في حل مشكلاتهم وعدم توجيه النقد اللادع لبقية الأعضاء وإنما تزويدهم بالمعلومات اللازمة لهم والاقتراحات المناسبة لحلول مشاكلهم. (البريكي، 2016، ص.308).

6. النظريات المفسرة للتوافق الزوجي

يعد التوافق الزوجي من أهم الركائز الأساسية لاستقرار ونجاح العلاقة الزوجية واستمرارها، وقد حظي باهتمام كبير من قبل العديد من العلماء، خاصة علماء النفس وعلماء الاجتماع وهذا ما أدى إلى ظهور الكثير من النظريات التي تناولت موضوع التوافق الزوجي، حيث قامت بتفسير العوامل التي تساهم في استقرار ونجاح العلاقة الزوجية أو فشلها، ومن بين هذه النظريات نذكر:

1.6 نظرية التبادل الاجتماعي:

يعتبر هومانز من أوائل علماء النفس الاجتماعي الذين نظروا للسلوك الإنساني على أنه علاقة متبادلة، وطور نظرية أطلق عليها نظرية التبادل لتفسير العمليات الاجتماعية، تنطلق فكرة هذه النظرية من كون التفاعلات

الاجتماعية تمثل مادة خام لصنع العلاقات الحميمة ، والمكسب الناتج من تلك التفاعلات يتمثل في إدراك المميزات والعيوب ، وقيم الناس علاقتهم في ضوء ما يقدمونه للآخرين مقارنة بما ينالونه هم بالمقابل، ويعتبر التوافق الزوجي إدراك الزوجين للمكاسب التي تعود عليه من العلاقة او المساهمات التي يقدمها للعلاقة الزوجية .(المقبالي، الفواعير ،2021، ص.922).

تعد نظرية التبادل من النظريات لهامة التي تحدثت عن التوافق الزوجي حيث تقوم على استعمال أسلوب المدح والمكافأة، لكي يتم تحقيق التوافق الزوجي بين الشريكين، حيث يستخدم أسلوب المدح والمكافأة بشكل متبادل (رجب، 2023، ص.254)، وهذا ما يزيد من تماسك العلاقة بين الزوجين الذي ينتج عنه تجنب للصراعات والمشاحنات بينهما مما يؤدي الى تحقيق التوافق الزوجي.

كما ركزت نظرية التبادل على تجنب الانفعالات بين الشريكين المتمثلة في الغضب والصراخ، حيث أن هذه الانفعالات لا تحقق التوافق الزوجي. (رجب ،2023، ص254).

2.6 النظرية التفاعلية الرمزية

ظهر هذا الاتجاه وتبلورت مسلماته في الفترة ما بين 1890 _ 1910 في كتابات تشارلز كولي وجون دوي وجبريل تارد، وويليام توماس، وجورج هيربرت ميد (حسن علي، 2017، ص20) حيث يركز هذا الاتجاه على دراسة العلاقات السائدة بين الزوج والزوجة، وبين الوالدين والأبناء فهو ينظر إلى الأسرة باعتبارها وحدة من الأفراد المتفاعلين، وذلك لأن الشخصية من وجهة نظر أصحاب هذا الاتجاه ليست كيانا جامدا، وإنما هي مفهوم دينامي، وتهتم هذه النظرية بدراسة العمليات الداخلية في الأسرة ، وتحدد وحدة الدراسة في العلاقات الدينامية بين الزوج والزوجة والأبناء ضمن مصطلح الحاجات وأنماط السلوك وعمليات التكيف والتوافق. (عبد الحميد علي، 2021، ص.1653).

كما ركز أنصار هذه النظرية الى أن تكامل نوعية الزواج تنعكس في درجة التطابق بين ما تتوقعه الزوجة من زوجها، وبين ما يدركه هو فيمن تزوجها، أي ان التناقض في الأدوار قد يؤثر على الرضا بين الزوجين، فالشخص الذي يعرف ماذا يتوقع في موقف الزواج ومع الزوج الآخر يكون قادرا على الاستجابة بصورة جيدة لهذا الموقف ويلعب دوره بصورة مناسبة، فكل من الزوجين يكون لديه تصور مسبق وأفكار معينة عما يجب أن يكون سلوكه وهو في وضعه الجديد، ولديه توقعات معينة عن دور الطرف الآخر. (بن عدي الهنائية، 2013، ص.34).

3.6 نظرية التحليل النفسي

النظرية التحليلية النفسية جوهرها يتبلور في أن المصدر الرئيسي للتعاسة الزوجية بين الرجل وزوجته يكمن في المفارقات التي توجد بين مطالبهم الشعورية واللاشعورية، تلك المطالب المتصلة بعلاقة كل منهما بالآخر وبالزواج بوجه عام، وتظهر تلك المفارقات بداية في مرحلة اختيار شريك، ثم تنمو بعد ذلك مع تقدم علاقتهما الزوجية. (موسى، 2024، ص.185) إذ أن هذه النظرية تركز على تحليل العلاقات بين الأشخاص في محيط القيم الاجتماعية، فتظهر المشكلات الزوجية كسلوك يمثل صراعات الزوجين اللاشعورية نتيجة إحباطات البيئة في السنوات الخمس الأولى من حياته. (الليثي، 2020، ص.871).

4.6 نظرية الدور

ترى هذه النظرية أنه عند توافق توقعات الدور لكلا الزوجين يحدث الانسجام والتوافق بينهم، وعند تعارض توقعات الدور لأحد الزوجين أو كلاهما قد يؤدي إلى سوء التوافق، مما يؤدي إلى ظهور المشكلات الزوجية. (الجمعان، 2018، ص.1351)، وينبثق عن هذه النظرية اتجاهين أولهما الاتجاه التفاعلي الذي يرى أن الانسجام والتوافق الزوجي يتحدد في درجة تحقق ما تتوقعه الزوجة من زوجها وحقيقة ما يدركه الزوج في زوجته. أما الاتجاه السلوكي الاجتماعي، فيرى أن السلوك الإنساني الذي يحدث في المواقف الأسرية غير المتوافقة هو السلوك الذي لا يتوافق مع تلك المواقف لأن السلوك هو استجابة لذات الموقف. (الليثي، 2020، ص.870).

تعقياً على النظريات المفسرة يظهر أن نظرية التبادل الاجتماعي ركزت على دور التفاعلات الاجتماعية في صنع العلاقات الحميمة إذ ينتج عن هذه التفاعلات إدراك المكاسب التي تعود عليه من خلال العلاقة، كما بينت أهمية أسلوب المدح والمكافأة في تعزيز العلاقة الزوجية، في حين ركزت نظرية التفاعل الرمزي عن العلاقات السائدة بين الزوج والزوجة، وبين الوالدين والابناء فينظرون للأسرة على أنها وحدة من الأفراد المتفاعلين، كما اهتمت بدراسة العمليات الداخلية داخل الأسرة.

أما بالنسبة لنظرية التحليل النفسي ركزت على تحليل العلاقات بين الأشخاص في محيط القيم الاجتماعية، ورات أن التعاسة الزوجية بين الزوجين تكمن في المفارقات التي توجد بين مطالبهم الشعورية واللاشعورية، وترى نظرية الدور أن التوافق والانسجام يحدث بين الزوجين نتيجة توافق توقعات الدور لكليهما، وأن تعارض في توقعات الدور يؤدي إلى سوء التوافق الزوجي.

خلاصة الفصل

ومما سبق يتضح ان التوافق الزوجي أحد اهم العوامل التي تساهم في تحقيق السعادة الزوجية اذ انه يساعد على بناء اسرة مستقرة وصحية ويشعر كل من الزوجين بارضا عن حياتهم الزوجية ويعزز مشاعر الحب والاحترام بينهما. إذ أن هناك عوامل من شأنها أن تؤثر على التوافق الزوجي، فالثقة بين الزوجين وتوافقهم الجنسي والفكري يعزز من العلاقة الزوجية وهذا يمكن أن يقلل من حدوث الخلافات بين الزوجين إضافة إلى أن التواصل والتفاعل وكذا تقبل الزوجين لانفعالات بعضهم البعض وفهم الفروق الفردية لكليهما، يساهم في تنمية توفيقهما الزوجي.

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية

2. منهج البحث

3. حدود البحث

4. أدوات جمع البيانات

تمهيد

بعد الاطلاع بالمعلومات النظرية المتعلقة بمتغيرات الدراسة في الجانب النظري والتي تضمنت الضغط النفسي والتوافق الزوجي وكذا المرأة العاملة وسنتطرق في هذا الفصل الى الجانب التطبيقي والذي يعتبر أهم خطوة في البحث العلمي.

ويتناول هذا الفصل المنهج المتبع في الدراسة، عينة الدراسة، وكذلك الوسائل المستخدمة في جمع المعلومات المتمثلة في المقابلة النصف موجهة، مقياس الضغط النفسي ومقياس التوافق الزوجي.

1. الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة منهجية واساس جوهرى لبناء البحث فهي بمثابة مرحلة انتقالية من الجانب النظري إلى الجانب التطبيقي حيث يقوم الباحث من خلالها بالتعرف على إجراءات الجانب التطبيقي للدراسة ليتمكن لاحقا من التحكم والضبط، فهي تساعد الباحث في جمع كل أنواع المعلومات والحقائق التي تخص بحثه والتقرب من الحالات.

وقد قمنا بدراسة ميدانية للتأكد من وجود حالات البحث، حيث تعرفنا على حالات تتراوح أعمارهم بين 28 سنة 39 سنة من النساء العاملات المتزوجات، واقترحنا عليهن المشاركة في البحث، كما ساعدت الدراسة الاستطلاعية على معرفة مدى ملائمة أدوات البحث مع الحالات التي عملنا معها لاحقا، وقمنا بتعديل ما يمكن تعديله ليناسب الدراسة الأساسية فيما بعد.

2. منهج البحث

نظرا لطبيعة هذا البحث في دراسته للجانب النفسي المتمثل في الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة وجب علينا استخدام منهج يتناسب مع موضوع دراستنا ويساعد في تحليل الحالات الفردية تحليلا علميا، فاتبعنا المنهج العيادي، الذي عرفه لا غاش Daniel LAGACHE بأنه يتضمن دراسة السلوك في إطاره الحقيقي، ويكشف بكل أمانة ممكنة عن طرق التعايش. (مرداس، 2022، ص.492). فهو الطريقة التي تنتظر إلى السلوك من منظور خاص، إذ يحاول الكشف عن مكنون الفرد والطريقة التي يشعر بها. (صندلي، 2012، ص.147)، واعتمدنا على المنهج العيادي كونه يتيح لنا فهم معمق ودقيق للسلوكيات الفردية للحالات، إذ يسمح لنا بدراسة العوامل النفسية وحتى الاجتماعية للحالات.

وقد اعتمدنا استراتيجية دراسة الحالة التي تعتبر جوهر وأساس المنهج العيادي إذ تعد من الاستراتيجيات التي تساعد الاخصائي النفسي في تشخيص وفهم حالة الفرد.

اذ تعرف على أنها طريقة لتنسيق وتحليل المعلومات التي يتم جمعها عن الفرد وعن البيئة التي يعيش فيها. (متولي، 2016، ص.22)، كما تحاول دراسة الحالة في علم النفس العيادي التعرف على الفرد وإعادة ترميم خصوصيته وليس ببساطة التعرف على المرض الذي يظهره ودراسة الحالة معرفة باعتبارها التعرف على اضطراب عبر تطبيق بالحالة الفردية معطيات عامة تعكس خصوصيات المريض. (سفاري، 2022، ص.162) ويرجع اختيارنا لدراسة الحالة لأننا ارتأينا بانها المناسبة لجمع الكثير من المعلومات التي تخص الحالات.

3. حدود البحث

كانت حدود هذا البحث وفق الظروف المناسبة والشروط المنهجية المتعارف عليها، ونوضح ذلك فيما يلي:

1.3 الحدود المكانية

تم اجراء هذا البحث في ولاية سكيكدة، من خلال اختيار حالات مناسبة، اين تم تطبيق أدوات جمع البيانات في مكتب مناسب يناسب الشروط اللازمة لجمع البيانات في البحوث النفسية.

2.3 الحدود الزمانية

تم إجراء هذا البحث في السنة الجامعية 2023 / 2024، الجانب التطبيقي منه بين شهري ماي وجوان 2024.

4. أدوات جمع البيانات

لكل بحث علمي أدوات خاصة يعتمد عليها في جمع المعلومات والبيانات، واعتمدنا على أدوات بحث تتماشى مع المنهج العيادي تمثلت في:

1.4 المقابلة العيادية

هي محادثة تتم وجها لوجه بين العميل والاختصاصي النفسي الاكلينيكي (مقراني، جابر، 2022، ص.59)، فهي تعتبر من الأدوات المهمة في جمع البيانات وذلك لسهولة إجرائها نسبيا فهي تسمح بالتعمق في

فهم الموضوع المراد دراسته. (عشوي، 2022، ص. 178)، بالإضافة إلى أن المقابلة تمكن البحث من إقامة علاقة ثقة ومودة مع المفحوص مما يساعده في الكشف عن المعلومات المطلوبة. (عباس، نوفل، أبو عواد، 2006، ص. 250).

