



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس

الرقم التسلسلي:

رقم التسجيل: M. PS/ 09/12

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية

تخصص: الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المعلّمت الأمّهات

_ دراسة ميدانية بالمدارس الابتدائية لمدينة عين الملح _

إعداد الطالبة

صليحة عزة

تاريخ المناقشة: 2016/01/17

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة:

أ.د. زين الدين ضياف	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	رئيسا
أ.د. محمد برو	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	مشرفا و مقرا
د. أعمر ناصر باي	أستاذ محاضر (أ)	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	ممتحنا
د. عبد النور أرزقي	أستاذ محاضر (أ)	جامعة البويرة	ممتحنا

السنة الجامعية 2016/2015

شكر وعرفان

قال تعالى: ﴿لئن شكرتم لأزيدنكم﴾ سورة ابراهيم ، الآية 7

أحمد الله سبحانه وتعالى على فضله ومنه ومنحه لي العزيمة وقوة الإرادة ويد العون حتى تمكنت من انجاز هذا العمل الذي أتمنى أن ينفعني وينفع غيري وعملاً بقول النبي عليه الصلاة والسلام: " من لم يشكر الناس لم يشكر الله " . يسرني أن أتقدم بخالص الشكر والعرفان ووافر الامتنان للأستاذ المشرف برو محمد على ما بذل من جهد وما تحمله من مشقة، وأنا العارفة بفضل المستضيئة بعلمه العاجزة على القيام بشكره أسأل الله العلي القدير أن يجعل كل عمله في ميزان حسناته .

ولو أننا أوتينا كل بلاغة وأفنينا بحر النطق في النظم والنثر
لما كنا بعد القول إلا مقصرين ومعترفين بالعجز عن واجب الشكر
فشكراً أستاذي الفاضل على ما قدمت لي من مساعدات .
وأخيراً لا أنسى كل من مد لي يد العون من قريب أو بعيد وإلى كل من له
الفضل في انجاز هذا العمل من فكرة موصية أو كلمة محفزة .

الباحثة
صليحة

فهرس المحتويات:

الصفحة	المحتوى
أ	شكر وعران
ب	فهرس المحتويات
ج	فهرس الجداول
خ	الملخص
10	مقدمة
	الفصل التمهيدي / الإطار العام للدراسة
13	1- إشكالية الدراسة
15	2- فرضيات الدراسة
16	3- أهداف الدراسة
16	4- أهمية الدراسة
17	5- تحديد مفاهيم الدراسة
17	6- الدراسات السابقة
29	7- تعليق عام حول الدراسات السابقة
	<u>الجانب النظري</u>
	الفصل الأول / الضغوط النفسية
33	تمهيد.
33	1 - مفهوم الضغوط النفسية
38	2- مصادر الضغوط النفسية
43	3- أنواع الضغوط النفسية
45	4- مراحل الضغوط النفسية
47	5- آثار ونتائج الضغوط النفسية
49	6 - بعض النظريات المفسرة للضغوط النفسية

52	خلاصة
	الفصل الثاني/ التوافق الزوجي
55	تمهيد
55	1- مفهوم التوافق الزوجي
57	2-عوامل التوافق الزوجي
62	3-عوامل سوء التوافق الزوجي
65	4-أبعاد التوافق الزوجي
66	5-أهمية التوافق الزوجي
67	6-المدارس الفكرية المفسرة للتوافق الزوجي
69	خلاصة
	الفصل الثالث / الأم العاملة
71	تمهيد
71	1- مفهوم الأم العاملة
71	2- الاتجاهات نحو عمل الأم
74	3- دوافع خروج الأم للعمل .
76	4- صراع الدور لدى الأم العاملة
77	5-آثار عمل الأم
79	6-المشكلات التي تعاني منها الأم العاملة
81	خلاصة
	الجانب الميداني
	الفصل الخامس / الإجراءات المنهجية للدراسة
84	تمهيد
84	1- التذكير بالفرضيات
84	2-الدراسة الاستطلاعية .

86	3- الدراسة الأساسية .
86	3-1 - منهج الدراسة .
86	3-2-مجتمع الدراسة .
86	3-3- عينة الدراسة .
87	3-4-أدوات الدراسة .
94	3-5- حدود الدراسة .
94	4- الأساليب الإحصائية المستخدمة .
95	خلاصة
	الفصل الخامس : عرض وتفسير النتائج
97	1- عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة.
110	2- تفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات .
115	3- الآفاق المستقبلية.
116	خلاصة عامة
117	قائمة المصادر والمراجع
125	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
48	آثار الضغوط النفسية	01
85	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب التخصص	02
85	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب البعد الجغرافي	03
87	توزيع أفراد العينة حسب التخصص	04
87	توزيع أفراد العينة حسب البعد الجغرافي	05
88	طريقة تصحيح مقياس التوافق الزوجي	06
90	طريقة تصحيح مقياس الضغوط النفسية	07
91	أسماء المحكمين	08
92	معاملات إرتباط كل مجال من مجالات مقياس الضغوط النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس	09
93	الصدق التمييزي لمقياس التوافق الزوجي	10
95	توزيع مستوى التوافق الزوجي حسب المتوسطات	11
95	توزيع مستوى الضغوط النفسية حسب المتوسطات	12
97	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية	13
101	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوافق الزوجي	14
105	دلالة الفروق لإجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الموقع الجغرافي	15
107	دلالة الفروق لإجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير التخصص	16

108	دلالة الفروق لإجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوافق الزواجي تبعاً لمتغير الموقع الجغرافي	17
109	دلالة الفروق لإجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوافق الزواجي تبعاً لمتغير التخصص	18
110	العلاقة بين درجات أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية والتوافق الزواجي	19

المخلص :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى المعلمات الأمهات ، وكذا التعرف على مستوى كل من الضغوط النفسية والتوافق الزوجي ، بالإضافة إلى التعرف على ما إذا كان هناك فروق دالة إحصائية في متغيري الدراسة تعزى لـ : (الموقع الجغرافي و التخصص) .

وللوصول إلى أهداف الدراسة تمّ الاعتماد على المنهج الوصفي ، واختيار عينة عشوائية بسيطة مقدرة ب 39 معلّمة أي ما يعادل 51% من مجتمع الدراسة ، كما تمت الاستعانة بمقياس التوافق الزوجي للدكتور (محمد بيومي خليل) وبمقياس الضغوط النفسية للدكتورين (عمر محمد عبد الله الخرابشة ، مصطفى نوري مصطفى القمش) بعد تعديله ، وذلك بعد التأكد من صدقهما وثباتهما ، وتمت معالجة البيانات المتحصل عليها من الأدوات بواسطة البرنامج الإحصائي (SPSS18) حيث تم استخدام مجموعة من الأدوات الإحصائية منها : المتوسطات الحسابية ، والانحرافات المعيارية ، اختبار t_test ، و معامل الارتباط بيرسون ، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- 1- مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمات الأمهات متوسط.
- 2- مستوى التوافق الزوجي لدى المعلمات الأمهات عال.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمات الأمهات تعزى لمتغيري الدراسة الموقع الجغرافي و التخصص .
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي عند المعلمات الأمهات تعزى لمتغيري الدراسة الموقع الجغرافي و التخصص.
- 5- توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى المعلمات الأمهات.

الكلمات المفتاحية : الضغوط النفسية ، التوافق الزوجي ، المعلمات الأمهات .

Abstract:

The current study aimed to identify if there is a correlation statistically significant relationship between psychological stresses and marital adjustment for maternal schoolmistress, as well as to identify the level of each of psychological stress and marital adjustment, and to search if there are statistically significant differences in the variables of the study were attributed to (geographical location and specialization)

To achieve these aims the researcher is rely on the descriptive method, and he select a simple random sample consists of (39) schoolmistress which is equivalent to (51 %) of the original population, to realise the objectives we use the marital adjustment Scale of Dr. **Mohammed Bayoumi Khalil** and the psychological stress scale of **Omar Mohammed Abdullah Al-Kharabsheh, Mustafa Nuri al-Mustafa Qamish** after amended it , and after confirmation of their credibility and Reliability, we analysis data through using the statistic program of social sciences (SPSS18) with the use of a set of statistical tools including: mediums, standard deviations , t-test, and the correlation coefficient Pearson, the study materialized the following results:

1. the level of psychological stress among schoolmistress mothers was medium level.
2. marital adjustment among schoolmistress mothers was high level.
3. There are no statistical significant differences in the level of psychological stress among schoolmistress mothers attributed to each of the geographical location and specialty.
4. There are no statistical significant differences in marital adjustment level among schoolmistress mothers due to the variables of the study geographical location and specialty.
5. There is a negative correlation between psychological stress and marital adjustment among schoolmistress mothers.

Key words: psychological stresses , marital adjustment , maternal schoolmistress.

Résumé:

L'étude actuelle a visé de connaître s'il y avait une relation significative entre les pressions psychiques et la convenance conjugale chez les mères maitresses, ainsi la connaissance de niveau des pressions psychiques et la convenance conjugale ajoutant de connaître s'il y a des différences significatives dans les critères des études dus à la localisation géographique et la spécialité.

Pour atteindre l'objectif de l'étude on s'est appuyé sur la manière descriptive et le choix d'un simple échantillon aléatoire de 39 maitresses ce qui vaut 51% de la société étudiée on s'est appuyé ainsi sur le critère de convenance conjugale du Dr. (Mohamed Biomi Khalil) et sur le critère de pressions psychiques des Dr. (Omar Med Ad Allah Kharabcha et Mostafa Nouri Mostafa Kamch) après sa modification suite à la confirmation de leur honnêteté et de leur fiabilité et on a traité les données eus des deux outils par le programme de recensement "spss18" ou on a usé un ensemble d'outils de recensement comme : les médiateurs et la variance t_test, coefficient de liaison Berson, l'étude a abouti à:

1-Le niveau des pressions psychique chez les mères maitresses est moyen.

2-Le niveau de convenance conjugale chez les mères maitresses est élevé.

3-Il n'y a pas de différences significatives au niveau des pressions psychiques chez les mères maitresses dues au deux critères de l'étude "localisation géographique et spécialité"

4-Il n'y a pas de différences significatives dans le niveau de convenance conjugale chez les mères maitresses dues aux critères de l'étude " localisation géographique et spécialité"

5-Il y a une relation négative avec une signification de recensement entre les pressions psychiques et la convenance conjugale chez les mères maitresses.

Mots clés : les pressions psychiques, la convenance conjugale, les mères maitresses.

مقدمة :

إنّ تقدّم الأوطان السّياسي والاجتماعي والثقافي للمجتمعات يقاس بما حقّفته من إنجازات مختلفة ومتعدّدة بتعدّد التخصصات والمجالات ، وهذا المعيار هو الذي يبرز مكانة المجتمع وتطوره بين الأمم .

ولن تتحقّق هذه النقلة النوعية في المجتمعات إن لم يستقم حال التعليم فيها، لأنّه هو أساس تكوين وتطوير رأس المال البشري الذي يعدّ حجر الزاوية الأساس في بناء المجتمعات وتطويرها .

فالتّعليم إذا يعتبر مصنعا للرّأس المال البشري ، والمدرسة هي هيكله ، والمعلم هو محرّك هذا المصنع الثمين ، والذي إن استقام حاله استقام المصنع معه ومن ثم استقام حال الأمة بأكملها وتطورت معه ، وإن استكان استكان معه هذا المصنع ومن ورائه المجتمع برمته .

والرّكن الأساس في العملية التّعليمية هو المعلم الذي تقع على عاتقه مسؤولية اجتماعية عظيمة في تربية النشأ على حبّ الوطن والمحافظة على مقومات الأمة ورفع لواء التطوّر والبناء ، وهو يعتبر قدوة للتلاميذ ، فيؤثّر في سلوكهم واتّجاهاتهم وتفكيرهم وخاصة في المراحل التّعليمية الأولى ، لما لها من أثر بارز في نقش المبادئ وترسيخ القواعد في ذهن التلاميذ .

ومن غير الحكمة النظر إلى المعلم على أنّه أساس تحريك عجلة التّنمية البشرية برصيده المعرفي والعلمي فقط دون النّظر إلى محيطه الاجتماعي والمهني ، وما ينطوي عليه من عوامل إجهاد وأشكال ضغوط ومعوّقات والتي من الممكن أن تعوق عمله وتحول بينه وبين أداء مهمّته في بناء شخصية التلميذ وتطوير قدراته ومهاراته.

والمعلّمات الأمّهات يحملن على عاتقهن مهمّتين نبيلتين وعظيمتين ، الأولى في المدرسة ، والثانية في البيت العائلي . ولهذا فقد تواجهن في حياتهنّ الاجتماعيّة والعملية عدّة عراقيل وضغوط قد تحول دون تحقيق أهدافهنّ النبيلة .