واستخدمنا في دراستنا نوع من أنواع المقابلة ألا وهي: المقابلة النصف موجهة التي تعرف على أنها مجموعة من الأسئلة تدور حول موضوع البحث، تطرح بطريقة منتظمة ويترك المجال للفرد للتعبير بكل حرية ولكن دائما تكون مقيدة بمضمون وإطار السؤال المطروح. (فراح، 2017، ص. 166).

تم اختيارنا للمقابلة النصف الموجهة، لأنها تساعدنا على جمع معلومات متنوعة وغنية عن الحالات وفهم وجهة نظرهم بشكل أفضل، كونها تتيح للحالات التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بحرية، واستندنا في ذلك على دليل مقابلة مكون من 5 محاور تتناسب مع موضوع البحث، نرفق أسئلته مفصلة في الملاحق.

- المحور الأول: بيانات شخصية حول الحالة.
- المحور الثاني: خاص بالعمل
- المحور الثالث: خاص بالضغط
- المحور الرابع: استراتيجيات المواجهة
- المحور الخامس: العلاقات الأسرية

2.4 مقياس إدراك الضغط النفسي

تم بناء هذا المقياس من قبل (Levenstein & all (1993) لقياس مؤشر إدراك الضغط النفسي (perceived stress index) ويشمل هذا الاستبيان على 30 عبارة تتوزع وفق نوعين من البنود منها المباشرة والغير مباشرة، تضم المباشرة 22 بند منها البنود رقم: 2، 3، 4، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14، 15، 16، 18، 19، 20، 22، 23، 24، 26، 27، 28، 30.

تتقط هذه العبارات من 1 إلى 4 من اليمين (تقريبا ابدا) إلى اليسار (عادة) وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط عالي عندما يجيب المفحوص بالقبول اتجاه الموقف. وعلى مؤشر إدراك منخفض عندما يجيب عليها بالرفض، بينما تشمل البنود الغير مباشرة 8 بنود منها رقم: 1، 7، 10، 13، 17، 21، 25، 29. وتقط هذه البنود بصفة معكوسة من 4_1 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة). (صندلي، 2012، ص. 157).

تتقط بنود هذا الاختبار وفق 4 درجات من 1 إلى 4 كما يلي:

تقريبا ابدأ	أحيانا	كثيرا	عادة
1	2	3	4

ويتغير التقيط حسب نوع البنود مباشرة أو غير مباشرة، ويستنتج مؤشر إدراك الضغط في هذا الاختبار وفق المعادلة التالية:

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \frac{\text{مجموع القيم الخام} - 30}{90}$$

90

يتم الحصول على القيم الخام بجمع النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير مباشرة، وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من (0) ويدل على أدنى مستوى ممكن من الضغط إلى (1) ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط. (صندلي، 2012، ص.158).

تم التحقق من صدق استبيان "إدراك الضغط" باستخدام أسلوب "الصدق التلازمي" حيث قارن هذا الأسلوب نتائج استبيان إدراك الضغط مع نتائج مقاييس أخرى للضغط (كوهن)، والقلق والاكتئاب.

وتم التأكد من ثبات المقياس من خلال قياس التوافق الداخلي باستعمال معامل ألفا فاطهر وجود تماسك قوي يقدر ب 0,90، كما أظهر قياس ثبات الاستبيان بطريقة التطبيق وتم قياس التوافق الداخلي للاستبيان باستعمال معامل ألفا فاطهر وجود تماسك قوي يقدر ب 0,90، كما أظهر قياس ثبات الاستبيان بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق بعد فاصل زمني قدر ب 8 أيام، وجود معامل ثبات مرتفع يقدر ب 0,82. (صندلي، 2012، ص.158).

وقد قمنا باختيار هذا المقياس لاعتماد العديد من الباحثين عليه، وكذلك عباراته التي تتناسب مع الجانب النظري لدراستنا، بالإضافة إلى استخدام هذا المقياس للصدق التلازمي الذي يبين مدى دقة هذا الاختبار، كما أن هناك مؤشرات جيدة على صحة المقياس التي تكمن في القيم العالية لمعاملات الارتباط.

3.4 مقياس التوافق الزوجي

قامت الباحثة زهية مسعودي بتصميم مقياس التوافق الزوجي في إطار إنجاز مشروع الدكتوراه، ويتكون المقياس من 38 عبارة موزعة على الأبعاد التالية: سمات شخصية القرين، الالتزام الديني والأخلاقي، الاتفاق حول المواضيع الحيوية، تقارب الأفكار والقيم، العادات والاتجاهات، وأساليب تنشئة الأبناء، طرق كسب وإنفاق المال، مدى التواصل الوجداني، الإشباع الجنسي والمشاركة في الأنشطة، كذلك إبداء الحرص على استمرار الرابطة الزوجية. (زاغزي، 2012، ص.100).

تم التأكد من صدق الاختبار من خلال مقارنة مجموعتين تمثلان طرفي منحنى التوزيع. حيث أظهرت النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين عند مستوى دلالة 0,01. وهذا ما يدل على أن درجات المقياس تميز بشكل واضح بين المجموعة ذات النتائج العليا والمجموعة ذات النتائج الدنيا ما جعل المقياس صادقا.

وتم التأكد من ثبات المقياس باستعمال معامل ثبات (ألفا كرومباخ) حيث قدر معامل ثبات المقياس ب 0,69 وهو معامل ثبات مقبول.

يتكون هذا المقياس من 25 عبارة موجبة و13 عبارة سالبة، حيث تشمل العبارات الموجبة ما يلي: 1، 2، 4، 5، 7، 8، 9، 12، 13، 16، 18، 19، 20، 21، 24، 26، 27، 28، 30، 32، 33، 34، 35، 36، 37.

أما العبارات الموجبة ما يلي: 3، 6، 10، 11، 14، 15، 17، 22، 23، 25، 29، 31، 38.

يتم تصحيح المقياس وفق الجدول التالي

جدول رقم (1) يوضح طريقة تصحيح مقياس التوافق الزوجي

العبارات	دائما	أحيانا	إطلاقا
العبارات الإيجابية	1	2	3
العبارات السلبية	3	2	1

المرجع: (زاغزي، 2012، ص.101)

تقدر الدرجة الكلية عند جمع الإجابة على عبارات المقياس ب 144 درجة كأقصى حد، فيما تقدر الدرجة الدنيا لمجموع الإجابات ب 38 درجة، وعليه إذا تراوح مجموع الدرجات المتحصل عليها بين 38 درجة و75 درجة يصنف المبحوث في حالة سوء التوافق الزوجي، أما إذا تراوح مجموع الدرجات المتحصل عليها بين 76 درجة و144 درجة يصنف المبحوث في حالة التوافق لزوجي. (زاغزي، 2012، ص.101).

تم اختيارنا لهذا المقياس لقصر عبارات المقياس المتمثلة في 38 عبارة وتناسب عبارات مع عوامل التوافق الزوجي الذي تطرقنا إليه في الجانب النظري. بالإضافة إلى استخدامه من قبل العديد من الباحثين الذين أكدوا من صدق المقياس وثباته.

5. حالات البحث

تكونت حالات البحث من 4 حالات، تتراوح أعمارهم بين 28 سنة إلى 39 سنة، تم اختيارها وفق الشروط

التالية:

- أن تكنّ من فئة النساء.
- أن تكنّ عاملات.
- أن تكنّ متزوجات.

جدول رقم (2) يبين خصائص حالات البحث

الحالات	السن	الحالة الاجتماعية	عدد الاطفال	المستوى التعليمي	المهنة
ن	37	متزوجة	1	جامعي	طبيبة بيطرية
ح	28	متزوجة	3	جامعي	استاذة
آ	32	متزوجة	2	جامعي	عاملة في شركة
ع	39	متزوجة	3	جامعي	رئيسة فرع المستخدمين

خلاصة الفصل:

تناولنا من خلال هذا الفصل تبيان المنهج الذي استخدمناه في هذه الدراسة، وكذا أدوات الدراسة التي اعتمدنا عليها في هذه الدراسة المتمثلة في المقابلة، وكذا المقاييس التي تم استخدامها، إضافة إلى حالات الدراسة.

الفصل الخامس

عرض تفسير ، ومناقشة

النتائج

1. تمهيد

2. عرض الحالة الأولى

3. عرض الحالة الثانية

4. عرض الحالة الرابعة

5. مناقشة النتائج

6. اقتراحات البحث

7. صعوبات البحث

8. خاتمة البحث

تمهيد

في هذا الفصل سوف نتطرق إلى عرض وتفسير النتائج المحصل عليها، اذ نتناول كل حالة على حدي باعتبار ان كل حالة هي حالة خاصة في علم النفس العيادي، اذ نبدأ بعرض البيانات الشخصية للحالة، ثم تحليل محتوى المقابلة العيادية نصف الموجهة، يليها أدوات القياس المستخدمة، والتي تمثلت في مقياس إدراك الضغط، مقياس التوافق الزوجي، لنخرج بعدها بنتيجة عامة تساعدنا على فهم الحياة النفسية لحالات البحث.

وفي الأخير اتجهنا نحو مناقشة النتائج المحصل عليها، من خلال التركيز على أوجه التشابه والاختلاف، ومكانة هذا البحث بين البحوث والدراسات الأخرى، ومدى تحقق الفرضيات التي قمنا بصياغتها في البداية.

1. عرض الحالة الأولى

1.1 تقديم الحالة

الحالة " ن " سيدة تبلغ من العمر 37 سنة، مقيمة بولاية سكيكدة، متزوجة منذ عامين زواج تقليدي، زوجها موظف حكومي، ولديها طفلة واحدة ذات 6 أشهر بعد تعرضها لحالة إجهاض، مستواها التعليمي جامعي نظام كلاسيكي، تعمل "ن" طبيبة بيطرية في إحدى بلديات ولاية سكيكدة لمدة 10 سنوات، مستواها الاقتصادي لا بأس به.

في البداية قمنا بالتعريف بأنفسنا كباحثين في علم النفس العيادي حيث تم توضيحنا للحالة أن موضوع دراستنا يتناسب مع الشروط المتوفرة فيها كونها امرأة عاملة متزوجة، رحبت بالفكرة، وتجاوبت معنا بالقبول والتعاون. عند بدا طرح الأسئلة على الحالة كانت هناك أسئلة تجيب عنها بكلام مسترسل وأجوبة أخرى تصمت فيها أو تجيب بتحفظ وبدا ظاهر عليها علامات حزن تعقبها تنهيدة ثم تكمل الحديث، كما تبين من خلال أفكار المفحوصة خوف من المستقبل خاصة عند حديثها عن ابنتها وعائلتها. وهناك أسئلة عند إجابتها وتذكرها لأحداث شعرت بالبكاء.

2.1 نتائج المقابلة العيادية:

من خلال كلام المفحوصة عن العمل ترى أن مجال عملها صعب ومتعب، مع شعور مسبق بعدم ميولها لمجال عملها الذي تزاوله، حيث ترى أن قدراتها وإمكانياتها أكبر من ان تحصر طاقتها وقدرتها في هذا العمل، ويظهر ذلك في قولها " انا نحس روعي الإمكانيات تاعي كتر ماشي تاعي الخدمة هدي" فهي تعتبر هذا العمل وسيلة لتحقيق الاستقلالية المادية وزيادة الدخل المالي.