ولهذا فإنّ دراسة الضغوط النفسية لدى المعلّمات الأمّهات يعتبر نقطة مهمّة يجب التعمّق فيها قصد تشخيص أهمّ الصعوبات التي تعاني منها بغرض تقادي آثارها وذلك من أجل المدرسة ، والأسرة ، والمجتمع .

وفي هذا السياق جاءت هذه الدراسة لتحديد ومعرفة مستوى كل من الضغوط النفسية والتوافق الزوجي ، وإذا ما كانت هناك فروق في مستوى هذين المتغيرين وذلك تبعاً لمتغير التخصص والمجال الجغرافي .

وقد اشتملت هذه الدراسة على جانبين أحدهما نظري والثاني تطبيقي ، حيث احتوى الجانب النظري على أربعة فصول هي كالآتي :

الفصل التمهيدي الذي خصص للإطار العام للدراسة حيث تضمن إشكالية الدراسة ، وفرضياتها ، وأهميتها وأهدافها ، والدراسات السابقة .

أما الفصل الأول فقد تناول الضغوط النفسية من حيث مفهومها، مصادرها ، أنواعها ، مراحل تشكلها ، وآثارها ، ليختم ببعض النظريات المفسرة لها .

في حين الفصل الثاني خصص للتوافق الزوجي حيث تم فيه التعرف على مفهومه وعوامل التوافق الزوجي ، وسوئه ، وأبعاده ، وأهميته ، وبعض المدارس الفكرية المفسرة له .

أما الأم العاملة فقد كانت عنوان الفصل الثالث الذي تناولها من حيث مفهومها ، والاتجاهات نحو عملها ، ودوافع خروجها للعمل وصراع الدور الذي تقع فيه وكذلك آثار عملها ، ليتطرق في الأخير إلى المشكلات التي تعاني منها الأم العاملة .

والجانب التطبيقي قد احتوى على فصلين الفصل الرابع خصص لمنهجية الدراسة حيث تم التعرف فيه على الدراسة الاستطلاعية ومنهج الدراسة وتحديد عينة الدراسة وخصائصها بالإضافة إلى أدوات الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة فيها ، أما الفصل الخامس فهو لعرض وتفسير النتائج.

الفصل التمهيدى / الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- أهداف الدراسة.
- 4- أهمية الدراسة.
- 5- تحديد مفاهيم الدراسة.
- 6- الدراسات السابقة.
- 7- تعليق عام حول الدراسات السابقة.

1- إشكالية الدراسة :

يشهد العالم المعاصر تغييرات وتطورات سريعة شملت مختلف الميادين ، ولهذا صار الإنسان يعيش في منظومة بيئية تتراكم فيها المثيرات ، والمنبهات المتنوعة ، وتتعدد أسبابها ، ولهذا تأثير يستمر مع الإنسان من البيت إلى المدرسة ، وإلى مكان العمل ، وإلى المجتمع الذي يعيش فيه ، وهذا مما يشكل ضغوطا مختلفة تؤدي بدورها إلى أن يعيش الإنسان في حالة من القلق والتوتر والانفعال ، فيؤثر ذلك على واجباته الأسرية والوظيفية ، وعلاقته مع المجتمع المحيط به . (العميان محمود سلمان ، 2004 ، ص 38) .

لهذا وصف الكثير من الباحثين العصر الحديث بعصر الضغوط ، لذلك عدت من الظواهر التي تتطلب من الإنسان التعايش معها وتطوير كفاءة معينة للتعامل معها . والمعلمون كغيرهم من المشتغلين في أي مهنة يتأثرون بما يجري حولهم من تغييرات ويتعرضون لمشكلات وضغوط مختلفة ، وهذا لأن المهنة التعليمية تعد من المهن التي تكثر فيها الضغوط النفسية وذلك لما تنطوي عليه من أعباء ومسؤوليات ومطالب بشكل مستمر . الأمر الذي يتطلب مستوى عاليا من الكفاءة والمهارات الشخصية من قبل المعلم قصد التكيف معها . (محمد حمزة الزيودي ، 2007 ، ص 191) .

هذا ما دلت عليه نتائج دراسة عبد الرحمان سليمان الطيريري (1993) ، حيث أكدت أن مجموعة قطاع التعليم ، ثم مجموعة قطاع الصحة هي أكثر المجموعات عرضة للضغط النفسي ، وأن أهم مصادرها إثارة الضغط لدى عينة الدراسة هي : أبعاد تكوين الشخصية (خصائصها وسماتها) ، بعد الحياة الخاصة ، بعد العلاقات مع الآخرين ، وبعد التنظيم الهرمي للمؤسسة وهذا حسب الأبعاد المحددة في الدراسة .

والعاملون في قطاع التعليم يتعرضون لمستويات مرتفعة من الضغوط النفسية ، وهذا ما أكدته مجموعة من الدراسات منها : دراسة عبد محمد عساف وهدي خالد عساف (2007) التي توصلت إلى أن معدل ضغوط مهنة التدريس كانت مرتفعة لدى عينة الدراسة ، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط مهنة التدريس تعزى إلى متغير الجنس حيث تبين أن المعلمات يعانين أكثر من المعلمين ،

كما حددت دراسة يوسف عبد الفتاح (1999) مظاهر الضغوط النفسية لدى المعلمين المتمثلة في الضغوط الطلابية ، الضغوط التدريسية ، ثم الضغوط الخاصة بالعلاقة مع الزملاء .

وكذلك دراسة عمر محمد عبد الله الخرابشة (2009) التي توصلت إلى أن معلّمي ومعلّمات المدارس الثانوية الحكومية في محافظة البلقان في الأردن يتعرضون للضغوط ، وكان أول مصدر لهذه الضغوط هو الضغوط الأكاديمية ، حيث كانت بدرجة متوسطة ، في حين كانت الضغوط الإدارية والنفسية والاجتماعية بدرجة ضعيفة ، وكانت المعلّمات أكثر تعرّضا للضغوط من زملائهن المعلّمين . كما أوضحت دراسة شهاب أحمد حسن الظاهر ، ومحمد رائد (2010) ، أن مستوى الضغوط النفسية لمعلّمي ومعلّمات التربية الرياضية يفوق الوسط الفرضي ويرتقي إلى مستوى الفروق المعنوية بشكل عام .

وأیضا دراسة حامد عبد الله طلافحة (2013) التي أكّدت أن مستوى ضغوط العمل عند معلّمي الدّراسات الاجتماعية للمرحلة الأساسيّة في الأردن مرتفع على الأداة ككل . وهذه الضغوط التي يتعرّض لها المعلّم يمكن أن تعوقه عن أداء دوره المنشود تربويا واجتماعيا .

عليه فقد أصبحت مواجهة الضغوط لدى المعلّمين قضية رئيسية في المدارس ، ووجد أن الشدّة والضيّق والضّغط باهظ الثمن لدى المعلّمين الذين يتعرّضون له ، فعلى المستوى الفردي يبرز الضّغط بشكل واضح في الشعور بالإعياء وفقدان النّوم والتّوتر ، وانقباض العضلات وزيادة عدد دقّات القلب ، وعلى المستوى المهني تنعكس زيادة الضّغط في تنامي المعدّل السنوي لغياب المعلّمين وعدم الرغبة في الأداء . (زياد بركات ، 2010 ، ص4).

والمعلّمة الأم بصفقتها أم عاملة تنتمي إلى هذا القطاع هي ليست بمنأى عن هذه الضغوط التي تنشأ نتيجة المهام الموكلة لها في مكان عملها من جهة ، وواجبها تجاه أسرتها من عناية بزوج وأولاد من جهة ثانية ، فهي كثيرا ما تجد نفسها أمام مطالب واختيارات في غاية الصّعوبة من جهة ما ينتظره البيت منها ، والذي يصعب عليها تحقيقه نظرا لعملها الخارجي (مليكة بن زيان ، 2004، ص 5).

فهي تعيش دورا معقدا جدا ، إذ عليها أن تعمل بكلّ قواها من أجل التوفيق بين أشغال البيت والعمل خارج البيت (مليكة الحاج يوسف ، 2003 ، ص 77) ، وهذا ما أكّده دراسة جهاد ذياب الناقلولا (2011) ، حيث أظهرت أن ما نسبته 20.6% من العاملات في سوريا يوفّقن بصعوبة بين الأسرة والعمل ، وذلك على حساب صحّتهن النفسية والجسدية ، كذلك الغالبية من أفراد العينة ونسبتهن 79.4% يرين أن الزّوجات العاملات لا يستطعن التوفيق بين عملهن وأدوارهن في الأسرة .

وكذا دراسة مليكة بن زياد التي توصلت إلى أنّ عمل الأم يؤثّر على الأطفال ،
وتختلف درجة التأثير حسب عدد ساعات العمل بالنسبة للمبحوثة .

وبناء على ما سبق فإن هذه الدراسة تسعى للكشف عن مستوى الضغوط النفسية والتوافق
الزواجي لدى المعلّمت الأمّهات والعلاقة بينهما .

وفي ضوء ما تقدم يمكن تحديد تساؤلات الدراسة كما يلي :

1- ما مستوى الضغوط النفسية لدى المعلّمت الأمّهات ؟.

2- ما مستوى التوافق الزوجي لدى المعلّمت الأمّهات ؟.

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى المعلّمت
الأمّهات تعزى لمتغيّر الموقع الجغرافي ؟.

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسيّة لدى المعلّمت
الأمّهات تعزى لمتغيّر التخصّص .

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي عند المعلّمت الأمّهات
تعزى لمتغيّر الموقع الجغرافي ؟.

6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي عند المعلّمت الأمّهات
تعزى لمتغيّر التخصّص ؟.

7- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسيّة والتوافق الزوجي لدى
المعلّمت الأمّهات ؟

2- فرضيات الدراسة:

انطلاقاً من التساؤلات السابقة يمكن طرح فرضيات الدراسة وفق ما يلي :

1- مستوى الضغوط النفسيّة لدى المعلّمت الأمّهات متوسط.

2- مستوى التوافق الزوجي لدى المعلّمت الأمّهات متدني.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى المعلّمت الأمّهات
تعزى لمتغيّر الموقع الجغرافي .

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى المعلّمت الأمّهات
تعزى لمتغيّر التخصّص .

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي عند المعلّمت الأمّهات
تعزى لمتغيّر الموقع الجغرافي .

6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي عند المعلمّات الأمّهات تعزى لمتغيّر التخصص.

7- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى المعلمّات الأمّهات.

3- أهداف الدراسة :

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف والتي يمكن إيجازها فيما يلي :

1- التعرف على الضغوط التي تتعرض لها المعلمّات الأمّهات في المدارس الابتدائية ، للوقوف على واقع هذه الضغوط من أجل العمل على منع حدوثها مستقبلا أو الوقاية من حدوثها من قبل أصحاب الشّأن ومتّخذي القرار .

2- التعرف على أثر كل من الموقع الجغرافي والتخصّص في مستوى التوافق الزوجي والضغوط النفسية عند المعلمّات الأمّهات في المدارس الابتدائية.

3- التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي عند المعلمّات الأمّهات في المدارس الابتدائية.

4- أهمية الدراسة :

تتبع أهمية هذه الدراسة من أهمية موضوع الضغوط كونها تؤدي بالفرد إلى سوء التوافق النفسي و الاجتماعي والزوجي من جهة ، ومن جهة ثانية فهي تؤثر على مردوده العلمي .

كما تظهر أهمية هذه الدراسة أيضا من خلال تناولها بالدراسة لعينة تعمل في مرحلة تربوية مهمّة في المسار العلمي للتلميذ ألا وهي مرحلة التّعليم الابتدائي الذي يعتبر حجر الزاوية ، لأنه هو من يغرس البذرة الأولى للعلم في نفوس التلاميذ ، ولا يمكن أن يستقيم حال هذه المرحلة إن كان محرّكها الأساس يعمل تحت طائلة مختلفة من الضغوط سواء كان منبعها المؤسسة التربوية أو غيرها .

كما قد تفيد هذه الدراسة في لفت الانتباه إلى مدى التوافق الزوجي للمعلمّات الأمّهات ومحاولة التعرف على مشاكلهن الزوجية .ومحاولة إيجاد حلول لها ، لأن المعلمّات الأمّهات يقمن بدورين جليلين سواء في المؤسسة التربوية من خلال العمل على إنشاء جيل متعلّم قادر على حمل لواء بناء الوطن ، أو في الأسرة واللاتي تعملن بدورهن أيضا على إنشاء جيل

سليم جسديا ونفسيا و اجتماعيا من خلال توفير مناخ أسري سليم قادر على النهوض بهذا الطفل من كل التواحي النفسية والاجتماعية... الخ .

5- تحديد مفاهيم الدراسة :

نظرا لتعدد المصطلحات والمفاهيم في ميدان العلوم الإنسانية وتداخلها في المعنى كان من الضروري لأي باحث تحديدها بدقة منعا لأي التباس أو غموض ،وفيما يلي توضيح المصطلحات الأساسية للدراسة إجرائيا :

5-1- **تعريف الضغوط النفسية** : وتقاس هنا بالدرجة التي تتحصل عليها المعلمات الأمهات من خلال إجابتهن على مقياس الضغوط النفسية.

5-2- **تعريف التوافق الزواجي** : ويقاس هنا من خلال الدرجة التي تتحصل عليها المعلمات الأمهات على مقياس التوافق الزواجي المستخدم .

5-3- **تعريف المعلمات الأمهات** : هن جميع العاملات في سلك التعليم واللواتي يدرسن (العربية أو الفرنسية) من الصف الأول ابتدائي إلى الصف الخامس ابتدائي في المدارس التابعة لمديرية التربية والتعليم لولاية المسيلة في مدينة عين الملح للعام الدراسي 2014/2015 واللواتي تملكن طفلا على الأقل.

6- الدراسات السابقة:

6-1- الدراسات ذات الصلة بالضغوط النفسية:

6-1-1- دراسة سيد الطواب وآخرون (1998):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات في مدارس دولة قطر في ضوء بعض العوامل الديمغرافية ، وذلك من خلال الإجابة على أربعة تساؤلات متمثلة في :

1- هل تختلف اتجاهات المعلمين نحو مهنة التدريس باختلاف كل من الجنس ، الحالة الاجتماعية ، الاعداد التربوي ، المرحلة التعليمية ، العمر ، المؤهل الدراسي، التدريس في التخصص ، الدورات التدريبية ، سنوات الخبرة ، والراتب ؟

2- هل يختلف التقدير الاجتماعي للمعلم باختلاف العوامل الديمغرافية السابقة؟.

3- هل يختلف الاحساس بالصراع الذاتي للمعلم باختلاف العوامل الديمغرافية السابقة؟.

4- هل يختلف الاحساس بالعبء المهني للمعلم باختلاف العوامل الديمغرافية السابقة ؟

تكونت عينة الدراسة من 600 معلم ومعلمة بالتعليم الابتدائي والإعدادي والثانوي ، موزعين على 30 مدرسة نصفهم للبنين ، والنصف الآخر للبنات ، وللإجابة على التساؤلات السابقة استخدم الباحثون قائمة البيانات الديمغرافية ، واشتملت القائمة على بيانات خاصة ب: الجنس ، الجنسية ، الحالة الاجتماعية ، الإعداد (تربوي / غير تربوي) ، المؤهل الدراسي ، المرحلة التعليمية ، السن ، مجال التدريس ، الدورات التدريبية ، سنوات الخبرة ، الراتب الشهري.

كما أعدّ الباحثون مقياساً للضغوط النفسية للمعلمين يتكون من أربعة اتجاهات ، الاتجاه نحو مهنة التدريس 15 عبارة ، التقدير الاجتماعي لمهنة التدريس 13 عبارة ، الصراع الذاتي 14 عبارة ، العبء المهني للمعلم 12 عبارة .

وقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية التي عانى منها المعلمون بشكل عام في مدارس قطر كان مقبولاً ، وكان من درجة الحياد في المقياس المستخدم ، وبيّنت النتائج أن اتجاهات المعلمات نحو مهنة التدريس وإحساسهن بالتقدير الاجتماعي كانت أكثر ايجابية مقارنة باتجاهات وإحساس المعلمين . وأن المعلمات أكثر احساساً بالعبء المهني والصراع الذاتي من المعلمين ، كما تبين أن المعلمين غير المتزوجين هم أقل إحساساً بالتقدير الاجتماعي من المعلمين المتزوجين ، وأنه مع تقدم المعلمين بالعمر وزيادة سنوات خبرتهم ، يقل لديهم الاحساس بالتقدير الاجتماعي وفي نفس الوقت يقل لديهم كل من الشعور بالعبء المهني والإحساس بالصراع الذاتي ، وتبين أن المعلمين من ذوي الرواتب المرتفعة يشعرون بالتقدير الاجتماعي أكثر من زملائهم ذوي الرواتب المنخفضة .

6-1-2- دراسة يوسف عبد الفتاح محمد (1999) :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات ، بالإضافة إلى الوقوف على الفروق بين المعلمين والمعلمات في شعورهم بهذه الضغوط ، ومن ثم الوقوف على الحاجات الإرشادية للمعلمين المرتبطة بهذه الضغوط ، في ضوء نتائج البحث .

ولتحقيق هذين الهدفين قام الباحث بتصميم مقياس للضغوط النفسية للمعلمين وفقا للأسس العلمية المتبعة في المقاييس النفسية .

وقد أجري هذا البحث على عينة قوامها 189 معلّما ومعلّمة تم اختيارهم عشوائيا من المدارس الإعدادية والثانوية بمنطقتي العين وعجمان التعليميتين بدولة الإمارات العربية المتحدة .

وللمعالجة الإحصائية استخدمت الأساليب الإحصائية التالية : المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية ، اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الجنسين ، معامل ارتباط بيرسون من القيم الخام بين بنود المقياس ، التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج hotteling من الرتبة الأولى لمعاملات الارتباط بين البنود .

وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

-هناك أربعة مظاهر للضغوط النفسية لدى المعلمين أسفر عنها التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد للمحاور وهي : الضغوط الإدارية ، الضغوط الطلابية ، الضغوط التدريسية ، الضغوط الخاصة بالعلاقة مع الزملاء التي ستعرض لها المعلمون من الجنسين تأتي في المرتبة الأولى يليها الضغوط الطلابية ، وإن ارتفع متوسطها نوعا ما لدى المعلّمت ، ثم الضغوط التدريسية ، والضغوط الناشئة عن العلاقات بالزملاء .

- وجود فروق في الضغوط الإدارية لصالح الذكور ، أما الفروق في الضغوط الطلابية والضغوط الخاصة بالعلاقات فهي تشير إلى أن المعلّمت أكثر معاناة من هذه الضغوط إذا ما قورنوا بالمعلمين .

كما تم مناقشة الحاجات الإرشادية للمعلمين في ضوء هذه الضغوط .

6-1-3- دراسة جابر عيسى عبد الله (2003):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى المعلمين في مدارس التعليم العام بدولة الكويت و مدى تأثيرها بنمط القيادة التربوية ،وقد طبقت هذه الدراسة على عينة من المعلمين والمعلّمت ، وشملت العاملين منهم في مدارس التعليم العام ورياض الاطفال في المناطق التعليمية الكويتية ، وتكونت العينة من 823 معلّما ومعلّمة

من الكويتيين وغيرهم، وللإجابة على تساؤلات الدراسة قام الباحث بإعداد مقياس للضغوط النفسية تضمن 60 بنداً موزعة على أربعة أبعاد (الضغوط المالية والادارية ، ضغوط الجوانب الفنية ، ضغوط المباني والتجهيزات ، ضغوط أولياء الأمور والطلبة) ، واستخدم أيضاً استبيان إدراك المعلمين لنمط القيادة التربوية الذي تكون من 33 بنداً موزعة على 3 أنماط للقيادة (أوتوقراطي ، ديمقراطي ، فوضوي) .

وقد توصلت الدراسة إلى أنه عندما يكون عمل المعلمين مع النمط القيادي الأوتوقراطي الذي يلتزم بالقوانين دون وجود مكان للاهتمام بالعلاقات الانسانية ، وعدم وجود شيء من التسامح والتقبل والمرونة في التعامل ، فإن المعلمين يشعرون بالضغوط النفسية مقارنة مع زملائهم الذين يعملون في جو يتسم بالديمقراطية والمشاركة في اتخاذ القرارات والتسامح غير المخل ، بينما وجد أن الفروق غير واضحة عند مقارنة درجات المعلمين في المدارس التي يسود فيها النمط القيادي الفوضوي ودرجات المعلمين العاملين في المدارس التي يسود فيها النمط القيادي الديمقراطي .

6-1-4- دراسة عبد محمد عسّاف وهدى خالد عسّاف (2004) :

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أهم ضغوط مهنة التدريس لدى معلّمي ومعلّمات المرحلة الأساسية الدنيا في مدينة نابلس بفلسطين ، وكذلك التعرف على أثر متغيرات (الجنس، والعمر، والحالة الاجتماعية ، والدرجة العلمية ، والخبرة العملية) والتفاعل بين الجنس وكل من هذه المتغيرات في تفسير تفاوت تأثير هذه الظاهرة على معلّمي المرحلة الأساسية الدنيا ، والمرحلة الأساسية الدنيا في هذه الدراسة تتمثل في التلاميذ الذين ينتمون إلى الفئة العمرية من (6-9) سنوات ، ومجتمع الدراسة شمل جميع المعلمين والمعلّمات الذين يدرسون المرحلة الأساسية الدنيا في مدينة نابلس ، والذين بلغ عددهم 270 معلماً ومعلمة .

أما عينة الدراسة فتكوّنت من 50% من مجتمع الدراسة ، أي ما يعادل 135 معلماً ومعلمة ، استجاب منهم 121 أي ما يساوي 89.6% اختيروا بالطريقة العشوائية .

أما أداة الدراسة فتكوّنت من قسمين : الأول اشتمل على معلومات عامة ديمغرافية هي : الجنس، العمر، الحالة الاجتماعية ، الدرجة العلمية ، الخبرة العملية. أما الثاني فتكون من 61 فقرة تدور حول ضغوط مهنة التدريس التي يتعرض لها المعلم أو المعلمة ، وللمعالجة

الاحصائية استخدم الباحثان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات ضغوط مهنة التدريس ،وكذ ألفا كرونباخ لحساب الثبات الداخلي للاستبانة ، اختبار تحليل التباين المتعدد MANOVA لقياس التفاعل بين المتغيرات المستقلة ، وتوصلت الدراسة الى أن المعلمين يتذمرون بشكل رئيس من المدير ،وتدني الرواتب ، والمشرف التربوي ، ثم ظروف المدرسة ، كما أظهرت الدراسة أن نسبة المعلمين الذين يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة جدا وأن المعلمات يعانين من الضغوط المهنية أكثر من المعلمين .

أما بالنسبة لمتغير المنطقة التعليمية فقد وجد إختلافا في مستوى الضغوط النفسية بين المعلمين ، كما أشارت الدراسة أيضا إلى أن المعلمات أكثر شعورا بالضغوط النفسية من المعلمين ، وخاصة في جانبي الضغوط الفنية و الضغوط الخاصة بالمباني والتجهيزات .

وبخصوص المراحل التعليمية فلم تكن الفروق واضحة إلا في بعض الضغوط في الجانب الفني وبعض الضغوط في جانب أولياء الأمور والطلبة ، وقد كانت الفروق لصالح معلمي المرحلة الابتدائية .

6-1-5- دراسة يوسف جوادي (2006) :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر ومستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي بجامعة منتوري بقسنطينة ، وللتحقق من الفرضيات تم استخدام استبيان مصادر الضغط النفسي ، وطبق هذا الاستبيان على عينة قوامها 322 أستاذا تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن الأستاذ يعاني من ضغط نفسي بدرجة كبيرة حيث أن 61.80% من عينة البحث يدركون الضغط النفسي في مستوى عال ، كما كشفت أن مستوى الضغط يختلف وفقا لمتغير الجنس حيث وجد أنه يزيد لدى الذكور مقارنة بالإناث ، كما دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي بالنسبة لمتغيرات سنوات الخدمة ، كان لصالح الفئة الأكثر خدمة .

أما مصادر الضغط النفسي فهي مرتبة كالتالي : النظرة الاجتماعية ، النمو والتقدم المهني ، الحوافز ، العلاقة مع الإدارة ، طبيعة وخصائص العمل ، العلاقة مع الزملاء الطلبة ، الهيكل التنظيمي ، ظروف العمل .

6-1-6- دراسة حمزة الزيودي (2007) :

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن ظاهرة الضَّغط النفسي والاحتراق النَّفسي لدى معلّمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية كالجنس والعمر والحالة الاجتماعية والخبرة التدريسية والمؤهل العلمي .

واشتملت عينة الدراسة على 110 معلّم ومعلّمة اختيروا بطريقة عشوائية من مدارس جنوب الأردن ، ولتحقيق أهداف الدراسة تمت مقابلة أفراد العينة ، ثم طبق مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ، حيث تضمن ثلاثة أبعاد موزعة على 22 فقرة ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أنّ معلّمي التربية الخاصّة في جنوب الأردن يعانون من مستويات مختلفة من الضَّغوط النَّفسية والاحتراق النَّفسي تراوحت من المتوسط إلى العالي ، وأشارت إلى أنّ أكثر مصادر الضَّغوط هي المرتبطة بالأبعاد التالية : قلة الدخل الشهري ،والبرنامج الدراسي المكتظ ، والمشاكل السلوكية والعلاقات مع الإدارة ، وعدم وجود التسهيلات المدرسية والعلاقات مع الطلاب ، ونظرة المجتمع المتدنّية لمهنة التعليم ، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير سنوات الخبرة في بعد تبدل الشعور وشدته لصالح المعلّمين ، وكذلك كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير الدخل الشهري في بعد نقص الشعور بالإنجاز ، وكانت الفروق لصالح المعلّمين والمعلمات الذين يقل دخلهم عن 100 دينار أردني .