تمثلت مهامها في العمل في مراقبة المواد الغذائية عامة واللحوم خاصة سواء في المطاعم المدرسية وحتى عند الجزار، أي أنها تراقب أي شيء يخص مجال عملها، كما تذهب الى أماكن لتلقيح الحيوانات وهي ترى انها مشقة كبيرة بالنسبة إليها، كذلك تقوم بمحاربة الحشرات الضارة. رغم كل هذه الصعوبات إلا أن "ن" لديها علاقة جيدة جدا مع زملائها في العمل إذ أن الحالة تتميز بتقدير عالي لداتها، فهي تفرض احترامها بينهم حيث قالت " انا أصلا من النوع المتفهم وفارضة احتراممي " تشير الحالة انها اجتماعية والكل يحبونها. تنظر المفحوصة إلى عمل المرأة من زاوية إيجابية وأخرى سلبية، فمن الناحية الإيجابية ترى أن العمل بمثابة سلاح للمرأة لأننا لا نعلم ماذا سيحدث غدا وأنه وسيلة للتفريغ وتغيير جو وهذا ما أكدته في قولها " قادر الخدمة تحريك الضغط تاع الدار وتحسنك المزاج"، فهي تنظر إلى العمل على حساب حالتها النفسية وعبرت عن ذلك ب «ديفوا كي يصراو نقاشات بيني وبين راجلي كي نروح نخدم نحس النفسية تاعي تحسنت "، أما من الناحية السلبية فهي ترى ان

العمل يبعدها عن جو العائلة، خاصة بعد إنجابها لطفلة. فهي ترغب في تخصيص كل وقتها لابنتها، خاصة بعد تجربة إجهاض سابقة. تتابها مشاعر الخوف الدائم عليها ويظهر ذلك من خلال نغمة صوت مكتئبة " انا نخاف على بنتي بزاف كون تصرالها حاجة نموت"، كما تشعر بالذنب إذا حدث لها أي مكروه وهذا ما أكدته في قولها " كون تصرالها حاجة نحس بالذنب ونقول انا لي ما اهتमितش بيها بزاف". حيث تظهر المفحوصة حماية مفرطة اتجاه ابنتها خاصة في ظل صغر سنها (6 أشهر). من أكبر الصعوبات التي تواجهها في حياتها حاليا هو عودتها للعمل بعد انتهاء إجازة الامومة، حيث تشعر بقلق كبير حيال ذلك، خاصة مع كبر ومرض والدتها التي تعتبر الخيار الوحيد لرعاية ابنتها في غيابها. اما بالنسبة للعمل فأحيانا تجد صعوبة عند الخروج إلى الميدان عند تلقيها لبلاغ بوجود حيوانات تحتاج إلى تلقيح في مناطق بعيدة، أما فيما يتعلق بالأسرة فمن ناحية أهلها فهي لا تواجه أي صعوبة معهم إذ ترى أن أهلها مصدر سعادتها وهذا ما عبرت عنه في قولها "دارنا يلهطوا ديما على راحتني وديما واقفين معاي" وكذلك من أهل الزوج ، أما بخصوص حياتها الشخصية فهي تجد صعوبة في التكيف مع طريقة تفكير زوجها ، و التأقلم مع نمط حياتهم وتشعر ان زوجها غير مسؤول بدرجة كافية وأحيانا هناك ضعف في الحوار فيما بينهم ، فهما غالبا يختلفان في طموحاتهم وإرادتهم ونظرتهم للحياة. إذ أن "ن" تواجه المشكلات التي تصادفها على حسب الشخص فمع الزوج تصمت في لحظة النقاش ولا تواجهه بل تحاول تهدئة الوضع وبعدها تناقش وتوضح له رأيها في موضوع المشكل، أما الأشخاص في العمل فهي تواجه المشكل في حينه، أي أن الحالة تفضل التجنب والهروب في حياتها الأسرية حتى يهدأ الوضع حيث أكدت ذلك في قولها " نحاول نتجنب المناقشة في لحظة المشكل بسك نخاف كاشما نقيس بالهدرة "، لكن مع باقي الناس خاصة في العمل فهي دائما تستخدم المواجهة. فالمفحوصة تعبر عن علاقتها بزوجها بأنها ككل زوج وأحيانا تكون علاقة جيدة عندما تجده يساندها وأحيانا تكون هناك نقاشات وهذا في قولها " ساعات نكونو ملاح مع بعض وساعات ça va pas بسك التفكير تاعي يختلف على التفكير تاعوا" رغم ذلك فالحالة لا تنفي وجود صفات جيدة في زوجها، لكن على العموم فإن الحالة ترى أن علاقتها مع زوجها علاقة عادية. أما مع عائلة الزوج فالعلاقة بينهم محدودة مبنية على الاحترام حيث قالت " انا علاقتي معاهم مليحة بصح في حدود وأصلا ساكنة وحدي ». لكن لا يعجبها اسلوبهم في التعامل، أما علاقتها بأهلها جيدة، فهي ترى أنهم مصدر قوتها حيث أكدت ذلك في قولها " دارنا نحبهم بزاف ديما واقفين معاي وديما مساندينني".

لا تتكر الحالة ان العمل يؤثر على علاقتها، فهي ترى أنها أصبحت عصبية مقارنة من ذي قبل، فقضائها لساعات طويلة في العمل تجعلها أحيانا لا تجد الوقت لنقصد أقاربها وذلك من كثرة التعب من مسؤولياتها في العمل والمنزل، في حين ترى المفحوصة أن هناك أمور تأثر على العلاقة الزوجية أكثر من العمل، لكن عندما يحدث

مشكل هام في العمل فهذا يشكل لها ضغط حيث عبرت عن ذلك في قولها "أحيانا كي يصري مشكل يهمني ف الخدمة نروح لدار مضغوطة ونولي ننفعل لابغا على حاجة متساهلش نضخمها". تواجه المفحوصة صعوبة في الفصل بين العمل وحياتها الشخصية حيث تعتبر هذه الأخيرة من أهم أولوياتها حيث قالت " أنا حياتي الشخصية تهمني بزاف ونديرها ألف حساب". لكنها تحاول جاهدة أن تجد مخرجا حتى تخفف من تأثير ضغط العمل على حياتها.

ومما سبق فإن الحالة تعاني من ضغوطات متراكمة نابعة من مسؤوليات العمل والأمومة، فهي تشعر بأن عملها يبعدها عن ابنتها الرضيعة (6 أشهر) ويمنعها من تحقيق حلمها بأن تكون أما مثالية. كما تواجه صعوبات في التكيف مع نمط حياة زوجها وطريقة تفكيره مما قد يخلق توترا في علاقتها الزوجية. لكن الحالة لا تنفي الجوانب الإيجابية لزوجها. على الرغم من امتلاكها لشخصية متفهمة وواثقة من نفسها، إلا أنها حساسة وتخشى المستقبل.

3.1 نتائج المقاييس النفسية

أثناء تطبيق المقاييس، أبدت المفحوصة تعاونا واضحا في الإجابة على الأسئلة. ولكن لوحظ شعورها ببعض الملل خلال فترة التقييم، خاصة مع بعض عبارات مقياس التوافق الزوجي حيث أحسست بأنها اثار قلقها. على الرغم من ذلك فإن المفحوصة كانت تجيب على الأسئلة بصدق وتركيز، حيث كانت تتأكد من فهمها لبعض الأسئلة قبل الرد. تجدر الإشارة إلى أن سرعة إنجاز المقاييس كانت جيدة ولم تستغرق وقتا طويلا.

جدول رقم(3) يبين نتائج المقاييس النفسية للحالة الأولى

المقاييس	الدرجة	الشدة
مقياس إدراك الضغط	0,60	مرتفع
مقياس التوافق الزوجي	55	سوء توافق زوجي

تشير النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق مقياس إدراك الضغط على المفحوصة أنها تعاني من ضغط نفسي مرتفع حيث سجلت ب 0,60، وهذه النتيجة تعتبر على انها تعاني من ضغط نفسي مرتفع.

أظهرت نتائج تطبيق مقياس التوافق الزوجي على الحالة وجود انخفاض في التوافق، حيث سجلت 55 نقطة، وبما أن النطاق المعتمد لسوء التوافق الزوجي يقع بين 38 و75، فإن هذه النتيجة تشير بوضوح إلى تصنيف الحالة ضمن فئة سوء التوافق الزوجي.

4.1 خلاصة الحالة

من خلال نتائج المقابلة النصف موجهة تبين ان الحالة تعاني من ضغوطات نفسية كبيرة في حياتها، وتوتر وخوف، خاصة من ناحية ابنتها التي ترتبط بها بشدة ويمكن القول إنها تخاف عليها خوفا مرضيا بعد أن عاشت تجربة إجهاض سابقة، فالعمل الآن أصبح عائق كبير بالنسبة إليها، فهو يعيق قدرتها على التوفيق بين مسؤولياتها الأسرية والمهنية. رغم أن العمل يؤثر كذلك على توافقها الزوجي بنسبة معينة إلا أن هناك عوامل أخرى تساهم في التأثير عليه، فالحالة تجد صعوبة في التكيف مع شخصية زوجها، الذي لم تختاره بقناعة تامة، ولم تجده يتحلى بصفات المسؤولية التي كانت تأملها. حيث أن التعاسة الزوجية بين الرجل والمرأة تنبثق من تناقض رغباتهم واحتياجاتهم الواعية والغير واعية حيث تظهر هذه التناقضات جلية خلال مرحلة اختيار الشريك وتتطور مع الوقت خلال مسار العلاقة الزوجية. (موسى، 2024، ص.871).

بعد تطبيق مقياس إدراك الضغط على المفحوصة حيث حصلت على نتيجة مرتفعة قدرت ب 0,60، لكن لم تكن النسبة كبيرة إلى الحد الذي بينته اثناء المقابلة، لأنها كانت تبدو جد مجهدة نفسيا وجسديا. أما مقياس التوافق الزوجي فأظهرت النتائج أنها تعاني من سوء توافق زوجي قدر ب 55، وهذه النسبة تتناسب مع نتائج المقابلة. وفي هذا توصلت دراسة مقبال(2011) إلى وجود علاقة بين بين الضغط النفسي والتوافق الزوجي فكلمما كان الضغط النفسي مرتفع لدى المرأة العاملة قل توافقها الزوجي. ومما سبق نرى أن الحالة تتسم بشخصية حساسة نتيجة تراكم الضغوطات وأنها تحتاج إلى دعم نفسي وعاطفي، كذلك هي شخصية واثقة من نفسها وواعية لأمرها، أما من الناحية العلاقية فهي شخصية اجتماعية، متفهمة، تتقن وضع حدودها الخاصة في تعاملها مع الأشخاص.

2. عرض الحالة الثانية

1.2 تقديم الحالة

الحالة ح تبلغ من العمر 28 سنة تقيم بولاية سكيكدة وهي متزوجة وأم لثلاثة أطفال بنتين وولد، مستواها التعليمي جامعي وهي أستاذة في التعليم الابتدائي، مستواها الاقتصادي متوسط، في البداية قمنا بالتعريف بأنفسنا كباحثين في علم النفس العيادي والموضوع الذي سوف ندرسه فتجاوبت معنا الحالة بالقبول والتعاون بعد كسب ثقتها حيث كانت إجابات المفحوصة مختصرة بالإضافة الى بعض الأيماءات كعرشة الرجل وتشابك الايدي.

2.2 نتائج المقابلة العيادية

من خلال كلام الحالة " ح " عن عملها تبين انها في البداية كانت تعاني من صعوبات في العمل كونها تجربة جديدة لها و اول اتجاه لها نحو الحياة المهنية و هذا ما أكدته في قولها " قيت صعوبة شغل حاجة جديدة عليا و اول مرة " كما انها عبرت عن حبها لعملها و خاصة انها الأطفال، حيث أشارت الحالة انها تملك خبرة ثلاث سنوات في مجال عملها و هذا يدل على صبرها ومثابرتها على النجاح في مهنتها، كما يتضح من قولها انها تعاني من الإرهاق والضغط الا انها تجد لذة في أدائها لعملها وذلك عندما قالت " صح فيها الضغط والتعب بصح ممتعة "

اما حديثها عن المهام المسندة اليها فنفهم بان الحالة تسعى جاهدة لإكمال المنهاج السنوي مع التلاميذ و كما ان الحالة "ح" تبدو حريصة على تقديم الدروس على اكمل وجه وهذا يدل على شعورها بالمسؤولية اتجاه تلاميذها ورغبتها في تقديم افضل تعليم لهم، فهي ملزمة أيضا بحضور الاجتماعات المخصصة للمعلمين و هذا يدل على حرصها على التفاعل مع زملائها في العمل كما ان الحالة تقوم بتكليف التلاميذ بواجبات منزلية وهذا يدل على محاولتها لتعزيز فهمهم للمحتوى الذي تقدمه و تطوير مهاراتهم حيث قالت، اذ تبين كذلك انها تهتم بسلامة وأمان تلاميذها حتى خلال فترات الاستراحة على الرغم من ان هذه المهمة لا تقع ضمن مسؤولياتها الأساسية وهذا اتضح في قولها "عينا يبقاو يعسو فالتلاميذ مع اني مش من مهامي" اما بخصوص علاقتها المهنية فالحالة "ح" تتمتع بعلاقات جيدة مع جميع الموظفين في المؤسسة التي تعمل فيها فهي تمتلك مهارة اجتماعية جيدة و لها القدرة على بناء علاقات إيجابية مع الآخرين وفي هذا قالت " انا علاقتي مع كامل الموظفين سواء في الإدارة او مع الأساتذة مليحة "، كما اشارت الحالة "ح" ان كامل الموظفين في المؤسسة يحبونها و انها تبادلهم المشاعر ذاتها مما يخلق بيئة عمل إيجابية و مريحة لها، أيضا الحالة "ح" تتمتع بتربية حسنة هذا في قولها "تحترمهم كامل " اما في حديثها عن عمل المرأة التي تبدو انها مؤيدة لها التي في نظرها ضروري في هذا الوقت

وهذا من اجلها و من اجل اعانة زوجها على اعباء المنزل و هذا في قولها " المرأة لازمها تخدم منها تقيم روحها ومنها تعاون راجلها " وذلك نظرا لغلاء المعيشة كما ترى ان المرأة العاملة لديها سلاح في يدها في حالة وقوع طلاق او وفاة الزوج تبقى صامدة من اجل نفسها و اولادها دون الحاجة للأخر

ان حديث الحالة عن الصعوبات التي تواجهها في مجال العمل تشير الى شعورها بالراحة في العمل وعدم وجود أي صعوبة وهذا في قولها "انا في العمل ما تواجهني حتى صعوبة"، كما تشير ان إنجازها لعملها يكون بضمير مرتاح وذلك ايمانا منها بمسئوليتها امام الله حيث قالت "تلقاني نخدم بضمير لأن غدوة نتحاسب عند ربي"، اما في الاسرة فنجد الحالة "ح" تعاني من صعوبات مع اهل زوجها وهذا جعلها تحت ضغط وقلق "انا صراحة نقلق" كما يبدو انا الحالة مستاءة بتأثر زوجها باهله و سماحه لهم بالتدخل في شؤونهم حيث قالت "راجلي متأثر بيهم بزاف و هو لي ما حطلمش حد " اما علاقاتها باهلها فتبدو من خلال كلامها انها جيدة و انها لا تواجه أي صعوبة او مشاكل معهم مؤكدة ذلك في قولها " انا الاهل تاغي حاجة خلاف يطبولي الأفضل " اما في حياتها الشخصية الحالة "ح" تشير الى شعورها بالضيق من تدخل حماتها في شؤون حياتهم مما يسبب لها صعوبة في التعامل معهم وهذا قد يؤثر على راحتها بحيث " قالت أكثر صعوبة تواجهني و مضيقتي روجي التدخل تاع عجوزتي و بناتها"، كما اشارت انها تعاني من صعوبة في النوم رغم التعب و الإرهاق و هذا اتضح في قولها " مع اني نتعب و نعييا بصح فالليل ما يجينييش الرقاد " .

تعتبر الحالة عن موقفها في مواجهة المشاكل حيث تؤكد على ضرورة التعامل مع المشاكل وحلها بدلا من الهروب منها كما تشير الى ايمانها بوجود حل لكل مشكلة وان الهروب ليس خيارا وهذا في قولها " ما كانش حاجة ما عندهاش حل تاع نهرب هذي ماكانش في قاموسي" كما تشير بانها هناك اشخاص تتجنبهم وتفضل الصمت معهم ليس خوف منهم بل يقينا منها بانه لا جدوى للنقاش معهم لا يؤدي لأي حل وهذا ما صرحت به في قولها " كايين ناس تسكت معاهم مش خوف فقط لأنني علابالي نهدر واش نهدر ما نوصلش معاهم لحل " كما نرى بان الحالة "ح" تبدو واعية فهي تشير في حديثها وتؤكد على تجنبها لزوجها عندما يكونوا في حالة انفعال و قلق الذي من شأنه ان يؤدي الى تضخيم المشاكل فتؤكد على الهدوء قبل بداية المناقشة وهذا في قولها "راجلي الوحيد لي ما نهدرش معاه فالبلاصة لأنني انا نكون مقلقة و هو مقلق ما تركبش لازم حتى نتكالماو في زوج" ، اما علاقاتها الاسرية فمع زوجها الحالة "ح" تعبر عن حبها لزوجها و على تقبلها له بكل صفاته سلبية كانت ام ايجابية حيث قالت " راجلي نحبو بكل ايجابياتو وسلبياتو " كما انها تشير الى ان مصدر ازعاجها الوحيد هو نقل كلام امه و اخوته عند الحديث عنها مما يجعلها تشعر بنوع من الاستفزاز حيث قالت " راجلي نكره فيه حاجة كي يقلي يما قالت و ختي قالت حتى نحس بالاستفزاز " اما عن علاقاتها مع اهل الزوج فهي علاقة مضطربة كما

تشير الى تدخلهم في حياتها الشخصية و شؤون منزلهم وتؤكد على رفضها لهذا التدخل حيث ترى بان سبب مشاكلها هو عملها وفي هذا تقول " يدخلو في داري وهذا كامل على الخدمة ..."

اما مع الاهل والأقارب فهي تعبر عن رضاها عن علاقاتها باهلها واقاربها حيث تؤكد على تبادل المحبة والاحترام فيما بينهم وتشير الى رغبتهم في تحقيق السعادة والهناء، كما تبين ان عملها لما يؤثر سلبا على علاقاتها بشكل عام باستثناء علاقاتها باهل زوجها وهذا ما وضحته من خلال قولها " ما مآثرش على علاقتي خلاص من غير دار حماتي" اما مع زوجها فترى انها مقصرة في حقه بسبب عدم قدرتها على قضاء الوقت الكافي معه.

من كل ما سبق تبين ان الحالة تعاني من ضغوط نفسية في عملها الا انها تجد لذة في اداء مهامها، كما اتضح انها تعاني من صعوبات علائقية مع اهل زوجها وتعاني من اضطرابات في النوم رغم التعب والإرهاق، في حين تبين انها مستاءة من تأثير زوجها بأهله والسماح لهم في التدخل في شؤون حياتهم، في حين تشعر بالذنب اتجاه زوجها وذلك لتقصيرها في حقه والذي من شأنه ان يؤثر على ترافقها الزوجي

3.2 نتائج المقاييس النفسية

عند تطبيق المقاييس مع الحالة " ح " بدت وكأنها متوترة حيث أصبحت ترتعش بقدمها ومرات أخرى تشابك اصابعها مع بعض وتارة أخرى تضع يدها على خدها، كما انها اخدت وقت في الإجابة على المقاييس.

جدول رقم (4) يبين نتائج المقاييس النفسية للحالة الثانية

المقاييس	الدرجة	الشدة
مقياس إدراك الضغط النفسي	0,68	مرتفع
مقياس التوافق الزوجي	74	سوء توافق زوجي

أظهرت نتائج الحالة في مقياس إدراك الضغط النفسي الى ان المفحوصة تعاني من ضغط نفسي مرتفع حيث جاءت النسبة ب 0,68 ما يدل على مستوى إدراك مرتفع، اما نتائج مقياس التوافق الزوجي فالنتيجة قدرت ب 74 وهي نتيجة تتراوح بين 38 و 75 التي تشير الى سوء التوافق الزوجي حسب المقياس.

4.2 خلاصة الحالة

من خلال النتائج التي توصلنا اليها في المقابلة العيادية النصف موجهة مع الحالة "ح" اتضح بانها تعاني من ضغط نفسي في عملها و رغم هذا لا تستطيع التخلي عن وظيفتها، كما ان الحالة لديها علاقات اجتماعية إيجابية في حياتها باستثناء علاقتها باهل زوجها، كما اتضح كذلك بان الحالة "ح" مستاءة من زوجها الذي يسمح لأهله بالتدخل في شؤون حياتهم دون وضح حد لهم و هذا الذي أثر على توافقها الزوجي وهذا ما اكدته دراسة بلخير حفيظة (2016) بأنه من أهم الأسباب المؤدية الى سوء التوافق الزوجي تدخل اهل احد الزوجين او كلاهما في علاقتها الزوجية، حيث اختار المتزوجين هذا العامل بنسبة 56.52% بينما المعلقين ظهر بنسبة 45.65% وعلى ضوء هذه النتائج ترى بان تدخل الاهل من أهم المشاكل التي تواجه المتزوجين. (بلخير.2016، ص.96).

اما عند تطبيق مقياس إدراك الضغط النفسي ومقياس التوافق الزوجي على الحالة تبين النتائج التي توصلنا اليها انها تتوافق وتتناسب مع ما توصلنا اليه في نتائج المقابلة العيادية وليس هناك تناقض.

إضافة إلى ما سبق ذكره نرى بأن الحالة تتميز بسلوك جيد وعلاقات إيجابية مع الزملاء في العمل ومع الاهل والأقارب باستثناء علاقتها باهل زوجها حيث أقرت بأن السبب الرئيسي في سوء العلاقة معهم هو العمل.

3. عرض الحالة الثالثة

1.3 تقديم الحالة

الحالة آ سيدة تبلغ من العمر 32 سنة، نقيم بولاية سكيكدة وهي متزوجة وأم لطفلين بنت وولد، مستواها الدراسي جامعي، وهي عاملة في شركة توزيع الكهرباء والغاز سونلغاز، مستواها الاقتصادي جيد، في بداية المقابلة قمنا بالتعريف بأنفسنا كباحثين في علم النفس العيادي حيث وضحنا للحالة ان شروط موضوع دراستنا تتوافق معها.

في البداية كانت مترددة لكن قمنا بطمأننتها وتأكيدنا لها على السرية التامة للمعلومات فتجاوبت معنا اخيرا بعد كسب ثقتها، حيث كانت الإجابة على الأسئلة من طرف الحالة جد مختصرة بالإضافة الى بعض الایماءات كالتأفف ووضع اليد على الراس كذلك الصراخ على ابنها بصوت عالٍ.

2.3 نتائج المقابلة العيادية

من خلال كلام الحالة " آ " عن عملها تبدو أنها غير راضية عن عملها كما أنها تشعر بالقلق والضغط حيث قالت "انا الخدمة تاعي تقلق " ،كما تضيف الحالة أن زوجها شخص غير مسؤول ولا يمكن الاعتماد عليه في توفير احتياجاتها وهذا ما وضحته في قولها "راجلي مش تاع واحد تتكل عليه" أما عن مهامها المسندة فهي تشير الى انها تعمل في مجال الإعلام والاتصال وتقوم بتقديم خدمات التوجيه والارشاد للمتصلين بالهاتف، وفي حديث الحالة " آ " عن علاقاتها المهنية فهي تشير الى أن مشاعر الحب و الكره موجودة في كل مكان، حيث أنها تبين بأن هناك من يحبها ويقدرها في بيئة العمل و هناك من يكرهونها وتعرفهم وهذا يدل على أنها واعية بكل ما يحيط بها.

تري الحالة " آ " بأن سبب الكره ناتج عن صراحتها وتعبيرها عن رأيها دون تحفظ مما قد يزعج بعض الأشخاص وهذا قد يظهر قوة شخصيتها وقدرتها على التعبير عن رأيها دون خوف من الآخرين، أما بخصوص نظرتها لعمل المرأة فنفهم من خلال كلماتها انها تظهر إيمانها بقدرة المرأة العاملة على تحقيق أهدافها دون الاعتماد على الآخرين، كما تشير انها قادرة على تحقيق ذاتها و اكتساب احترامها من خلال عملها حيث قالت "انا خدمتي هي لي معليا شاني" ،في جانب اخر لحديث الحالة عن الصعوبات التي تواجهها في حياتها في مجال العمل فكلام الحالة يعكس شعورا عميقا بالقلق من المراقبة الدائمة من قبل زملائها في العمل و هذا الشعور قد ينعكس سلبا على صحتها النفسية حيث قالت "صراحة نقلق خاطر ديما تلقا لي يعسك على كل صغيرة و كبيرة" ، وهذا كله للبحث لها عن أخطاء لخلق مشاكل لها ذلك في قولها " ما تصدق يلقاو فيك غلطة بيداو

يديرونك المشاكل"، اما في حياتها الشخصية فالحالة تجد صعوبة وتشعر بالضغط و الإرهاق وذلك من صعوبة في الموازنة بين مسؤولية العمل و المنزل ورعاية الاولاد حيث قالت " الصعوبة لي في حياتي الدراري و كيفاه نوفق بينهم و بين الخدمة والدار"، كما تشعر الحالة آ بغياب المساندة من الزوج في تعليم الأطفال مما يزيد من صعوبة تحقيق التوازن بين مسؤولياتها و هذا تبين في قولها " راجلي مع انو يعرف يقرأ و النيفو تاغي مليح بصح باش يهز يقري الدراري والله والو"، أيضا تعاني الحالة آ من نقص في الوقت المتاح لرعاية نفسها و احتياجاتها الشخصية حيث قالت "وقت لروحي مكاه"،

الصعوبات التي تواجهها في الاسرة تظهر في خلافاتها المتكررة مع زوجها حول راتبها الى وجود مشاكل في علاقتها الزوجية ، كما ترى بان زوجها يحاول أن يمارس نوعا من السيطرة المالية من خلال تهديدات لها بالطلاق، كما أن الحالة تقر بان زوجها لا ينفق عليها ولو شيء بسيط وهذا قد يجعلها تشعر بالاستياء، اما من خلال حديث الحالة عن مواجهتها للمشكلة تبين انها تواجه المشكل في الوقت ذاته، اما في وصفها للحلول الأكثر استخدامات عند مواجهة مشكل تبين انها تعتمد على المواجهة و التحدث حيث قالت " تلقاني نواجه و نهدر ما نخليهاش في قلبي"، اما في المحور الأخير و الذي يتحدث عن العلاقات الأسرية فعلاقة الحالة مع زوجها تبدو مضطربة و غير جيدة و ترجع الحالة السبب الى المال حيث قالت" ما مليحاش خلاص و السبب الدراهم"، اما علاقتها مع اهل الزوج من خلال حديثها هي علاقة ودية مبنية على الاحترام المتبادل بينهما، لكن يبدو أن الحالة منزعة من تدخل اهل الزوج عند سماعهم لمشكل و الذي يكون ناتج عن شعورهم بالولاء لابنهم و رغبتهم في حمايته حتى لو كان ذلك على حسابها، اما علاقتها مع الاهل والاقارب فهي علاقة جيدة مبنية على الاحترام و التقدير و تقر الحالة بان عملها لم يؤثر ابدا على علاقتها بهم وعلى يقين بأنه لن يؤثر، اما مع الزوج فهي ترى بأنه فعلا يؤثر على علاقتها الزوجية والسبب هو رغبة الزوج في السيطرة على مالها وفرض قيود على انفاقه كما تقر الحالة " آ " انها تحرم زوجها من حقه الشرعي وذلك من أجل معرفة واجباته اتجاهها.