6-1-7- دراسة رجاء مريم (2008) :

هدفت الدراسة إلى قياس الضَّغوط النَّفسية المهنية التي تواجه الممرّضات العاملات في المستشفيات التابعة لوزارة التعليم العالي في محافظة دمشق في ضوء 4 متغيرات : الحالة الاجتماعية ، العمر ، عدد سنوات الخدمة ، القسم أو شعبة العمل .

وقد تم تطوير استبانة من (55) فقرة لقياس مصادر الضَّغوط لدى الممرضات ، وذلك بعد تحكيمها وإخراج معامل الثبات لها ، وتكونت عينة الدراسة من (204) ممرضات تم اختيارهن بطريقة عشوائية عرضية ، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج هي :

- أن 78.9 % من الممرّضات يشعرن بدرجات مرتفعة من الضغوط النفسية المهنية على الدرجة الكلية للمقياس المستخدم في البحث الحالي .

- وجود فروق دالة بين متوسطات درجات الممرّضات وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية على بعد مصادر الضغوط المتعلقة بطبيعة العمل ، وبعد العلاقة مع زملاء العمل وذلك لصالح الممرّضات العازيات .

- وجود فروق دالة بين متوسط درجات الممرضات وفقا لمتغير العمر على بعد مصادر الضغوط المتعلقة بالعوامل التنظيمية في العمل ، وبعد المصادر المتعلقة بالعلاقة مع الإدارة وذلك لصالح الممرّضات الأصغر سنا .

- وجود فروق دالة بين متوسط درجات الممرّضات وفقا لمتغير عدد سنوات الخدمة في المستشفى ، وذلك على بعد مصادر الضغوط المتعلقة بالعلاقة مع الإدارة وذلك لصالح الممرّضات اللواتي لديهن سنوات خدمة أقل .

- عدم وجود فروق دالة بين متوسط درجات الممرّضات وفقا لمتغير القسم أو شعبة العمل في المستشفى .

8-1-6- دراسة عمر محمّد عبد الله الخرابشة ومصطفى نوري مصطفى القمش (2009):

هدفت الدراسة إلى التعرف عن الضغوط التي يتعرض لها المعلّمون والمعلّمات في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة البلقان الأردنية ، وقد تكون مجتمع الدراسة من معلمي المدارس الثانوية ومعلّماتها ، وقد بلغ مجتمع الدراسة (1101) معلّما ومعلّمة ، وتكونت عينة الدراسة من 320 معلّما ومعلّمة .

استخدم الباحثان المتوسطات الحسابية ، والانحرافات المعيارية ، وتحليل التباين الأحادي ، وقيمة (ف) ، ومجموع المربعات ومتوسطها ، ودرجات الحرية ومستوى الدلالة في معالجة بيانات الدراسة ، وتوصلا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في تعرض معلمي المدارس الثانوية الحكومية ومعلّماتها في محافظة البلقان الأردنية للضغوط ، وكانت مرتبة حسب قوتها إلى ضغوط أكاديمية وبدرجة متوسطة ، ويمتوسط

حسابي 3.05 ، وباقي الضغوط كانت بدرجة ضعيفة ، وكانت موزعة كالاتي ، ضغوط إدارية بمتوسط حسابي 2.45 ، واجتماعية بمتوسط حسابي 2.40 ، بينما كان مجال الضغوط الأكاديمية بمجموعة غير دالة إحصائيا ، وإن كانت بعض الفقرات دالة إحصائيا ، وأن المعلمّات أكثر تعرضا للضغوط وفي جميع المجالات من المعلمّين ، كما توصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 > \alpha$) في تعرض معلّمي المدارس للضغوط تعزى لمتغير المرحلة الدراسية التي يقومون بتدريسها أو المؤهل العلمي الذي يحمله المعلمّ .

6-1-9- دراسة شهاب أحمد حسن الظاهر ، ومحمد رائد محمد المشهداني (2010):

هدفت الدراسة هذه إلى التعرف على مستوى وترتيب الضغوط النفسية لدى معلّمي ومعلّمات التربية الرياضية في مدينة الموصل (العراق) ، والتعرف على الفروق في الضغوط النفسية لمعلّمي ومعلّمات التربية الرياضية في مدينة الموصل ، والتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن العمل لدى معلّمي ومعلّمات التربية الرياضية في مدينة الموصل ، حددت العينة ب 66 معلّما ومعلّمة للتربية الرياضية منهم 36 معلما و 30 معلّمة .

تم استخدام مقياس الضغوط النفسية لمعلّمي التربية الرياضية (لبدان 2006) ومقياس الرضا الوظيفي لمعلمي ومعلّمات التربية الرياضية للباحث (نقي حمزة عبدو الياف) ، أما الوسائل الإحصائية المستخدمة ، فقد تضمنت الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوسط الفرضي ، معامل الارتباط البسيط ، تحليل التباين ، اختبار (ت) لعينة واحدة ، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين ، وتوصلا الباحثان إلى النتائج الآتية :

إن مستوى الضغوط النفسية لمعلّمي ومعلّمات التربية الرياضية يفوق الوسط الفرضي ويرتقي إلى مستوى الفروق المعنوية بشكل عام ، وأن مستوى الضغوط النفسية المتعلقة بالافتتاح بمهنة التربية الرياضية ينخفض عن الوسط الفرضي ، ويرتقي إلى مستوى الفروق المعنوية ، وجاء ترتيب الضغوط النفسية التي يعاني منها معلّمي التربية الرياضية كما يأتي الضغوط النفسية المتعلقة بالمناخ المدرسي ، الضغوط النفسية المتعلقة بالسمات الشخصية ،

الضغوط النفسية المتعلقة بالتوجيه الفني ، الضغوط النفسية المتعلقة بالمكانة الاجتماعية ، وارتفاع مستوى الضغوط النفسية بصورة عامة ينخفض مستوى الرضى الوظيفي .

6-2- الدّراسات ذات الصلة بالتّوافق الزّواحي :

6-2-1- دراسة سمّية بن عمارة (2006) :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على صراع الأدوار لدى الأم العاملة وعلاقته بالتّوافق الزواحي ، تكونت عينة الدراسة من 220 امرأة عاملة تمثلن المعلّمت ما نسبته 41.66% من مجموع أفراد العينة ، وقد استخدمت الباحثة استمارة صراع الأدوار ، واختبار التوافق الزواحي من اعداد الدكتور محمد بيومي خليل (1998)، واستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل ارتباط بيرسون ، معامل التصحيح سبيرمان براون ، اختبار (ت) .

وقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية :

- أنّ هناك علاقة ارتباطية عكسية بين صراع الأدوار والتّوافق الزّواحي لدى الأمّهات العاملات .

- لا توجد أي فروق في صراع الأدوار باختلاف ساعات عمل الأم ، المستوى التعليمي للعاملة ، المستوى التعليمي لزواج العاملة ، عدد الأولاد ، السن .

6-2-2- دراسة سعد بن حامد آل يحي العبدلي (1430 هـ) :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والتوافق الزواحي لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي لعثمان ورزق (2002) ومقياس فاعلية الذات للعدل (2001) ومقياس التّوافق الزواحي لفرج وعبد الله (1999) وذلك على عينة تكونت من 300 معلم من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة ، ومن خلال استخدام الأساليب الاحصائية المناسبة ، أسفرت الدراسة على النتائج التالية :

1- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع أبعاد الذكاء الانفعالي وبين فاعلية الذات لدى أفراد عينة الدراسة ودالة احصائيا عند مستوى 0.01 حيث بلغ معامل الارتباط لبيرسون الكلي 0.717 بين أبعاد الذكاء الانفعالي وبين فاعلية الذات .

2- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع أبعاد التوافق الزوجي وبين فاعلية الذات لدى أفراد العينة ودالة احصائيا عند مستوى 0.01.

4- وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي التوافق الزوجي في جميع أبعاد الذكاء الانفعالي ، وكانت الفروق لصالح مرتفعي التوافق الزوجي .

5- وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات فاعلية الذات وبين مرتفعي ومنخفضي التوافق الزوجي ، وكانت الفروق لصالح مرتفعي التوافق الزوجي.

6- إمكانية التنبؤ بالتوافق الزوجي من خلال كل من الذكاء الانفعالي وفاعلية الذات .

6-2-2- دراسة أحمد عبد المجيد الصمادي وهلال حمدان الجهوري(2011):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التوافق الزوجي للعاملين في قطاعي الصحة والتعليم في سلطنة عمان ، ومعرفة تأثير مستوى التوافق الزوجي باختلاف متغيرات (الجنس، المهنة ، المستوى التعليمي ، مستوى تعلم شريك الحياة ، عمر الزواج ، عدد الابناء ، مكان إقامة الأسرة ، أسلوب التعرف بشريك الحياة ، صلة القرابة بين الشريكين .

ولتحقيق أهداف الدراسة أعد الباحثان مقياسا للتوافق الزوجي تم تطبيقه على عينة قوامها 492 فردا من العاملين في قطاعي التربية والتعليم ووزارة الصحة في منطقة الباطنة ، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

1- العاملون في قطاع الصحة يتمتعون بمستويات عالية من التوافق الزوجي، وحصل المجال النفسي العاطفي على أعلى مستوى.

2- العاملون في قطاع التعليم يتمتعون بمستويات مرتفعة من التوافق الزوجي على المقياس ككل وعلى الأبعاد المكونة للمقياس تحديداً.

3- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.05 بين المتوسطين الحسابيين الخاصين بمستوى التوافق الزوجي على الدرجة الكلية للمقياس تبعاً لمتغير مجال العمل .

6-2-3- دراسة ايناس بنت أحمد علي السليمي (2011) :

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الدور الاقتصادي لربة الأسرة العاملة ، وتحقيق التوافق الزوجي ، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية :

- ماهي العلاقة بين المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية للأسرة ، وأبعاد الدور الاقتصادي لربة الأسرة العاملة ؟

- هل هناك علاقة ارتباطية بين المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية للأسرة ومحاور التوافق الزوجي ؟

- ما تأثير أبعاد الدور الاقتصادي لربة الأسرة العاملة على مدى تحقيق التوافق الزوجي ؟

- ما مدى الاختلاف في محاور التوافق الزوجي بين ربات الأسر المساهمات وغير المساهمات في بنود الإنفاق المختلفة الخاصة بميزانية الأسرة ؟

وللإجابة على هذه التساؤلات تم اختيار عينة قصدية من ربات الأسر المتزوجات العاملات السعوديات من مستويات اجتماعية واقتصادية وثقافية مختلفة بمدينة مكة المكرمة وعددهن (400) ربة أسرة واستخدمت استبانة استقصاء لقياس الدور الاقتصادي لربة الأسرة العاملة ، وعلاقته بالتوافق الزوجي .

وتمثلت أدوات البحث في استمارة البيانات العامة للأسرة ، واستبيان الدور الاقتصادي لربة الأسرة العاملة بالسعودية ، ومقياس التوافق الزوجي ، وقد تم إجراء التحليلات الاحصائية المناسبة لاستخلاص النتائج ، وكانت أهم النتائج :

1- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعض المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية للأسرة وكلا من أبعاد الدور الاقتصادي لربة الأسرة العاملة ، ومحاور التوافق الزوجي .

2- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين أبعاد الدور الاقتصادي لربة الأسرة العاملة وبعض المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية لأسر عينة البحث (وظيفة الزوجة- أعمار الأبناء الذكور - مقدار الدخل الشهري للزوج) عند مستوى 0.05 ، بينما (مدة الزواج - عمر الزوجين - عدد أفراد الأسرة - نوع المسكن - مقدار الدخل الشهري للزوجة - مصادر إضافية للدخل - المستوى التعليمي للزوجة) كانت عند مستوى 0.01 .

3- عدم وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد الدور الاقتصادي لربة الأسرة العاملة وملكية المسكن .

4- وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين مجموع أبعاد الدور الاقتصادي لربة الأسرة العاملة ككل، وبين بعض المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية لأسر عينة البحث (المستوى التعليمي للزوجين عند مستوى 0.05).