من كل ما سبق تبين بأن الحالة تعاني من ضغوطات في مختلف جوانب حياتها، كما تشعر بالاستياء من زوجها كونه شخص غير مسؤول وتقر بغياب المساندة من طرف زوجها، كما تواجه صعوبات ومشاكل في حياتها الزوجية وذلك بسبب راتبها والذي أصبح مشكل رئيسي في تدهور علاقتها الزوجية.

3.3 نتائج المقاييس النفسية

عند تطبيق المقاييس مع الحالة " آ " أظهرت القليل من التوتر ولكن كانت في تركيز تام مع الأسئلة حيث أنها أخذت وقت لوقت للإجابة عليهم، إضافة إلى ذلك بدت عليها بعض الايماءات مثل التأفف الذي يدل على الانزعاج وأحيانا وضع اليد على الراس.

جدول رقم(5) يبين نتائج المقاييس النفسية للحالة الثالثة

المقاييس	الدرجة	الشدة
مقياس إدراك الضغط	0,70	مرتفع
مقياس التوافق الزوجي	64	سوء توافق زوجي

أظهرت نتائج الحالة في مقياس إدراك الضغط النفسي الى ان المفحوصة " آ " تعاني من ضغط نفسي، حيث جاءت النسبة ب 0,70 تدل على مستوى إدراك ضغط مرتفع، اما نتائج مقياس التوافق الزوجي فالنتيجة قدرت ب 64 وهي نتيجة تتراوح بين 38 و144 والتي تشير الى سوء التوافق الزوجي حسب المقياس.

4.3 خلاصة الحالة

من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة مع الحالة " آ " اتضح بانها تعاني من ضغوطات نفسية من عدة جوانب، كما تبين بأن زوجها شخص غير مسؤول ولا يمكن الاعتماد عليه و هذا ما جعلها تقف صامدة لمواصلة العمل على الرغم من الضغوطات والقلق الناتج عن عملها، كما أن الحالة مستاءة من عدم تلقي المساندة من زوجها و لا حتى الإنفاق، وهذا ما يزيد من ضغطها واحباطها، وفي هذا جاءت دراسة كمال مرسى " أن كثير من المتزوجين الشباب يقعون في الصراع داخل الدور أو بين الأدوار بسبب عدم كفاءة كل من الزوجين أو أحدهما في القيام بواجبات دوره ، وتوقعاته الخاطئة من الزوج الآخر ، و ينشأ غموض توقعات الدور المطلوب من الزوج و الزوجة عن عدم فهمه واجباته و حقوقه.(مناني، ونوغي،2013، ص249_250)، وهذا ما يزيد من ضغطها واحباطها، إضافة إلى ذلك اتضح بان الحالة تعاني من مشاكل زوجية والذي ارجعت السبب الرئيسي الى راتبها التي ترفض الإنفاق منه على البيت واعانة الزوج وهذا ما جعله يؤثر على توافقها الزوجي.

اما عند تطبيق مقياس إدراك الضغط النفسي على الحالة تبين النتيجة التي توصلنا اليها أنها تعاني من ضغط نفسي مرتفع وهذا يتناسب مع نتائج المقابلة فالحالة تعاني من ضغط سواء من ناحية زوجها وحتى في عملها.

غير ان النتيجة التي توصلنا اليها في مقياس التوافق الزوجي جاءت متوافقة ومكاملة للنتائج التي توصلنا اليها في المقابلة. فالحالة ترى أن زوجها لا يساندها ولا يقوم بمسؤولياته اتجاه عائلته فهو يلقي كل المسؤوليات سواء المنزلية وكذا الأطفال على عاتقها.

يمكن تقييم شخصية الحالة على أنها شخصية تتسم بالقوة، تتميز بالثقة في النفس، كما يظهر أنها شخصية عصبية.

4. عرض الحالة الرابعة

1.4 تقديم الحالة

تبلغ الحالة "ع" من العمر 39 سنة، متزوجة وأم ل 3 أطفال، زوجها موظف في الدولة، تقيم في ولاية سكيكدة، تعمل الحالة رئيسة فرع المستخدمين بمؤسسة خدماتية لمدة 8 سنوات، مستواها التعليمي جامعي، مستواها الاقتصادي متوسط

بداية قمنا بمقابلة تمهيدية، للتعرف على الحالة وإيضاحنا لها لشروط بحثنا التي تتوفر فيها، كونها إمرأة عاملة متزوجة، تعاونت معنا وقبلت طلبنا بكل سرور. بعد بداية طرح الأسئلة تبين من خلال إجابات المفحوصة أن هناك استفاضة في الكلام، حيث تعبر على رأيها بكل صراحة وأريحية، أما فيما يخص افكارها فنجد هناك خوفا على أولادها من المستقبل. تستعمل الحالة أيديها كثيرا عند تعبيرها عن رأيها مع وجود ابتسامة على وجهها.

2.4 نتائج المقابلة العيادية

من خلال المقابلة النصف موجهة التي تم إجراؤها مع الحالة تبين أنها تحب عملها ومتأقلمة معه، رغم انه عمل حساس ويحتاج مسؤولية كبيرة، تتمثل المهام المسندة إلي في وضع العطل النظامية والمرضية، ومتابعة ملفات التقاعد، تطبيق إجراءات العطل وتحويل العمال بين المصالح، إضافة إلى معالجة ترقية الموظفين. فالحالة "ع" تحرص على أداء جميع المهام إليها بكفاءة وفعالية. رغم كل هذه المسؤولية إلا أن المفحوصة تتمتع بعلاقة جيدة مع زملائها كونها تحاول جاهدة أن تقف في صالح العمال، إذ أن الحالة تعامل كل موظف على حسب شخصيته وسنه، إلا أنها تجد نفسها تضغط على نفسها فوق طاقتها حيث أكدت ذلك في قولها " ساعات نعيًا ونحس روعي أنا لنزيد الضغط على روعي.

تنظر الحالة الى عمل المرأة من ناحية إيجابية وسلبية، فهي ترى ان العمل مهم جدا بالنسبة للمرأة خاصة في وقتنا الحالي وذلك لتحقيق الاستقلالية المادية والاكتفاء الذاتي إضافة إلى أن مكان العمل يقلل من ضغط

البيت. أما من ناحية السلبية فهي ترى أن العمل يجرمها من جو العائلة حيث أكدت ذلك في قولها " والله القعدة مع العيلة تشتاقها " أصبحت الحالة تواجه صعوبة في العمل منذ إدخال نظام الرقمنة فقد وجدت صعوبة كبيرة في استعماله مما زاد ضغطا عليها أكثر من ذي قبل حيث قالت " من نهار دارو الرقمنة زاد لا شارح عليا بزاف"، وكذلك تجد صعوبة في الوقت الذي يختلف عن وقت زوجها خاصة وأن زوجها أحيانا يعمل في الفترة المسائية. أما بالنسبة للأسرة فهي تواجه صعوبة إيجاد الوقت الكافي لزوجها وأولادها حيث تلقي اللوم على عاتقها في تدني مستوى تحصيلهم الدراسة حيث عبرت عن ذلك في قولها " ثالمو عاد معنديش الوقت خلاص لابغا ولادي وفرطت فيهم. في حين تواجه الحالة صعوبة على المستوى الشخصي المتمثل كيفية التوفيق بين مسؤوليتها الأسرية والمهنية حيث قالت " ما نكدبش على روجي الخدمة تاعي نحبها بصح قيت صعوبة كيفاه نقسم وقتي بين الخدمة والدار"، كما ان الحالة تبدي خوفا واضحا على أولادها من ناحية تعليمهم وهذا اتضح في قولها الممزوج بنبرة صوت حزينة " اا ولادي ولادي خايقة عليهم بزاف سيرثو على قرابتهم ".

تعتمد الحالة في مواجهة مشكلاتها في أغلب الأحيان على المواجهة فور حدوث الموقف مع كل الناس مهما كانت درجاتهم وصفاتهم تحاول في ذلك إيجاد الحلول المناسبة للموقف، اذ تبين الحالة فعالية استراتيجيتها المعتمدة في الخروج من المشكل بحل يرضي الطرفين خاصة مع زوجها.

تصف الحالة علاقاتها بانها متعددة وثرية وجيدة مع اغلب المحيطين بها خاصة مع أهلها اذ تجدهم مصدر قوتها والجدار الذي تتكى عليه حيث قالت " دارنا مسانديني ووقت ما نحتاجهم نلقاهم" اما علاقتها مع اهل زوجها فهي علاقة ودية مبنية على الاحترام المتبادل بينهم باستثناء علاقتها مع سلفتها التي تحاول جاهد تشويه سمعتها وخلق المشاكل لها مع اهل زوجها، في حين وضحت الحالة ان عملها لم يؤثر على علاقاتها مع الاهل والاقارب لكنه أثر على علاقتها بزوجها وذلك لعدم إيجاد الوقت الكافي لقضائه مع زوجها.

مما سبق يتضح ان الحالة تعاني من ضغط نفسي في العمل خاصة بعد ادراج الرقمنة ولكن على الرغم من الضغوط التي تواجهها الا انها ترفض الاستغناء عن وظيفتها خاصة بعد تعودها على الدخل الشهري، كما يظهر ان الحالة تبدي خوفا وقلقا على مستقبل أولادها الدراسي، اذ انها لا تجد الوقت الكافي للاهتمام بهم أكثر، كما اتضح ان الحالة تعاني من سوء توافق زواجي بسبب الاختلاف في توقيت العمل الذي يجرمهم من قضاء وقت كاف معا وهذا ما جعل الزوج يزعج من عمل الحالة.

3.4 نتائج المقاييس النفسية

عند تطبيق المقاييس النفسية على الحالة المتمثلة في مقياس الضغط النفسي، ومقياس التوافق الزوجي، لم تبدي الحالة أي مشكلة في الإجابة على المقاييس، كانت تقرا العبارات بصوت مسموع. استغرقت المفحوصة وقت طويل للإجابة، حيث كانت تقف على كل عبارة وتحاول فهم مقصدها وتقوم بتبرير رأيها في كل عبارة.

جدول رقم(6) يبين نتائج المقاييس النفسية للحالة الرابعة

المقاييس	الدرجة	الشدة
مقياس إدراك الضغط	0,58	مرتفع
مقياس التوافق الزوجي	42	سوء توافق زوجي

النتائج التي تم الحصول عليها من مقياس الضغط النفسي، تشير إلى أن المفحوصة سجلت درجة 0,58، تدل على المعاناة من ضغط نفسي مرتفع

أما في مقياس التوافق الزوجي، فسجلت الحالة درجة قدرت ب 42، وهي تتراوح بين 38 درجة و75 درجة وهذا يدل على أن الحالة تعاني من سوء توافق زوجي.

4.4 خلاصة الحالة

من خلال نتائج المقابلة النصف موجهة نجد أن الحالة تعاني من ضغط نفسي كبير خاصة وأنها تعمل في عمل حساس ومتعب ويحتاج مسؤولية كبيرة، بالرغم من حبها لعملها إلا أن ساعات العمل الطويلة تشكل عائق كبير بالنسبة إليها فهي تجد أن معظم وقتها تقضيه في العمل، وهذا ما جعلها تحس بتأنيب الضمير اتجاه أولادها وحتى زوجها بانها مقصرة في حقهم نظرا لقلة الوقت التي تقضيه معهم، فالعمل أيضا يساهم في التأثير على توافقها الزوجي فهناك اختلاف في توقيت العمل بينهما ، وحيانا زوجها يعمل حتى في عطلة الأسبوع في الفترة المسائية وهذا ما يجعل الخلافات تحدث بينهما لكنها متفهمة لغضب زوجها وتجده أمر طبيعي .إضافة إلى أن الحالة ترى ان هناك عوامل أخرى من شأنها ان تؤثر على توافقها الزوجي ، فشخصية زوجها الوسواسية و أنه شخص متشائم و لا يجيد أسلوب المواجهة والحوار ، تلعب دور هام في حدوث النزاعات بين الزوجين.

عند تطبيق المقاييس النفسية سجلت الحالة في مقياس إدراك الضغط درجة قدرت ب 0,58 وهي نسبة تتناسب مع نتائج المقابلة لان الحالة ترى أن توقيت العمل هو الذي يسبب لها ضغط ويعيقها على مسؤولياتها الأخرى حيث ان تقليص الوقت يخفف عليها. اما في مقياس التوافق الزوجي فسجلت الحالة درجة قدرت ب 42

وهي نسبة منخفضة وتتناسب مع نتائج المقابلة. وفي هذا جاءت دراسة كمال مرسى الذي يرى ان اغلب أزومات الحياة سببها ضغوط إما من داخل الأسرة او من خارجها، وأن استجابة الزوجين لهذه الضغوط إما يجعلها تتعقد ويصعب تجاوزها أو يجعلها عادية يمكن أن يتغلب عليها. (مقابل، 2011، ص.238). وكذلك أفادت دراسة هاكيل وروبيل أهمية الوقت الذي يقضيه الزوجان معا في تعزيز توافقهما الزوجي، حيث وجدا أن الأزواج السعداء يقضيان معا نحو سبعة ساعات يوميا مقابل الأزواج الغير سعداء، ويتناقشون في مواضيع مشتركة كالعمل. (لعفيفي، 2020، ص.497).

يمكن تقييم شخصية الحالة على أنها شخصية متفائلة، تحب المواجهة في كل موقف مهما كانت صفة الشخص، تحاول أن تكون أم وزوجة مثالية، مخططة لأهدافها، لديها مخاوف بخصوص مستقبل أولادها دراسيا.

5. مناقشة النتائج

من خلال المقابلة نصف الموجهة مع الحالات الأربع من النساء العاملات، اتضح أن النظرة الى العمل تختلف لديهن فوجد تشابه بين الحالة الأولى والثانية والرابعة فرغم أنه يعيق مسؤولياتهم الأخرى إلا أنهم يرون أن عمل المرأة أصبح أمر أساسي ولا يستطيعون التخلي عنه، لكن تختلف نظرة الحالة الثالثة التي ترى انها مرغمة ومضطرة للعمل لأنها ترى أنها لا تستطيع أن تتكل على زوجها الذي تعتبره شخص غير مسؤول.

ولان العمل يزيد من مسؤوليات الحالات، ويعدد من ادوارهن بين المنزل ورعاية الاسرة والأطفال، والادوار المهنية والالتزامات خارج الاسرة، فقد ظهر أن الحالات الأربع تعاني من ضغط نفسي مرتفع، فوجد الحالة الأولى تعاني من ضغط من ناحية العمل كونه يبعدها عن ابنتها التي تخاف عليها بشدة وكذلك من المهام الصعبة الملزمة بالقيام بها، وزوجها الذي تجده يختلف عن تفكيرها وطموحاتها ولم تستطع التأقلم مع نمط حياتهم، أما الحالة الثانية فترى أن تدخل الاسرة الممتدة في حياتها من أهم الأسباب التي تسبب لها الضغط نتيجة رفضهم لعملها، في حين أن الحالة الثالثة التي تعاني من ضغط في العمل إضافة إلى تصرفات زوجها التي تثير غضبها لعدم قيامه بدوره كرب بيت، أما الحالة الرابعة فترى أن توقيت العمل لا يناسبها مطلقا ولا تجد الوقت الكافي للبقاء مع الاسرة، خاصة وأن توقيت عمل الزوج لا يوافق توقيت عملها وهذا ما يزيد من ضغطها، كما أنها تخاف على مستقبل أولادها الدراسي حيث تحمل نفسها مسؤولية تدني مستواهم التعليمي وهذا نتيجة عدم إيجاد الوقت الكافي للاهتمام بهم.

نرى تشابه بين الحالة الأولى والثانية في طريقة مواجهة مشاكلهن وذلك على حسب الشخص فمع زوجهما وأسرتهما يلتزمان الصمت لكيلا يزيدا من حدة المشكل وهي أنسب طريقة بالنسبة لكليهما، أما مع زملائهما في العمل مثلا فيتبعان استراتيجية مواجهة المشكل في أنه. في حين تتبع الحالة الثالثة والرابعة طريقة المواجهة مع كل الأشخاص مهما كانت صفتهم.

تتمتع الحالة الأولى والرابعة بعلاقات جيدة مع زملائهم في العمل وأسرتهما وعلاقات محدودة مع أهل زوجهم، أما الحالة الثانية فليديها علاقات جيدة في العمل لكن علاقتها بأهل زوجها مضطربة بسبب العمل، في حين نرى أن الحالة الثالثة لديها علاقات سيئة في العمل ومع زوجها.

هذه النتائج المحصل عليها من خلال المقابلة العيادية مع الحالات، تم تأكيدها ودعمها من خلال أدوات أكثر تقنيا، تمثلت في مقياس إدراك الضغط، ومقياس التوافق الزوجي، ويعرض الجدول التالي النتائج المحصل عليها لحالات البحث.

جدول رقم (7) يبين نتائج المقاييس النفسية لحالات البحث

المتوسط الحسابي	الحالة 4	الحالة 3	الحالة 2	الحالة 1	الحالات المقاييس
0,64	0,58	0,70	0,68	0,60	مقياس إدراك الضغط
58,75	42	64	74	55	مقياس التوافق الزوجي

من خلال نتائج المقاييس التي يظهره الجدول اعلاه نرى أن الحالات الأربع تعاني من إدراك ضغط نفسي مرتفع، إذ نجد الحالة الثالثة تحتل أكبر درجة قدرت بـ 0,70، إذ ترجع مصدر ضغطها إلى زوجها الذي يحاول أخذ راتبها الشهري بالقوة، تليها الحالة الثانية التي سجلت 0,68، ويرجع ذلك حسب رأيها إلى تدخل أهل زوجها في حياتها نتيجة رفضهم لعملها وأن زوجها يتأثر بكلامهم ومن ثم يحدث خلاف بينهما، في حين نجد الحالة الأولى تحصلت على درجة قدرت بـ 0,60، ويرجع سبب ذلك حسب نظرها إلى الضغط الناتج عن العمل الذي بدوره يبعدها عن ابنتها والضغط الناتج عن إيجاد صعوبة في التأقلم مع تفكير ونمط معيشة زوجها، أما الحالة الرابعة فقدرت نسبتها بـ 0,58، حيث ترى أن وقت العمل هو العائق والمسبب الأول للضغط. كما قدر المتوسط الحسابي للحالات الأربع بـ 0,61 وهي نسبة مرتفعة.

أما في مقياس التوافق الزوجي تبين من خلال نتائج المقياس أن الحالات الأربع تعاني من سوء توافق زوجي، حيث تمثل الحالة الرابعة أقل درجة قدرت بـ 42 وهي نسبة متدنية، أما الحالة الأولى تحصلت على 55، في حين نجد الحالة الثالثة تحصلت على 64 درجة، كما نرى أن الحالة الثانية التي سجلت أكبر درجة قدرت بـ 74 وهي قريبة من النسبة التي ينحصر عليها مقياس التوافق الزوجي.

مما سبق نجد أن الحالات الأربع تعاني من ضغط نفسي مرتفع رغم اختلاف مصادر ضغطهم، إضافة على أن الحالات الأربع يعانون من سوء توافق زوجي، إذ نجد الحالة الأولى تعاني من ضغط في العمل إلا أنها ترى أنها هناك أيضا عوامل أخرى من شأنها أن تؤثر على توافقها الزوجي فالاختيار الصحيح للزوج وشخصية الزوج تلعب دور مهم في تماسك العلاقة الزوجية، والحالة الثانية التي ترى أن أهل زوجها هو الذي يسبب لها ضغط وهذا ما يؤثر على علاقتها بزوجها، أما بالنسبة للحالة الثالثة فتري أن سبب ضغطها يكمن نتيجة محاولة زوجها لأخذ راتبها الشهري بالقوة ويلقي مسؤولية المنزل على عاتقها، في حين ترى الحالة الرابعة أن الوقت الخروج من العمل لا يناسبها مطلقا وأنه يحرمها من قضاء الوقت الكافي مع زوجها و أولادها.

مهما اختلفت مصادر الضغط الذي يعانون منه الحالات الأربع إلا أنه يؤثر على توافقهم الزوجي، فالضغط الناتج عن عدم قيام الزوج بواجباته وأدواره اتجاه أسرته، "يؤدي إلى نشوب صراعات وخلافات على العلاقة بينهما وبالتالي يكون عدم الاستقرار داخل الأسرة". (معمر، بن الساهل، 2020، ص.126). كذلك الضغط الناتج عن اعتماد الزوج عن عمل الزوجة، "فيصبح الزوج اتكالي لأن مسؤولية الإنفاق على شؤون البيت والأبناء تقوم بها الزوجة، وهذا قد يؤدي إلى توتر العلاقات بينهما وانهايارها". (السبعوي، 2013، ص.15)، بالإضافة إلى الضغط الناتج عن اختلاف التوقعات لدى الزوجين، "حيث يحدث سوء توافق حينما تختلف الصورة المثالية التي رسمها الشريك عن الطرف الآخر وتصطدم بالواقع". (الجيلاني، السيد كريمة، 2020، ص.305).

هذه النتائج المحصل عليها توافق ما توصلت إليه دراسة ايور (2004) من أن الظروف الاقتصادية السيئة تزيد من المعاناة النفسية التي تؤثر سلبا على مستوى التوافق الزوجي. (صحاف، 1436، ص.118) كما جاءت مشابهة لدراسة مقبال (2011) التي توصلت إلى وجود علاقة بين الضغط النفسي والتوافق الزوجي، كما أفادت دراسة هاكيل وروبيل لأهمية الوقت الذي يقضيه الزوجان معا في تعزيز توافقهما الزوجي، حيث وجد ان الأزواج السعداء يقضيان معا نحو سبعة ساعات يوميا مقابل الأزواج غير السعداء، ويتناقشون في مواضيع مختلفة كالعمل. (لعفيفي، 2020، ص.497). وقد جاءت دراسة مدعمة لنتائج دراستنا كدراسة (زواوي، 2010) التي توصلت

الى حصر التغير الملاحظ بين العوامل الشخصية والتوافق الزوجي، فتبين ان العامل الأكثر ثباتا في قدرته على التنبؤ بسوء التوافق الزوجي هو العصائية او عدم الاتزان العاطفي، او العاطفة السلبية.

1.5 مناقشة الفرضيات

نصت الفرضية الأولى أن **المرأة العاملة المتزوجة تعاني من ضغط**، فمن خلال نتائج المقابلة نصف الموجهة تبين أن الحالات الأربع يعانون من ضغط نفسي وتم تأكيد ذلك من خلال النتائج التي تحصلن عليها في مقياس الضغط النفسي. ومن خلال هذه النتائج يمكن القول ان الفرضية الأولى تحققت مع الحالات الأربع.

نصت الفرضية الثانية ان **المرأة العاملة تعاني من سوء توافق زوجي**، فحسب نتائج المقابلة نصف الموجهة مع الحالات تبين أنهم يعانون من سوء توافق زوجي، وأظهرت نتائج مقياس التوافق الزوجي أن الحالات لديهم سوء توافق زوجي. وهذا يعني ان الفرضية تحققت مع الحالات الأربع.

أما الفرضية الثالثة التي نصت على **وجود علاقة بين الضغط النفسي والتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة المتزوجة**، تبين من خلال نتائج المقاييس والمقابلة نصف الموجهة أن الحالات يعانين من إدراك ضغط مرتفع ويعانون من سوء توافق زوجي وهذا يشير على وجود علاقة بين الضغط النفسي والتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة المتزوجة. مما يدل على أن الفرضية تحققت مع الحالات الأربع.

نظرا لأهمية النتائج المتحصل عليها، وتعد الحياة النفسية التي تشير الى ان فهم الشخصية الإنسانية يتم من خلال الاخذ بعين الاعتبار لعديد العوامل المؤثرة في مآل الشخص، فقد وجدنا عوامل أخرى تؤثر على التوافق الزوجي فاختيار المناسب للشريك والتوافق الفكري وكذا الثقافي، وشخصية الزوج والتوقعات المسبقة وعدم تحمل الزوج لمسؤوليته والقيام بدوره المطلوب كلها عوامل من شأنها أن تهدد وتضعف العلاقة بين الزوجين.