3-6 - الدراسات ذات الصلة بالضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الزواجي :

تمكنت الطالبة الباحثة من الحصول على دراسة واحدة ذات صلة وهي :

6-3-1- دراسة غزلان شمسي محمد الدودي (2009):

هدفت هذه الدراسة إلى بحث طبيعة الضغوط النفسية وكل من التوافق الزواجي والأسري لدى عينة من (308) من آباء وأمهات الأطفال المعاقين مقارنة بعينة من (340) من آباء وأمهات الأطفال العاديين ، كما هدفت إلى كشف علاقة الضغوط النفسية بمتغير التوافق الزواجي والأسري لدى آباء وأمهات الأطفال المعاقين تبعا لنوع ودرجة الإعاقة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والاجتماعية (العمر ، الجنس ، المستوى التعليمي ، المستوى الاقتصادي) .

ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق كل من مقياس الضغوط النفسية للطيرري (1991) ومقياس التوافق الزواجي للشمسان (2004) ومقياس التوافق الأسري لعبد الحميد (1986)، وتطبيق المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والسببي .

وقد أظهرت النتائج باستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة ، ارتباط كل من التوافق الزواجي والأسري ارتباطا ايجابيا دالا ، في حين ارتبطت الضغوط النفسية بهذين المتغيرين

ارتباطا سالبا دالا ، وقد تبين أن الضغوط النفسية والتوافق الزوجي والأسري تتأثر بدرجة إعاقة الأبناء ، فكلما كانت الإعاقة شديدة كلما زاد الضغط النفسي وقل التوافق الزوجي والأسري ، وعلى العكس من ذلك تبين أن هذه المتغيرات لا تتأثر بالمتغيرات الديمغرافية والاجتماعية المحددة في هذه الدراسة والتي شملت العمر والجنس والمستوى التعليمي والمستوى الاجتماعي والاقتصادي .

وفي مجال المقارنة بين آباء وأمهات المعاقين وآباء وأمهات العاديين ، تبين عدم وجود فروق في الضغوط النفسية بين كل من آباء وأمهات الأطفال المعاقين .

7- تعليق عام حول الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات ذات الصلة المتحصل عليها يمكن تسجيل مجموعة من الملاحظات نلخصها في النقاط التالية :

1- اقتصرت الدراسات السابقة في تناولها لمتغيرات البحث الحالي على أحد هذه المتغيرات (الضغوط النفسية -التوافق الزوجي) لدى عينة المعلمين ولم تجد الباحثة دراسة تجمع بين المتغيرين معا في علاقتها ببعض .

2- أثبتت كل من دراسة سيد الطواب وآخرون ودراسة عبد محمد عساف وهدي خالد عساف ودراسة عبد الله الخرايشة ومصطفى نوري القمش أن المعلمات أكثر عرضة للضغوط النفسية مقارنة بالمعلمين .

3- لم تجد الباحثة دراسة تتكلم على الأم المعلمة سواء من ناحية متغير الضغوط النفسية ، أو التوافق الزوجي أو جامعة بين المتغيرين .

4- أثبتت دراسة أحمد عبد المجيد الصمادي وهلال حمدان الجهوري أن العاملين في التعليم يتميزون بتوافق زوجي مرتفع أما دراسة سميرة بن عمارة فقد أكدت العلاقة العكسية بين صراع الأدوار والتوافق الزوجي لدى الأمهات العاملات ، أما دراسة سعد بن حمد آل يحي العبدلي فقد أكدت وجود علاقة إرتباطية موجبة بين جميع أبعاد الذكاء الانفعالي و فاعلية الذات من جهة والتوافق الزوجي من جهة ثانية .

أما دراسة ايناس بنت أحمد علي السليمي فقد أكدت العلاقة بين الدور الاقتصادي لربة الأسرة العاملة ومحاور التوافق الزوجي.

هذا وأكدت دراسة غزلان شمسي محمد الدعدي وجود علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي .

ورغم أن الباحثة لم تجد متغير المعلمة الأم في أحد الدراسات السابقة إلا أن الدراسات الآتية الذكر قد ساعدت الباحثة في تحديد الإطار العام للدراسة سواء من الناحية النظرية أو من الناحية الميدانية الذي استمدت الباحثة منه مقاييس الدراسة ، كما أفادت في تحديد الأساليب الاحصائية وطرق معالجة البيانات .

الجانب النظري

الفصل الأول / الضغوط النفسية

تمهيد

- 1 . مفهوم الضغوط النفسية.
 - 2 . مصادر الضغوط النفسية.
 - 3 . أنواع الضغوط النفسية.
 - 4 . مراحل الضغوط النفسية.
 - 5 . آثار ونتائج الضغوط النفسية.
 - 6 . بعض النظريات المفسرة للضغوط النفسية.
- خلاصة .

تمهيد :

يواجه الفرد بصفة خاصة الكثير من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها ، أو مهددة له وتعرض توازنه النفسي والجسمي إلى الاضطرابات و تعيقه في أداء مهامه اليومية ، لذا يلاحظ في معظم مجتمعات العالم كثرة الحديث عن الضغوط النفسية .

والضَّغَطُ النَّفْسِيُّ مصطلح يستخدم غالبا للدلالة على حالتين مختلفتين هما : أولا عوامل ذاتية متمثلة في ردود فعل الفرد الداخلية . ثانيا عوامل خارجية متمثلة في الظروف المرتبطة به .

وقد اهتمت الكثير من البحوث بموضوع الضغوط النفسية ، إلا أنها لم تتفق في معظمها على تعريف موحد لهذا المفهوم لأن أبعادها متعددة وكل باحث ينظر إليها من زاوية مختلفة عن الآخر وهذا باختلاف الاتجاه النظري الذي يتبناه .

وفي هذا الفصل يمكن التطرق إلى مختلف التعاريف التي قدمت لتحديد مفهوم الضغوط النفسية وإلى مصادرها ومراحلها وأنواعها المختلفة والآثار المترتبة عليها ، وكذا لبعض النظريات المفسرة لها .

1- مفهوم الضغوط النفسية :

أصبح مفهوم الضغوط النفسية متداول على لسان جميع شرائح المجتمع ، لأنها أصبحت أحد الخصائص المميزة للحياة البشرية العادية حتى وإن كان بعض الأفراد يتعرضون لها بشكل أكثر وبصورة أحد عند مقارنتهم بالآخرين ، لذا فمنهم من يقول أنه يعاني من ضغوط أسرية وآخر ضغوط مهنية وثالث ضغوط اجتماعية وهكذا .

وفي سلك التعليم نجد المعلمون والمعلمات جزء يشتكي من المنهاج ، وجزء يشتكي من الإدارة ، والبعض يشتكي من التلاميذ ، والبعض الآخر من الأولياء ، وهكذا تتعدد مشكلاتهم ومصادر ضغوطهم .

لذا فإن تعريف الضغوط النفسية يعد من المحاولات التي تكتنفها كثير من الصعوبات من الناحية العلمية ، فهي عملية ترتبط بتحديد ظاهرة الضغوط النفسية ذاتها ، فما التعريف العلمي إلا كلمات لها مدلولات علمية تحدد طبيعة الظاهرة تحديدا جامعا ، والضغوط النفسية هي ظاهرة مقيدة ومتداخلة الأبعاد والعلاقة بين أبعادها دياكتيكية دائرية ، ولم يتفق العلماء

على تعريف بعينه يمكن أن يعكس الناحية الكيفية والكمية للضغوط النفسية (هارون توفيق الرشدي ، 1999، ص 14-15) .

ومن الملاحظ أن هناك الكثير من التعريفات للضغوط النفسية إلا أنه لا يوجد اتفاق تام على تعريف واحد محدد لهذا المفهوم ، ويرجع ذلك إلى الاختلاف في وجهات النظر وخلفيات العلماء .(أمل سليمان تركي العنزي ، 1424 ، ص 32) .

ورغم التباين في تعريف العلماء للضغوط النفسية إلا أنه يمكن أن تقسم إلى ثلاث فئات :

فئة عرفت الضغوط على أساس المنبه أو المثير الخارجي ، الذي يعطل أو يؤثر سلبيا في وظائف الفرد الجسميّة ، أما الفئة الثانية فهي تعرفها على أساس استجابة الفرد لمختلف المثيرات الخارجية أو الداخلية ، أما الفئة الثالثة فيقوم تعريفها في الأساس على عملية التفاعل بين المثير والاستجابة ، أي التفاعل بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها ، فالأفراد يتميزون فيما بينهم وفق مبدأ الفروق الفردية و بناء على هذا فإن المثير الواحد قد تكون له عدّة استجابات وفقا للاختلاف الجسمي والنفسي والعقلي للأفراد .
وفيما يلي عرض لأهم التعريفات وفق الفئات التي تنتمي إليها .

1-1- تعريف الضغوط النفسية على أساس المثيرات :

من بين تعريفات الضغوط النفسية وفق هذا الاتجاه ما يلي :

1-1-1- تعريف دافيدوف (1983) :

"مجموعة من المثيرات غير السارة والتي يقيمها الفرد على أنها فوق مصدر التكيف لديه وتؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية والفسولوجية والجسميّة لدى الفرد" (ماجدة بهاء الدين ، 2008، ص 21) .

1-1-2- تعريف عبد المعطي (2006) :

" هو تلك المثبرات الداخلية أو البيئية ، والتي تكون على درجة من الشدة والدوام ، بما يتقل القدرة التوافقية للفرد والتي تؤدي في ظروف معينة إلى الاختلال الوظيفي والسلوكي " . (عبد المعطي حسن مصطفى ، 2006 ، ص 23) .

1-1-3- تعريف أوهمان ثابت الثابت (2009) :

" عبارة عن المثبرات الداخلية والخارجية التي يتعرض لها الفرد بصورة مستمرة وبدرجة من الشدة تفوق مصادره وإمكانياته الخاصة وقدرته التوافقية ، وبقيمها على أنها مهددة لذاته وصحته " (أوهمان نعمان ثابت الثابت ، 2009 ، ص 19-20) .

1-1-4- تعريف إسماعيل رضوان وعبد الكريم رضوان (2012) :

" أنها تلك العوامل الضاغطة على الفرد والتي تولد لديه إحساسا بالتوتر والضييق ، وعند زيادة حدتها ، فإن ذلك يؤثر على توازن الفرد ، وينعكس ذلك على الفرد جسما ونفسيا " . (إسماعيل رضوان ، عبد الكريم رضوان ، 2012 ، ص 247) .

من خلال التعاريف السابقة يمكن تعريف الضغوط النفسية على أنها تلك المثبرات الداخلية والخارجية المستمرة والشديدة مما يؤثر على إمكانية الفرد للتوافق مع البيئة المحيطة به .

1-2- تعريف الضغوط النفسية على أساس الاستجابة :

من بين تعريفات الضغوط النفسية وفق هذا الاتجاه ما يلي :

1-2-1- تعريف العالم الفيزيولوجي هانز سيلبي Hanss-Selye (1936) :

يعتبر هانز أول من استخدم مصطلح الضغط النفسي stress في المجال الطبي عام 1936 حيث لاحظ من خلال دراسته في كلية الطب بأن الأفراد يعانون من نطاق واسع من الأمراض ، ولكن هناك عامل مشترك في الأعراض : مثل فقدان الشهية ، انخفاض في قوة العضلات ، ارتفاع ضغط الدم ، فقدان الحماس لإنجاز أي شيء ، وفي نهاية أبحاثه توصل Selye إلى تعريف الضغط النفسي من وجهة نظره الطبي وهو أنه "استجابة الجسم غير المحددة نحو أي مطلب يفرض عليه " ، (سمية طه جميل ، 1998 ، ص 39) .

1-2-2- تعريف ماك قراث (Mc.grath.1974) :

بأنه " آثار تظهر بسبب التغيير الذي يحدث في البيئة والتي تؤثر وتهدد القدرة على الفهم والأداء نقلا عن عبد المنان ملا معمور ، 2005 ، ص21).

1-2-3- تعريف عبد الله الضريبي (2010) :

"درجة استجابة الفرد للأحداث والمتغيرات المحيطة في حياته اليومية مؤلمة كانت أم سارة ، تلك الأحداث ترتبط ببعض المتغيرات الفسيولوجية في الوظيفة البنائية لجسمه". (عبد الله الضريبي ، 2010 ، ص677)

من خلال التعاريف السابقة يمكن تعريف الضغوط النفسية وفق هذا المنظور بأنها استجابة جسدية أو نفسية أو سلوكية لمجموعة المثيرات السلبية أو السارة التي يتعرض لها الفرد في البيئة المحيطة به .

1-3-3- تعريف الضغوط النفسية على أساس التفاعل بين المثير والاستجابة :

من بين تعريفات الضغوط وفق هذا الاتجاه ما يلي :

1-3-1- تعريف لازارس lazarus وفولكمان folkmam :

" ظرف خارجي يضع على الفرد أعباء ومتطلبات فائقة ، ويهدده أو يعرضه للخطر بشكل أو بآخر ". (lazarus ,R S and folkmam , 1984,p13)

1-3-2- تعريف عبد الرحمان مهدي (1995) :

"يتمثل في التفاعل بين الشخص وبيئته التي يدركها على أنها ضاغطة بالنسبة له هو العلاقة بين الشخص وبيئته ، والتي تم تقييمها على أنها مرهقة أو تفوق موارده للتغلب عليها وتعرض حياته للخطر ". (عبد الله بن حميد السهلي ، 1431 هـ ، ص14).

1-3-3- تعريف ولاس وسيزلاخي (szilagyi & wallace) :

"بأنه تجربة ذاتية تحدث خلا نفسيا أو عضويا لدى الفرد ناتجة عن عوامل في البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفرد ، ولها ثلاثة مكونات :

1- **المثير**: هو عبارة عن القوة التي تبدأ بها حالة الضغط النفسي لدى الفرد ومصدرها البيئة .

2- **الاستجابة** : وهي عبارة عن ردود الفعل النفسية والسلوكية والممثلة في الإحباط والقلق .

3- **التفاعل** : ويعني التفاعل بين عوامل المثيرات والاستجابات ويأتي ذلك من العوامل التنظيمية في العمل ،ومن المشاعر الإنسانية .(يوسف جوادي، ، 2006، ص75).

1-3-4 - تعريف فرج عبد القادر طه :

بأنه : " حالة فيزيولوجية تؤدي إلى انخفاض الإنتاجية أو الكفاية أو القدرة على الاستمرار في العمل بسبب استمرار بذل الطاقة في انجاز العمل ، هذا بالنسبة للعمل أما بالنسبة للفرد فتؤدي إلى الأحاسيس والمشاعر المعقدة التي تضايق الفرد وتؤلمه " .(فرج عبد القادر طه وآخرون ، دون تاريخ، ص124) .

من خلال التعاريف السابقة يمكن تعريف الضغوط النفسية على أنها مجموعة التفاعل بين الفرد والمثيرات البيئية التي تسبب له حالة من الألم النفسي أو الجسدي .

و في الأخير يمكن تعريف الضغوط النفسية على أنها حالة ديناميكية تقوم على إدراك الفرد للفرص والمحددات والمتطلبات التي تقوم لأهداف هامة لكنها غير مؤكدة ، أي أن هذه الأهداف ذات قيمة مادية أو معنوية هامة بالنسبة للفرد والذي يشعر بالمخاطر ، أو عدم التأكد من تحقيقها وبالتالي فإن الشروط التي قد تؤدي إلى الضغط المحتمل لدى الفرد تتضمن وجود عنصرين مترابطين هما : وجود هدف ، وجود مخاطرة محيطة بالهدف (الهاشمي لوكيا ، 2002، ص10) .

وعلى العموم فإنه يمكن تحديد الخصائص الرئيسية للضغط النفسي فيما يلي (الهاشمي لوكيا ، 2002، ص11) :

- أن الضغط قد يكون ايجابيا أو سلبيا .
- أن الضغط محصلة للتفاعل بين الفرد والبيئة .
- أن الضغط يترافق مع ظروف مادية واجتماعية ونفسية وسلوكية .

- أن الضَّغط ذو طبيعة تراكمية حيث تؤثر القوى الضَّاغطة بشكل وحدات إضافية لمستوى الاجهاد الفردي .

2- مصادر الضَّغوط النَّفسية :

يتعرض الأفراد في حياتهم إلى ضغوط متعددة بتعدد مصادرها ، ويقصد بالمصادر هنا المثبرات التي تولد استجابة سواء كانت هذه الاستجابة مواجهة للمثير أو هروبا من المثير ، حيث عرف بنز beniz مصادر الضَّغوط النَّفسية على أنها " المواقف أو الظُّروف الداخلية والخارجية التي تسبب للفرد الشعور بالتوتر والضيق وعدم الارتياح بناء على التقييم الذاتي للفرد ، أو أنها المواقف أو الظُّروف التي يدركها الفرد على أنها تمثل خطرا على جسده ، وعلى نفسه أو تهديدا لكيانه : (غيث سعاد غيث وآخرون ، 2009 ، ص 254).

هذا وذكرت أمل سليمان إلى أن سبيلبرج (spielberger) (1972) أشار إلى أهم مصدر من مصادر الضَّغوط النَّفسية وهو : المواقف الاجتماعية التي تؤدي إلى الإحباط أو التهديد ، بإحداث الإحباط لمجموعة من الأفراد وقد تؤثر شدته ومدة الضَّغوط النَّفسية على استقرار وتوازن العلاقات والاتصال بين النَّاس في المجموعة الواحدة وما يترتب على ذلك من اضطرابات في صحتهم الجسدية . (أمل سليمان تركي العنزي ، 2004 ، ص 37)

أما lazarus (1976) فقد أشار إلى أن هناك مصدرين رئيسيين للضَّغوط التي تعتبر من العوامل المؤدية للضغوط وهي (أمل سليمان تركي العنزي ، 2004 ، ص 37) .:

1- **العوامل الفسيولوجية للضَّغوط** التي تتضمن على سبيل المثال : الحرارة ، برودة الجو ، الميكروبات ... الخ ، وفي هذه الحالة تتحرك الآليات الدفاعية للجسم للتغلب على الضرر الجسدي ، والاحتفاظ بالصَّحة الجيدة .

2- **الظُّروف البيئية والاجتماعية المؤدية للضَّغوط** : التي تتضمن تلك العوامل التي يتعلق بعضها بالفرد حيث تعتمد على تكوينه النفسي والعضوي ، ويتعلق البعض الآخر منها بالبيئة الخارجية ، وغالبا ما تكون ضغوط عامّة لكل النَّاس .

أما الرشيدى فحدد مصادر الضغوط النفسية فيما يلي : (هارون توفيق الرشيدى ،1999،ص 4-7)

أ - **المشكلات البيئية** : والمتمثلة في الضغط الجوي ، درجة الحرارة ، طبيعة التضاريس ، شحة الموارد الطبيعية ، الكوارث ، مشكلة السكن ، التلوث إلخ .

ب- **المشكلات الاجتماعية** :والمتمثلة في الخلافات الأسرية ، التفاوت الحضاري ، صراع الأجيال ، اختلاف الميول والاتجاهات إلخ

ج- **المشكلات الاقتصادية** : والمتمثلة في مشكلات البطالة وانخفاض الانتاج ، التفاوت الطبقي إلخ وهي تمثل الظروف الاقتصادية التي تولد للفرد الشعور بعدم الرضا وعدم التوفيق .

د- **المشكلات السياسية** : تنشأ من عدم الرضا عن الحكم السياسي للبلاد والصراعات السياسية النقابية ، وهيمنة بعض القوى ، ويكون تعريف الضغط هنا انه عدم الرضا والشعور بالوطة الناتج عن عدم التكيف مع الاوضاع السياسية القائمة.

هـ - **المشكلات المهنية** :ويكون منشؤها مهنة الفرد من مثل الشقاق مع الزملاء ، ضغوط قواعد العمل ، عدم الرضا عن المركز الوظيفي ، المرتب ، الترقية إلخ .

ويكون معنى الضغوط الشعور بالوطة والعبء والثقل الناتج من مهنة الفرد ، ومجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله .

كما لخص رمضان محمد القذافي مصادر الضغوط النفسية في أربع نقاط هي :
(رمضان محمد القذافي ، 1998،ص 116-118)

1- الإحباط : هو حالة يشعر معها الانسان بعدم إمكانية قيامه بالنشاط المطلوب القيام به، أو الحيلولة بينه وبين هدفه المنشود ،وينشأ الإحباط نتيجة عوامل داخلية مثل : الرسوب، وإما بسبب عوامل خارجية مثل : عدم موافقة رئيس العمل على انتقال موظف إلى موقع آخر .

2- **التهديد** : وهو توقع حدوث ضرر ما يصيب الشخص أو وقوع أمر غير مرغوب فيه، وكلما ارتفع التوقع ارتفع مستوى الشعور .

*التهديد يمثل توقعات ينتظر حدوثها رغم أنها لم تحدث بعد ، أما الاحباط فهو نتيجة لأحداث قد وقعت بالفعل .

3- **الصراع** : هو حالة تنشأ بسبب وجود مثيرين أو هدفين متعارضين ، ويحدث التعارض لأن السلوك الضروري لتحقيق أحدهما يتعارض مع الرغبة في تحقيق الهدف الآخر .

4- **القلق** : ويعتبر من أهم مسببات الضغوط ، ويمكن التعرف على وجوده من متابعة أسبابه ومظاهره وأعراضه ونتائجه .

والمعلمون بدورهم هم عرضة لمجموعة من مسببات الضغوط النفسية حيث ذكر سيد الطواب وآخرون أن بليز (blase,1984) أشار إلى وجود ثلاثة مصادر رئيسية تتعلق بالضغوط النفسية لمهنة التدريس وهي : تعدد المهام الملقاة على عاتق المدرس ، ومشكلات الطلاب داخل الفصل ، والضغوط الإدارية . (سيد الطواب وآخرون ، 1998 ، ص171).

هذا وذكر عمر محمد عبد الله الخرابشة مصادر الضغوط لدى المعلمين فيما يأتي :
(عمر محمد عبد الله الخرابشة ،مصطفى نوري مصطفى القمش ،2009 ، ص 147 -
(150

1- **كثرة الأعمال الكتابية**: فقد يكلف المعلم بكتابة محاضر اجتماعات، أو تحضير مسودات ردود على مراسلات رسمية وغيرها مما يشعره بزيادة العبء عليه وبشكل لديه نوعا من الضغط.

2- **التلاميذ المشاغبيون** : فقد يحول دور المعلم من التدريس إلى عملية ضبط الصف ، وحفظ النظام فيه ، والحد من سلوكيات التلاميذ ، غير المرغوبة داخل غرفة الصف ، مما يؤثر بدوره على سير الحصة ، ومقدار المعلومات المقدّمة في الحصة .

3- **اتجاهات التلاميذ السلبية نحو المدرسة** : فقد يحمل التلاميذ اتجاهات سلبية عن المدرسة والمعلمين ، تنعكس بدورها على عملية تفاعلهم مع الحصة الصفية ، أو قناعتهم

بالمعلم ، وبالنتيجة على تحصيلهم ، مما يشعر المعلم أن التعامل مع هذه الفئة من الطلبة وعملية إصلاحهم ، أمر صعب المنال .

4- ضغط الوقت : يتعرض المعلمون شأنهم شأن أي إنسان آخر إلى التزامات كثيرة سواء كانت على صعيد الوظيفة ، أو العائلة أو العلاقات الاجتماعية ، الأمر الذي يؤدي إلى أن يجد المعلمون أنفسهم غير قادرين على التوفيق بين هذه الأمور ضمن الوقت المتاح فيشعرون أنهم مضغوطون في الوقت .

5- كثافة الصف من حيث عدد التلاميذ : فقد يكون الصف مكتظا بالتلاميذ ، وفيه عدد كبير الأمر الذي ترتب على المعلم مسؤوليات مهنية وأخلاقية عديدة ، تتمثل في إيصال الرسالة التربوية لأكبر عدد ممكن ، وتحقيق العدل ، والمساواة بين التلاميذ .

6- المسؤوليات الإضافية : كالإشراف ، أو الأنشطة الإضافية .

7- الراتب غير الكافي: المعلم موظف يحصل على راتب محدد ، وعليه التزامات مادية قد تكون أكثر من الراتب الذي يحصل عليه ، فيجد نفسه غير قادر على الموازنة بين إراداته ونفقاته واحتياجاته ، فيشعر أن الراتب غير كاف .

8- الأمور المعوّقة لسير العمل اليومي : حيث الوظيفة الرئيسية للمعلم هي التعليم ، وإيصال المعلومات العلمية للتلاميذ ، ومساعدتهم على استيعابها، لكن قد يكلف المعلم بأمور تصرفه عن واجبه الرئيس، مثل: الإشراف على مقصف المدرسة ، أو الإشراف على الفريق الرياضي للمدرسة ، أو تنظيم رحلة معينة ... وهكذا ، الأمر الذي من شأنه إعاقة الوظيفة الرئيسية للمعلم وإشغاله بوظائف أخرى .

9- المحافظة على المستوى المعياري : المعلم مطالب بالوصول إلى مستوى معياري من التدريس ، وأن يصل بالتلاميذ إلى حد معين مرسوم ، لكن قد يكون التلاميذ من مستوى لا يمكنهم من التوصل إلى هذا المستوى المعياري ، أو أنّ المعلم نفسه غير قادر على نقل التلاميذ إلى المستوى المطلوب.

10- التعليمات أو التوجيهات الفردية: قد توجه للمعلم تعليمات أو توجيهات فردية من شأنها أن تصرفه عن وظيفته الرئيسية التعليم ، وقد تكون هذه التوجيهات أو التعليمات

متعارضة مع المصالح الشخصية للمعلم ، مما يشكل لديه ضغطا أو حالة من عدم الارتياح تؤثر بدورها على أدائه.