وجب الإشارة إلى أن كل هذه النتائج المحصل عليها حول التوافق الزوجي تبقى من وجهة نظر الحالة (الزوجة)، إذ تبقى هذه النتائج المحصل عليها خاصة بالحالات التي تم العمل معها، فكل حالة هي حالة فريدة من نوعها.

نظرا إلى أهمية هذه الدراسة وآفاقها الكثيرة وجب القيام بالعديد من الدراسات حول عوامل أخرى مساهمة في التوافق الزوجي ودراسة أبعاد أخرى لهذه الدراسة.

خلاصة الفصل

في هذا الفصل قمنا بإعادة عرض موجز للنتائج المحصل عليها خلال المقابلة العيادية مع الحالات الأربع وفق محاور المقابلة النصف موجهة، كما تم عرض النتائج المحصل عليها خلال المقابيس للحالات الأربع وتفسيرها بمعنى عيادي إضافة إلى المقارنة بين نتائج الحالات. ومن ثم قمنا بتدعيم النتائج المحصل عليها بنتائج لدراسات سابقة مشابهة لنتائج دراستنا. كذلك قمنا بتبيان تحقق فرضيات البحث في ظل الحالات. وختمنا ذلك بالتعليق على أهمية النتائج المحصل عليها وكيفية استغلالها.

اقتراحات البحث

من خلال العمل على موضوع الضغط وسوء التوافق لدى النساء العاملات، والنتائج المحصل عليها، يمكن لنا ان نقدم الاقتراحات التالية:

- فتح عيادات خاصة للاستشارات الزوجية؛
- الاهتمام أكثر بالعلاج الزوجي في الجزائر، لما يسهم في المساعدة على حل الخلافات الاسرية، وتجاوز الصراعات التي تظهر خلالها؛
- التوعية بأهمية الأخذ بعين الاعتبار دور اختيار الشريك والانسجام الفكري والثقافي في نجاح العلاقة الزوجية؛
- توفير برامج توعية للمرأة العاملة حول تسيير الضغوط النفسية، وتوفير برامج دعم نفسي مخصصة للمرأة العاملة؛
- إعداد برامج إرشادية لتوعية المتزوجين والمقبلين على الزواج في العديد من الجوانب التي لها علاقة بالأسرة؛
- القيام بالمزيد من الدراسات والبحوث حول العلاقة بين الضغط النفسي والتوافق الزوجي لكلا الجنسين.

صعوبات البحث

فيما يخص الصعوبات النظرية فتمثلت في عدم كفاية المراجع النظرية التي تخدم كل أجزاء البحث عناصره؛

في حين كان انجاز العمل الميداني مناسباً، دون وجود صعوبات كبيرة تعترض طريقنا.

خاتمة البحث

تواجه المرأة العاملة اليوم تحديات عديدة ناتجة عن التوفيق بين مسؤولياتها العملية وبين مسؤولياتها الاسرية، وهذا قد يعرضها لضغوط نفسية في حياتها الشخصية التي من شأنها أن تؤثر على توافقها الزوجي.

انطلقنا من سؤال بحث حول مدى معاناة المرأة العاملة المتزوجة من الضغط النفسي وسوء التوافق الزوجي، ثم مدى وجود علاقة بين الضغط النفسي والتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة المتزوجة.

هدفت دراستنا إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي والتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة المتزوجة، ومعرفة ما إذا كان حقاً عمل المرأة يسبب لها ضغطاً نفسياً الذي من شأنه أن يؤثر على توافقها الزوجي.

للإجابة على أسئلة البحث قمنا بدراسة ميدانية للتقرب من الحالات حيث اتبعنا في ذلك المنهج العيادي بالاعتماد على استراتيجية دراسة حالة، واعتمدنا على المقابلة نصف الموجهة التي ركزت على جمع بيانات شخصية حول الحالات وكذلك معلومات فيما يخص عملهم، كما سعينا لفهم مصادر الضغط لديهم والصعوبات التي تواجههم، واستراتيجياتهم في التعامل مع الضغوط، بالإضافة على ذلك بحثنا في طبيعة علاقتهم الاسرية، وقد تم تطبيق مقياس الإدراك للضغط النفسي ومقياس التوافق الزوجي، وتم هذا العمل مع أربع حالات المتمثلة في النساء العاملات المتزوجات، تتراوح أعمارهن بين 28 سنة و39 سنة.

من خلال نتائج المقابلة نصف الموجهة ونتائج المقاييس تم التوصل إلى أن النساء العاملات المتزوجات يعانين من ضغط نفسي فكل حالة لديها مصدر ضغط مختلف عن الأخرى، إذ تتمثل في الضغط الناتج عن العمل والاختلاف الفكري بين الزوجين، تدخل أهل الزوج، غياب دور الزوج في الإنفاق وتحمل مسؤولياته الاسرية. إضافة إلى أن الحالات يعانون من سوء توافق زوجي، ويظهر ذلك من خلال عدم وجود اتفاق بين الزوجين في الإنفاق، كما يظهر غياب دور الزوج في مسؤولياته الاسرية، فقر في التعبير العاطفي عن العلاقة الزوجية. كما توصلنا إلى وجود علاقة بين الضغط النفسي والتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة المتزوجة

قائمة المراجع

إبراهيمي أسماء. (2015). الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة. أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس المرضي الاجتماعي. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة محمد خيضر. بسكرة.

البريكي حسن. (2016). التوافق الزوجي وأثره على استقرار الأسرة. مجلة كلية الشريعة والدراسات الإسلامية. المجلد 33. العدد (3). عدد الصفحات 312.271.

بكير مليكة. (2020). الصحة النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المدرسات المتزوجات في مرحلة التعليم المتوسط والثانوي. مجلة الأثر للدراسات النفسية والتربوية. المجلد 2. العدد (1). عدد الصفحات 65.42.

بلخير حفيظة. (2016). العوامل المؤثرة على التوافق الزوجي. مجلة العلم والمعرفة. مجلد 4. العدد (1). عدد الصفحات 99.91.

بلميهوب كلثوم. (2010). الاستقرار الزوجي: دراسة في سيكولوجية الزواج. ط1. الجزائر. المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.

بن عدي الهنائية ميمونة بنت يعقوب. (2013). بعض العوامل المساهمة في سوء التوافق الزوجي كما يدركها القائمون على لجان التوفيق والمصالحة وبعض المترددين عليها بمحافظة مسقط. رسالة ماجستير في التربية.

بن عوالي علي. (2022). عمل المرأة وانعكاساتها على الأسرة. مجلة قانون العمل والتشغيل. مجلة قانون العمل والتشغيل. المجلد 7. العدد (01). عدد الصفحات 201.186.

بن غدقة شريفة. القص صليحة. (2018). الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق الزوجي. مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية. المجلد 9. العدد (2). عدد الصفحات 104. 130.

بو لقرون حنان. مناني نبيل. (2021). الضغط النفسي واستراتيجية المواجهة لدى القابلة. مجلة علوم الإنسان والمجتمع. المجلد 10. العدد (4). عدد الصفحات 465.494.

الجمعان سناء عبد الزهرة حميد. (2018). التوافق الزوجي وعلاقته بإدراك الزوجة للمسؤوليات الأسرية. شبكة المؤتمرات العربية. يوم 17 و18 يوليو_ثموز 2018_اسطنبول_تركيا. عدد الصفحات 1372.1341.

- الجويعي منيرة صالح. (2017). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود بمدينة الرياض. *المجلة العلمية لكلية التربية*. العدد(9). عدد الصفحات 280.247.
- الجيلاني محمد سالم صالح. سمير المختار السيد كريمة. (2020). ضغوط العمل وانعكاساتها على التوافق الزوجي. *مجلة كلية الآداب*. العدد (29). عدد الصفحات 291.329.
- حاج علي حكيمة. حماش الحسين. (2021). مصادر الضغط النفسي لدى المرأة العاملة في القطاع الصحي. *مجلة أبحاث*. المجلد 6. العدد(02). عدد الصفحات 89.102.
- حسني أحمد شيماء جمال محمد. (2015). الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي لدى الزوجات في الأسر حديثة التكوين. ط1. دار الكتب والوثائق القومية.
- حلوش مصطفى. (2020). دور التواصل الزوجي في تحقيق التوافق الزوجي ومعالجة المشكلات الأسرية. *المجلة المغربية للدراسات التاريخية والاجتماعية*. المجلد 12. العدد (1). عدد الصفحات 100.79.
- الخالدي مريم أرشيد. الخطيب بلال عادل. الرقاد هناء خالد سالم. العناني حنان عبد الحميد. (2012). التوافق الزوجي لدى عينة من النساء الاردنيات العاملات والغير عاملات وعلاقته بالعمر والمستوى التعليمي. *مجلة كلية التربية*. العدد (149).
- الخفاف إيمان عباس. (2013). الذكاء الانفعالي: تعلم كيف تفكر انفعاليا. ط1. الأردن. دار المناهج.
- رجب مها محمد رضوان. (2023). الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق الزوجي. *مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس*. العدد (47).
- زاغزي نوال. (2012). أثر الإعاقة الحركية الدماغية للطفل على التوافق الزوجي لوالديه. مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة الجزائر 2.
- زاوي منصور. (2010). محددات التوافق الزوجي في ضوء علم النفس الأسري. *مجلة الآداب والعلوم الإنسانية*. العدد (7) عدد الصفحات 245.251.
- سعد عبد الرحمان. زهوان سماح. المذكوري سميرة. (2016). سيكولوجية البيئة الأسرية والحياة. ط1. الكويت. دار حنين.

سعدا محمد عماد. الخوري منذر. (2020) . درجة التوافق الزوجي لدى العاملات وغير العاملات في الزبداني وبلودان بمحافظة ريف دمشق في ضوء بعض المتغيرات. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. مجلد 18. العدد (3). عدد الصفحات 234.279.

سفاري لبنى. (2022). دراسة حالة في علم النفس العيادي: النموذج التحليلي والنموذج السلوكي المعرفي، بين التعارض الإبيستيمولوجي والتكامل الإنساني. مجلة الكمة للدراسات الفلسفية. المجلد 10. العدد (02). عدد الصفحات 159.171.

السيد محمد مي مدحت عوض. (2020) . التوافق الزوجي وتأثيره على الأبناء. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة. المجلد 7. العدد (1). عدد الصفحات 327.353.

شكري حسن عايدة. (2001). ضغوط الحياة والتوافق الزوجي والشخصية لدى المصابين بالاضطرابات السيكوسوماتية. رسالة ماجستير في الآداب تخصص علم النفس. كلية الآداب. جامعة عين شمس.

الشوا شره عمر الشوا شره. أبو جلابان معاوية. (2019) . القدرة التنبؤية لمصادر الضغوط النفسية بالتوافق الزوجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. المجلد 15. العدد (4). عدد الصفحات 419.434.

صحاف خلود ابنة محمد علي يوسف. (1435). التوافق الزوجي وعلاقته بالاستقرار الأسري لدى عينة من المتزوجين بمدينة مكة المكرمة. متطلب تكميلي للحصول على الماجستير في علم النفس تخصص إرشاد نفسي. كلية التربية. قسم علم النفس. جامعة أم القرى. المملكة العربية السعودية.

صندلي ريمة (2012). الضغوط النفسية واستراتيجيا المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للامتحان. مذكرة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس العيادي. كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية. جامعة فرحات عباس _سُطيف.

الضريبي عبد الله. (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق. العدد (4). عدد الصفحات 669.719.

الطريبي عبد الرحمان بن سليمان. د.ت. الضغط النفسي مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته. د.ط.

العامرية منى بنت عبد الله بن نبهان. (2014) . أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات والغير عاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم والآداب. جامعة نزوى.

عباس محمد خليل. العبسي محمد مصطفى. نوفل محمد بكر. أبو عواد فريال محمد. (2006). مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ط5. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

عبد العزيز محي الدين. (2017). مشكلات المرأة العاملة وأثرها على توليد الضغط النفسي. مجلة دراسات نفسية وتربوية. المجلد 8. العدد(15). عدد الصفحات 161.170.

عبد المعطي حسن مصطفى. (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط1. جمهورية مصر العربية. مكتبة زهراء الشرق.

عبيدة ماجدة بهاء الدين. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. ط1. عمان. دار صفاء للنشر والتوزيع.

العبيدي محمد جاسم. (2009). مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها. ط1. عمان. دار الثقافة للنشر والتوزيع.

العرفي عيسى سعيد. الحصادي ناجية عقيلة فرح. (2020). مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية. المجلد 1. العدد (4). عدد الصفحات 26.36.

عشوي مصطفى. (2022). منهجية البحث العلمي. شركة الاصاله للنشر. الجزائر.

علي حسين نهلة. (2017) . التوافق الزوجي. مجلة الخدمة الاجتماعية. المجلد 58. العدد (8). عدد الصفحات 15_34.

علي فلاح عائشة. مصطفى اقنير هيفاء. (2018) . الضغوط النفسية آثارها وأساليب مواجهتها. مجلة العلوم الإنسانية. العدد (17). عدد الصفحات 398.434.

الغامدي هديل بنت عبد الله بن محمد. (2019) . الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المعلمات بالباحة. المجلة العلمية لكلية التربية جامعة الأغواط. المجلد 35. العدد (06). عدد الصفحات 194.209.

- غلام الحبيب حسين محمد المحسن محمد حسن حبيب. (2018). التوافق الزوجي وتأثيره على الأبناء. *المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال*. المجلد الخامس. العدد (1). عدد الصفحات 83.61.
- فراح غنية مريم. (2017). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق عند أساتذة التعليم المتوسط (دراسة ميدانية بولايي تيبازة والبليدة). *المجلة الجزائرية للطفولة والتربية*. عدد الصفحات 173.161.
- لعفيقي إيمان. لمنور معروف. (2020). العوامل المؤثرة في تحقيق التوافق الزوجي. *مجلة المعيار*. مجلد 24. العدد (50). عدد الصفحات 490. 502.
- مادوي نجية. (2013). عمل المرأة الأم وتأثيره على الأسرة والمجتمع. *مجلة الحوار الثقافي*. المجلد 2. العدد (02). عدد الصفحات 128.124.
- متولي فكري لطيف. (2016). دراسة حالة في علم النفس. ط1. مكتبة الرشد.
- محمد سليمان سناء. (2005). التوافق الزوجي واستقرار الأسرة من منظور إسلامي، نفسي، اجتماعي. ط1. القاهرة. عالم الكتب.
- محمد عبد الحميد علي هبة. (2021). لخصائص السيكو مترية لمقياس التوافق الزوجي لدى المرأة العاملة في مجال التعليم. *مجلة الغيوم للعلوم التربوية والنفسية*. المجلد 15. العدد (15). عدد الصفحات 1676.1642
- مداس أحمد. قحقوق عامر. (2013). واقع المرأة الجزائرية العاملة والصعوبات التي تواجهها. *مجلة أنسنه للبحوث والدراسات*. العدد (7). عدد الصفحات 150.167.
- مدوري أحمد. (2022). دور استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية في تحقيق الصحة النفسية والجسمية. *دفاثر البحوث العلمية*. المجلد 10. العدد (1). عدد الصفحات 1022.1041.
- مرسى كمال إبراهيم. (1991). العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس. ط1. ط2. الكويت. دار القلم.
- معمر سماح. بن ساهل لخضر. (2020). الاستقرار الاسري ومتطلباته (التوافق الزوجي نموذجا). *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية*. مجلد 11. العدد (2). عدد الصفحات 118.129.

مغزى اميمة. (2018) . المقاربات النظرية المفسرة: الضغوط النفسية. مجلة علوم الإنسان والمجتمع. مجلد 07. العدد (27). عدد الصفحات 647.667.

مقبال يمينة هديل. (2011) . الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي. مجلة دراسات نفسية وتربوية. مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية. عدد (7). عدد الصفحات 240.226.

المقبالي إيمان حمد خلفان. الفواعير أحمد محمد جلال. (2020). مستوى التوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين في سلطنة عمان وعلاقته بالمتغيرات الديمغرافية. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية. مجلد 9. العدد (3). عدد الصفحات 920.933.

مقراني سهيلة. جابر نصر الدين. (2022) . تطبيقات المقابلة العيادية. مجلة العلوم النفسية والتربوية. المجلد 8. العدد(3). عدد الصفحات 57.70.

مكالك ليلي. الذهبي إبراهيم. (2015). عمل المرأة وأثره على الاستقرار الأسري. مجلة الدراسات والاجتماعية. العدد (11). عدد الصفحات 188. 175.

النادي هبة فتحي. (2017) . التوافق الزوجي وعلاقته بضغوط أحداث الحياة لدى عينة من الأزواج غير المنجبين. مجلة كلية الآداب. العدد (47). عدد الصفحات 100.152.

نائف على أيوب. (2019). الضغوط النفسية. د.ط. جمهورية مصر العربية. دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع.

نايل العزيز أحمد. عبد الطيف أحمد أبو أسعد. (2008). التعامل مع الضغوط النفسية. ط1. عمان. دار الشروق للنشر والتوزيع.

هناء جاسم السعوي. (2012) . الطلاق وأسبابه في مدينة الموصل (دراسة تحليلية). إضاءات موصلية. العدد (74). عدد الصفحات 20.1 .

وليد بن محمد الشهري. (2009) . التوافق الزوجي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمحافظة جدة. متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس. كلية التربية. جامعة أم القرى. مملكة العربية السعودية.

S. M. Makvana, (2014). Marital adjustment among serving and No serving married Couples. *The international journal of Indian psychology*. Volume 1. Issu (3). 6 page.

Mohd shoaib Mir, Mohammad amin wani, R, sankar. (2016). Marital adjustment among love marriage and arranged Marriage couples. *The international journal of Indian psychologie*. Volume 3. Issu (3). Page 52.56.

Kerdjadj taous. Lyazidi Fatima Zahra. (2022).E motion et stress psychologique, régulation émotionnelle et stratégies de coping : quels lien .*The arabic journal of human and Social Sciences*. Volume 14. Issu (01). Page 120.138.

Chemini Mouadh.Amar Rouab. (2023).The Level of psychological stress among teachers of physical education and sport in the middle school phase. *Journal of human and society sciences*. Volume 12. Issu. (04). P.132.157.

الملاحق

ملحق رقم :01

محاوړ دليل المقابلة النصف موجهة

المحور الأول: بيانات شخصية

الاسم

المهنة

مكان العمل

عدد الأبناء

المستوى التعليمي

المستوى الاقتصادي

المحور الثاني: العمل

احكي لي عن عملك؟

ماهي المهام المسندة إليك؟

كيف هي علاقات المهنية؟

كيف تنظرين لعمل المرأة؟

المحور الثالث: الضغط

احكي لي على الصعوبات التي تواجهك في حياتك؟

احكي لي على الصعوبات التي تواجهك في مجال عملك؟

احكي لي على الصعوبات التي تواجهك في الاسرة؟

احكي لي على الصعوبات التي تواجهك في حياتك الشخصية؟

المحور الرابع: استراتيجيات المواجهة

كيف تواجهين المشكلات؟

صف لي الحلول الأكر استخداما عند مواجهة المشكل؟

المحور الخامس: العلاقات الأسرية

احكي لي على علاقاتك الأسرية:

مع الزوج؟

مع عائلة الزوج؟

مع الأهل والأقارب بصفة عامة؟

كيف يؤثر عملك على علاقاتك؟

كيف يؤثر عملك على علاقاتك الزوجية؟

هل تواجهين صعوبة في الفصل بين العمل والحياة الشخصية؟

ملحق رقم (2):

استبيان إدراك الضغط

التعليمة: لكل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (X) في المربع الذي يصف أكثر ما ينطبق عليك بصفة عامة وذلك خلال السنة أو السنتين الماضيتين، أجب بسرعة دون أن تزج نفسك بمراجعة اجاباتك

العبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1_ تشعر بالراحة				
2_ تشعر بوجود متطلبات كبيرة لديك				
3_ أنت سريع الغضب				
4_ لديك أشياء كثيرة للقيام بها				
5_ تشعر بالوحدة أو العزلة				
6_ تجد نفسك في مواقف صراعية				
7_ تشعر بأنك تقوم بأشياء كثيرة للقيام بها				
8_ تشعر بالتعب				
9_ تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ اهدافك				
10_ تشعر بالهدوء				
11_ لديك عدة قرارات لا اتخاذها				
12_ تشعر بالإحباط				
13_ أنت مليء بالحيوية				
14_ تشعر بالتوتر				
15_ تبدو مشاكلك أنها ستتراكم				
16_ تشعر أنك بعجلة من أمرك				
17_ تشعر بالأمن والحماية				
18_ لديك عدة مخاوف				
19_ أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين				
20_ تشعر بفقدان العزيمة				

				21_ تمتع نفسك
				22_ أنت خائف من المستقبل
				23_ تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها
				24_ تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم
				25_ أنت شخص خال من الهموم
				26_ تشعر بإنهاك وتعب فكري
				27_ لديك صعوبة في الاسترخاء
				28_ تشعر بعبء المسؤولية
				29_ لديك الوقت الكافي لنفسك
				30_ تشعر أنك تحت ضغط مميت

ملحق رقم: (3)

مقياس التوافق الزوجي

دائما	أحيانا	إطلاقا	العبارات	
			كانت فترة الخطوبة كافية لأن يعرف كلا من الآخر، وأن ستعد للارتباط.	01
			عادتنا وطباعنا ونظرتنا للحياة متقاربة واهدافنا مشتركة.	02
			يكتف كل منا اسراره عن الآخر، ويتصرف وكأن الآخر غير موجود.	03
			نحن نعتبر زواجنا حدثا سعيدا، فلو خيرنا من جديد لاختار كل منا الآخر.	04
			نحن نعتبر علاقتنا الجنسية تعبيراً عن مشاعر صادقة ووسيلة لتحقيق أقصى تقارب عاطفي.	05
			أصبحنا ننسا أننا متزوجين ونشعر أننا غريبين فمشاعرنا باردة ومتباعدة.	06
			كل منا يحترم الآخر ويسعى على إرضاءه وإسعاده.	07
			يشعر كل منا أنه بحاجة للآخر وسعيد لوجوده.	08
			أرى أن شريكي شخصية جذابة ناضجة ومرنة ويسهل التعامل معها.	09
			شريكي يحتقر أفكارى ويستهين بأرائي.	10
			شريكي يهددني بالزواج على أو الانفصال والطلاق.	11
			شريكي يحرص على نظافة جسمه وعلى أن يبدو في شكل مقبول	12
			شريكي وأنا لا نجد صعوبة في التعبير عن مشاعرنا، فنحن نتبادل أحاسيس رقيقة.	13
			كل منا يفتش عن المشكلات ويبحث عن أخطاء الآخر، فالشكوى والشجار والخصام أصبح طابع حياتنا.	14
			أثناء الاتصال الجنسي نشعر بنوع من الخجل والتوتر وعدم الارتياح.	15
			نحن نخطط لمشاريعنا ومستقبلنا.	16
			بدأت الشكوى تتسرب على حياتنا، وبدأ الواحد منا يشعر أن الآخر يخونه.	17
			أرى أن الزواج قد حقق لي الأحلام والطموحات التي كنت ارسمها قبل الارتباط.	18

			حواراتنا هادئة وخلافاتنا تنتهي بالاتفاق.	19
			تسير علاقتنا في اتجاه يوافق مبادئ الدين والأخلاق.	20
			نحن قادرين على فهم مشكلاتنا، وعلى اقتراح الحلول المناسبة لها	21
			بدأنا نبحث عن السعادة خارج بيتنا وبعيدا عن بعضنا.	22
			أرى أن شريكي شخص اتكالي، عدواني متسلط واناني وأن عاداته مزعجة.	23
			كلانا يحترم الحياة الزوجية، ويحرص على تماسك الأسرة ومستعد للتضحية من اجل استمرار العلاقة.	24
			يوجد بيني وبين شريكي تفاوت في المستوى العقلي فنحن غير قادرين على ان نفهم أفكار بعضنا.	25
			أثق في شريكي واشعر أنه صادق في أقوله وأفعاله.	26
			نتفق حول مصادر الحصول على المال وكيفية إنفاقه.	27
			كلانا يحترم أسرار حياتنا الزوجية.	28
			أشكو من تدخل شريكي في مسائل اعتبرها خاصة وشخصية.	29
			يحترم كل منا أسرة الآخر ويتفق معه في طريقة اختيار أصدقائه ونوعية علاقته بهم.	30
			في حالة الخطأ يتهرب كل منا مسؤوليته ويحمل الآخر نتيجة الفشل.	31
			نتفق على تقسيم المهام وطريقة إدارة المنزل وأساليب تربية الأبناء.	32
			نحن لا نسمح لأهلنا بالتدخل في شؤوننا ولا للآخرين بتسيير أمورنا الخاصة.	33
			نعيش في مستوى اقتصادي مقبول ولا نواجه صعوبات مالية.	34
			في حالة الخطأ يبادر كل منا للاعتذار من الآخر.	35
			نمارس أنشطة وهوايات مشتركة ونخرج للنزهة معا.	36
			يرى أقرباؤنا وأصداؤنا زواجنا موقفا وناجحا.	37
			أرى أن فارق السن وبين شريكي يعرقل تفاهما.	38