11- ظروف العمل: فقد تكون ظروف العمل سيئة بالنسبة للمعلم ، كأن يكون مكان العمل بعيدا عن مكان السكن ، أو صعوبة المواصلات منه إليه ، أو تواضع المرافق المدرسية فيشعر المعلم بالضغط .

12- النقل الفجائي أو الإجباري : فإذا تعرض المعلم إلى نقلٍ من مدرسته بشكل فجائي ، ودون طلب أو رغبة منه ، أو أنه أُجبر على ذلك ، فسيشعر بعدم الارتياح ، وسيتأثر أداءه المهني.

13- أولياء الأمور: فقد يطلب أولياء الأمور من المعلمين أمورا خارجية عن اختصاصهم، أو صلاحياتهم ، أو تتعارض مع مبدأ العدالة والمساواة ، فتشكل ضغوطا عليهم.

14- العلاقة غير المنسجمة مع المشرف التربوي : قد تتسم العلاقة بين المعلم والمشرف التربوي بالتوتر ، لاعتقاد المعلم أنه يتصيد الأخطاء له ، فتكون العلاقة غير منسجمة ، وتتسم بالتحفز والحذر وعدم الارتياح .

15- عدم توافر الأدوات اللازمة في الصف : فإذا ما شعر المعلم أن الأدوات الأساسية المطلوبة لتنفيذ حصة صفية مثالية غير متوافرة سينعكس ذلك على أدائه ، واستيعاب التلاميذ للحصة الصفية .

16- المستوى المنخفض للقدرات من جانب التلاميذ : أحيانا تكون قدرات التلاميذ محدودة ، أو متواضعة في استيعاب الحصة الصفية ، والتفاعل معها ، فتشكل لدى المعلم نوعا من الضغط ينعكس بدوره على أدائه المهني .

17- ضعف أو غياب المهارات التدريسية : فالمعلم الذي لا يتعرض لأي نوع من التدريب أو التطوير سينفذ حصته الصفية وفق طريقة واحدة يكررها كل سنة ، وقد تكون هذه الطريقة ليست هي الطريقة المثالية ، فتؤثر ذلك على وجود الحصة الصفية ، وعلى مخرجات العملية التربوية من خريجين ضعاف ، قد يعود بعضهم إلى المدارس لاحقا ليعملوا كمعلمين فيها.

18- تطبيق لوائح الهيئة التعليمية : أحيانا تتضمن لوائح الهيئة التعليمية بنودا قد يفسرها المعلم بأنها ضد مصالحه الشخصية ، فيشعر بعدم الرضى عنها ، أو يعتبرها نوعا من الضغوط التي يتعرض لها .

19- رفض الترقية: قد يتقدم المعلم للترقية إلى وظيفة يرغبها لكنه يصطدم بحاجز الرفض لأسباب يعلمها أو لا يعلمها ، لكنه غير مقتنع بأنها أسباب وجيهة ، أو منطقية، فيشعر بنوع من الضغط يمارس عليه ينعكس بدوره على أدائه وعطائه .

وفي نظر الباحثة فإن مصادر الضغوط النفسية للمعلم والمعلمة الجزائرية تتمثل فيما يلي :

1- كثرة الأعمال الكتابية : فالمعلم مطالب بالتحضير اليومي لأكثر من عشرة مواد تعليمية كاملة ، بالإضافة إلى ملء الكراس اليومية ، وسجل المناداة ، والتوزيع الشهري ، وهذا مما يزيد العبء عليه ويشكل مزيدا من الضغوط تلقى على عاتقه .

2- العدد الكبير للتلاميذ داخل القسم : فقد يصل عدد التلاميذ في بعض الأحيان إلى 45 تلميذا ، هذا مما يصعب مهمة المعلم التدريسية والتربوية .

3- تكليف المعلمين بحراسة التلاميذ في الساحة والمطعم .

4- سوء إن لم أقل انعدام التواصل بين المدرسة وأولياء الأمور ، فأولياء الأمور يلقون مسؤولية تعليم أبنائهم وتحسين مستواهم كاملة على المعلم ، وأي ضعف لمستوى أبنائهم يلقي اللوم فيه على المعلم فهو المسؤول الأول على مستوى بنائهم من وجهة نظر الأولياء.

5- نقص الوسائل التعليمية اللازمة للعملية التدريسية ، حيث يستعين المعلم أحيانا بماله الخاص لتوفير ما أمكن من هذه الوسائل .

6- عدم مناسبة الأجر مع الجهد المبذول .

3- أنواع الضغوط النفسية :

ميز سيلبي selye (1976) بين نوعين من الضغوط وهما الضغوط الجيدة (euro stress) والضغوط المثيرة للمشقة (distress) والضغوط الجيدة هي التي تنشأ نتيجة مرور الفرد بخبرات أو مواقف يشعر من خلالها بمشاعر ايجابية مثل : خبرات الإنجاز ، النجاح

والفوز، وهذا النوع من الضغوط يمد الفرد بالفاعلية التي يقابل بها التحديات التي تواجهه في حياته ، ويمكن أن نطلق على هذا النوع من الضغوط بـضغوط الكسب أو الفوز ، أما النوع الآخر من الضغوط المثيرة للمشقة والتي تحدث نتيجة مرور الفرد بخبرات الإحباط والفشل والإحساس بفقدان الشعور بالأمن والكفاية ، والعجز واليأس والقنوط . (أمل سليمان تركي العنزي، 1425، ص35).

كما أشار يوسف ميخائيل أسعد إلى نوعين من الضغوط هما (يوسف ميخائيل أسعد ، 1982، ص14):

1- الضغط النفسي المؤقت : وهو حالة طارئة نتيجة موقف محدد بالذات.

2-الضغط النفسي المزمن : يكون نتيجة أسباب متراكمة أحدثت ضغطا نفسيا مزمنا ملازما للحالة النفسية للفرد .

وهذا يتفق مع ما ذكره كل من عربيات والخرابشة (2007) الذين صنفا الضغوط إلى نوعين هما (عربيات أحمد عبد الحليم ، الخرابشة عمر محمد ، 2007 ، ص 54):

1- الضغوط المؤقتة : هذا النوع من الضغوط يحيط بالفرد لمدة وجيزة ، ثم يتلاشى ، وهو مرتبط بموقف مؤقت، ولهذه الضغوط تأثير محدود على الفرد، إلا إذا كانت قدرة تحمله أضعف من الموقف الضاغط .

2- الضغوط الدائمة : هذا النوع من الضغوط يحيط بالفرد لمدة طويلة نسبيا ، مثل تعرض الفرد إلى مرض مزمن.

وهناك من صنفها تبعا لمستواها إلى ثلاثة مستويات هي(عبد الله بن حميد السهلي ، 1431 هـ، 20-21) :

1- الضغط العادي (normal- ranges-stress) : وهو المستوى الذي يمكن استبعاده وهو أدنى مستوى للضغوط ،وهذا النوع يتعرض له أغلب الناس وفي معظم الأوقات، وتكون مشكلات هينة يمكن التعايش معها .

2- **الضغط الحاد (sever stress)** : وهذا النوع يتعرض له الفرد الذي يعيش فترات حياته في بيئته يسودها الإكتئاب ، وهذا النوع يحتاج للتدخل والعلاج للحد من تأثيره ، والتغلب على المشكلات التي يسببها ، والتحرر من القلق والخوف.

3- **الضغط الشاذ (Ab normal stress)**: وهذا النوع يضم مجموعة من الأمراض العصابية والذهنية والتي تظهر نتيجة لثورة الفرد ضد النفس وضد الآخرين ..

وهناك من قسمها حسب مسبباتها إلى (محمد حسن محمد حمادات، 2008، 186) :

1- **الضغوط الأسرية (التنافر الأسري، الانفصال ...).**

2- **ضغوط النقص (نقص الممتلكات ، نقص الأصدقاء ...).**

3- **ضغوط العدوان (سوء المعاملة ، من العائلة ، ...).**

4- **ضغوط السيطرة (العقاب، التأديب ...).**

5- **ضغوط الجنس (الاعزاء ...).**

6- **الضغوط البدنية (الإعاقة ، ...).**

4- **مراحل الضغوط النفسية :**

يعتبر هانز سيلبي **Hans Selye** أول من أشار إلى مفهوم الاستجابات النفسية للضغوط، حيث اعتبر الضغط بمثابة استجابة غير محددة لأي مطالب تقع مع الكائن الإنساني ، وقد أطلق على المراحل الثلاثة لنظام رد الفعل الدفاعي التي يمر بها الفرد عند مواجهة الضغوط اسم التكيف العام المتزامن ، وقد اعتبر سيلبي هذا النظام عام لأن مسببات الضغوط تؤثر على العديد من أعضاء الجسم ، أما التكيف فيشير إلى تنمية دفاعات بغرض مساعدة الجسم لتحقيق التكيف ، أو التعامل مع مسببات الضغط ، وأخيرا فإن مفهوم المتزامن فيدل على مكونات رد فعل الفردية تحدث إلى حد ما معا ، أو في وقت واحد ، وتسمى هذه المراحل الثلاث بالإنذار والمقاومة والإرهاق (ثابت عبد الرحمان إدريس ، جمال الدين محمود المرسي ، 2004، ص 117).

واتفق مع هانز سيلبي لازاروس (Lazarus 1966) الذي بدوره أشار إلى أن الضغوط النفسية تمر عادة بالمراحل التالية (سيد الطواب وآخرون 1998 ، ص 172-173):

1- المرحلة الأولى: الاستجابة الفسيولوجية التي تهيئ الفرد لمواجهة المواقف الطارئة جسميا وانفعاليا، فعند مواجهة أي خطر فإن الجهاز العصبي يرسل مباشرة إشارة إلى الدماغ ينذره بوجود حالة طوارئ ، وهذا يؤدي إلى أن جميع أجزاء الجسم المختلفة ووظائفها تتسق معا لمكافحة هذا الخطر ومقاومته ، أو الفرار منه فيتم في هذه المرحلة إفراز كميات كبيرة من هرمون الأدرينالين في الدم الذي ينشط عمل القلب ، وأجهزة الجسم الأكثر فعالية في هذه المرحلة هي القلب ، الرئتين ، الدماغ ، الجهاز العصبي ، العضلات ، حيث تحفز جميعها لإفراز الهرمونات المختلفة .

فإذا استطاع الفرد التغلب على الموقف فإنه يستعيد توازنه ويشعر بالارتياح ، وإلا فإنه ينتقل إلى المرحلة الثانية .

2- المرحلة الثانية : مرحلة مقاومة الضغوط وتطوير آليات معينة للتوافق والتعايش معها ، حيث ترتفع قدرة الفرد على مواكبة مصادر الضغوط إلى فوق حالته الطبيعية في المرحلة الأولى ، وذلك لأن الجسم يزيد من تنشيط مختلف آليات الدفاع الكيميائية والحيوية والنفسية والسلوكية ، حيث يزيد مستوى الأدرينالين في الجسم إلى أعلى مستوى ، والذي يعطي للجسم مزيد من الطاقة للتغلب على مصدر الإجهاد وإزالته يؤدي إلى زيادة توتر العضلات ، وفي حالة فشله فإنه ينتقل إلى المرحلة الثالثة .

3- المرحلة الثالثة : مرحلة الإنكار والرفض / الإجهاد والتعب وهي المرحلة التي تستنفذ خلالها طاقات الإنسان المختلفة وذلك من خلال الاستخدام الزائد و المستمر لها وتبدأ مستويات الكورتيزون العالية إنتاج آثار سلبية ، حيث تضعف مقاومة الجسم للأمراض والصدمات وقد ينهار الكائن الانساني تماما، وتظهر فيه أعراض ومؤشرات جسمية وعقلية وانفعالية مختلفة.

5- آثار ونتائج الضغوط النفسية :

عندما تفشل استجابات الفرد في مواجهة الموقف الضاغظ تظهر عليه أعراض هذه الضغوط والتي تأخذ أشكالاً متعددة من فرد إلى آخر باختلاف عدّة عوامل من أهمها أسلوب تقييم الحدث ، سمات الشخصية ، الخبرات السابقة .

5-1- الآثار النفسية : وتظهر في شكل (عبد الله جاد محمود ، 2006 ، ص 418):

أ- الاكتئاب : والذي يعد من أهم الاستجابات الانفعالية السالبة التي تتركها الضغوط الناجمة عن الإدراك والتقييم السلبي للذات في مواجهة الضغوط ، و مظاهر الاكتئاب لدى الفرد تتجلى من خلال الشعور بالأرق أو النوم تقريبا كل اليوم ، الشعور بالإجهاد أو فقدان الطاقة ، الشعور بالذنب ...

ب- القلق : وتظهر استجابة القلق كرد فعل للأحداث الضاغطة التي يدركها الفرد على أنها خطرة وتهدد كيانه .

5-2- الآثار المعرفية : وتتمثل في تأثير الضغوط على الأداء العقلي ومن أهمها (عبد الله جاد محمود ، 2006 ، ص 419):

- نقص الانتباه وصعوبة التركيز .

أ- نقص القدرة على اتخاذ القرارات (صعوبة اتخاذ القرار ...) .

ب- تكرار الأخطاء (بسبب تشوش الفكر قد يقع الفرد في أخطاء ويعيد تكرارها) .

ج- تدهور عمليات الذاكرة (النسيان ، ضعف الذاكرة وصعوبة استرجاع الأحداث) .

د- الأفكار السلبية (زيادة التهكم والسخرية من الآخرين ، الشعور بالاستياء من العمل) .

5-3- الآثار السلوكية : ومن أهمها (عبد الله جاد محمود ، 2006 ، ص 419):

أ- السلوك الاعتمادي (تناول الكحول و المخدرات ، والإفراط في التدخين) .

ب- اضطرابات الأكل (فقدان الشهية ، الشره والبدانة ...) .

- ج- العدوان (اللجوء إلى العنف في التعامل مع التلاميذ والزملاء بمختلف أشكاله) .
د- اضطرابات النوم (عدم انتظام النوم ، الأرق).

هـ- انخفاض المهارات الاتصالية (سرعة الانفعال والغضب ، عدم القدرة على الحوار).

5-4- الآثار الفسيولوجية المتمثلة في (عبد الله جاد محمود ، 2006 ، ص 419):

أ- الأمراض (ألم المعدة ، آلام الظهر ، الصداع بأنواعه ، عسر الهضم ، الإسهال)

ب- ضغط الدم (ارتفاع ضغط الدم ، انخفاض ضغط الدم)

ج- ضعف جهاز المناعة (زيادة إفرازات الغدة الدرقية يؤدي إلى انهيار جسمي)

د- زيادة معدل ضربات القلب

هذا وتلخص ماجدة بهاء الدين السيد عبيد آثار الضغوط النفسية في الجدول التالي :

جدول رقم (1) يبين آثار الضغوط النفسية

جسديا	نفسيا	سلوكيا
صداع	قلق	فرط الأكل / نقص الشهية
كز الاسنان	اهتياج	انعدام الصبر
تضييق وجفاف في الحلق	بشعور بخطر مداهم	ميل الى الجدل
شد الفكين	اكتئاب	مماطلة
الم في الصدر	غضب / فرط الحساسية	زيادة التدخين
خفقان القلب	تباطؤ في التفكير	البكاء بكثرة
قصر النفس	شعور بالعجز	انعزال
ارتفاع ضغط الدم	شعور بفقدان الأمل	تجنب المسؤولية وآثارها
الم عضلي	شعور بانعدام القيمة	أداء سيء في العمل

عسر الهضم	شعور بغياب الهدف	تدهور
إمساك / إسهال	حزن	عناية سيئة بالصحة
زيادة التعرق	شعور بعدم الأمان	تغير في العلاقات العائلية أو الحميمة
برودة وتعرق اليدين	استياء من العمل	

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد ، 2008 ، ص34)

هذا وأشار سيد الطواب إلى أن الضغوط النفسية التي تعترض المعلم لها عواقب وخيمة على مهنته ومستوى أدائه وفي جوانب شخصيته الجسميّة والعقليّة والانفعاليّة ، كما تؤثر سلبا في تكيفه النفسي والاجتماعي وفي علاقته المهنيّة والأسريّة .

ففي المجال المهني : أكّدت نتائج البحوث العلميّة إلى أن التعرض المستمر للضغوط يؤدي بالمعلم إلى الشعور بالإرهاك والإنتاجية المتدنية ، وتكرار التغيب في العمل ، كما أنه يترك آثار سلبية على حياة التلاميذ الأكاديميّة والعقليّة والاجتماعيّة والنفسية الأمر الذي يؤدي إلى تدهور العمليّة التعليميّة .

أما من الناحية الصحية : فالضغط يسبب مشكلات صحيّة عديدة من إصابة الموظف بالصداع والإحساس بالتعب وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم .(سيد الطواب وآخرون ، 1998 ، ص173.174)

7- بعض النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

النظريات المفسرة للضغوط النفسية متعددة بتعدد واختلاف آراء وتوجهات العلماء والباحثين في دراسة الضغوط النفسية ومن بين هذه النظريات ما يلي :

6-1- نظرية التفسير الفسيولوجي (نظرية هانز سيلبي H. Selye):

يتألف النسق الفكري لنظرية سيلبي في الضغوط أن الضغط متغير غير مستقل ، وهو استجابة لعامل ضاغط (Stresser) يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة ، وأن هناك استجابات أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على

أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط) ، وتعتبر هذه الاستجابة ضغطا فعلا ، كما يعتبر حدوثها مصحوبا بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضاغط .

ويعتبر سيلبي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغوط عالمية وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة .

كما ربط بين تقدم الفعل أو الدفاع ضد الضغوط وبين التعرض المستمر المتكرر للضغوط وفي هذا الصدد حدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغوط ، وهذه المراحل بعينها تمثل عنده مراحل التكيف العام ، وهذه المراحل الثلاث هي :

1- **الفرع** : وفيه يظهر الجسم تغييرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضغوط ، ونتيجة لهذه التغييرات تقل مقاومة الجسم ، وأوضح سيلبي أنه في حالة أن يكون الضغوط شديدا فإن مقاومة الجسم تنهار وتكون الوفاة .

2- **المقاومة** : وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضغوط متلامزا مع التكيف ، وهنا تختفي التغييرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغييرات واستجابات أخرى تدل على التكيف .

3- **الإجهاد** : وهي مرحلة تعقب المرحلة الثانية ، ويكون فيها الجسم قد تكيف ، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت ، وأنه إذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فإنه قد ينتج عنها أمراض التكيف التي تحدث عندما يتعدى مصادر الجهاز الفسيولوجي . (هارون توفيق الرشيد ، 1999، ص 50-52)

أما عوامل الضغط فترجعها النظرية إلى ثلاثة عوامل هي: (محمد أحمد النابلسي وآخرون ، 1991، ص 258)

- 1- **عوامل جسدية** : مثل الأحداث المزعجة ، الحوادث والآلام الجسدية ... الخ .
- 2- **عوامل نفسية** : مثل القلق ، الانفعال ، المخاوف بأنواعها ، الإرهاق الفكري ... الخ .
- 3- **عوامل اجتماعية** : مثل الصراعات المهنية ، العلاقات الاجتماعية السيئة ، العزلة ... الخ .

مما سبق تبين أن هانز سيلبي فسّر في نظريته الضّغط على أنه استجابة لمجموعة من الضّواغط التي يتعرض لها الفرد في البيئة المحيطة به ، وقد ركّز على المظاهر الفسيولوجية التي تظهر على الجسد وأغفل الجوانب النفسيّة والعقليّة .

6-2- نظرية النسق الفكري لـ سبيلبرجر spielberger:

يعتبر فهم نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضّغوط فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التميّز بين نوعين من القلق هما قلق الحالة وقلق السمة ، وفي هذا الصدد أشار سبيلبرجر نفسه إلى أن للقلق شقين يمثلان ما يشار إليه على أنه سمة القلق أو القلق العصابي، أو القلق المزمن، وكذلك ما يسمى بحالة القلق أو القلق الموضوعي أو قلق موقف. وسمة القلق استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الخبرة الماضية ، أمّا قلق الحالة فهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة ، وسبيلبرجر في نظريته للضّغوط ربط بين قلق الحالة والضّغط واعتبر أن الضّغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق، وما يثبتته في علاقة القلق كحالة بالضّغوط يستبعده عن علاقة القلق كسمة أو القلق الهياجي الناتج عن الخبرة السابقة بالضّغط حيث أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلاً (هارون توفيق الرشيد ، 1999 ، ص 53-54).

وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم سبيلبرجر بتحديد طبيعة الظروف المحيطة والتي تكون ضاغطة وميّز بين حالات القلق الناتجة عنها ، وفسر العلاقات بينهما وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنّب تلك النواحي الضاغطة (كبت - إنكار - إسقاط) التي تستدعي سلوك التجنّب ، كما ميز سبيلبرجر بين كل من مفهوم الضّغط، ومفهوم القلق ، ومفهوم التّهديد .

فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط ، أمّا الضّغط فيشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من اخطر الموضوعي ، أمّا كلمة التّهديد فتشير إلى تقدير التفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف . (عبد الهادي بن محمد عبد الله القحطاني ، 2013 ، ص 31)

6-3- نظرية الكشف الذهني لهنري موراي :

انفرد موراي بين منظري الشخصية بعمق الفهم للديناميات التي تحدث في داخل الكائن البشري من أجل لحظة انبثاق وإحداث التوازن النفسي، وأتسم منهجه بالدينامية النفسية ومصطلحاته مفعمة بالحياة مليئة بالحركة.

فمصطلح اللحظة *durance* يكون لدى الفرد مليئا بالوقائع و التتابعات المتداخلة *overlapping* حيث قصد موراي بهذا المصطلح الوحدة الزمنية للحياة التي تتضمن جميع الوقائع المتداخلة وهي تشمل على التعقيد الطبيعي لوجود الشخص .

ووصل موراي إلى مستوى عال من الدينامية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة ومفهوم الضغط ويعتبرهما مفهومين مركزيين ومتكافئين في تفسير السلوك الإنساني، ويعد الفصل بينهما تحريفا خطرا ، كما يلتقي كل من الضغط والحاجة في حوار دينامي يظهر في مفهوم الثيما والذي يقصد به موراي وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الموقف الحافز (الضغط) والحاجة.

وأوضح موراي أنّ الحاجات لا تعمل كل منها منفردة ومنعزلة عن الأخرى وإنما يمكن أنّ تعمل متفاعلة ، كما رأى أن الضغوط ترتبط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته . (هارون توفيق الرشدي ،1999،ص 55)

خلاصة

للضغوط وظيقتان ، فقد تكون الضغوط ايجابية تساعد على النمو والتطور والانجاز ، إذا كانت هذه الضغوط باستطاعة الفرد تحملها ومجاراتها ، أما إذا زادت الضغوط عن الحد الذي يمكن للفرد أن يتحمّله تكون في هذه الحالة سلبية ومخرجاتها استجابات مرضية .

وتواجه المعلمة أثناء قيامها بعملها مواقف تتعرض فيها للغضب والضيق مما يجعلها متوترة ومشدودة الأعصاب، وتنتج الضغوط عن العديد من المصادر المحيطة بالمعلمة سواء في المحيط الأسري أو المهني ولهذا فإن تحديد مدى الضغوط التي يتعرض لها المعلم في عمله ومعرفة أسبابها والأعراض المصاحبة لها الفسيولوجية والنفسية والسلوكية والعمل على

التقليل منها يجنب المعلّمة الكثير من الأمراض الجسميّة والنّفسيّة التي قد تصيبها ، وهذا ما تمّ التعرّف عليه من خلال هذا الفصل.

الفصل الثاني/ التوافق الزوجي

تمهيد

- 1- مفهوم التوافق الزوجي.
- 2-عوامل التوافق الزوجي.
- 3- أبعاد التوافق الزوجي .
- 4- أهمية التوافق الزوجي.
- 5- عوامل سوء التوافق الزوجي.
- 6-المدارس الفكرية المفسرة للتوافق الزوجي.

خلاصة

تمهيد :

الزّواج رابطة شرعية تربط بين المرأة والرّجل ، يحفظ به النّوع البشري ، وبه تتوثق الصّلات بين الأفراد والأسر والمجتمعات والسعادة الزّوجية هي خير متاع الدنيا وأساس صلاح الأسرة ومن ثم المجتمع.

ويعد مفهوم التّوافق من أكثر المفاهيم انتشارا في علم النفس ، وهو مظهر مهم من مظاهر الصحة التّفسية للأفراد وتكيفهم مع البيئة المحيطة بهم بما تحويه من تغيّرات وعوامل ، لذلك ينظر للحياة الزّوجية في ظل التّوافق العام نظرة شاملة ومنسجمة يسودها الحب والرضا.

وفي هذا الفصل سوف يتطرق إلى التوافق الزوجي من حيث مفهومه ، عوامله ، أبعاده ، وبعض النظريات المفسرة له .

1- مفهوم التّوافق الزّواجي marital adjustment;

يكتسي التّوافق الزّواجي أهمية بالغة لأنه عامل أساسي في إقامة حياة أسرية سعيدة ، قد تعددت تعاريفه وفيما يلي بعضا منها :

1-1- تعريف كارل روجرز (1972):

" قدرة كل من الزوجين على دوام حل الصراعات العديدة ، التي ان تركت حطمت الحياة الزوجية ." (محمود ابراهيم قمر فلاتة ، 2008 ، ص15)

1-2- تعريف بول وروبينس bqlld&robbins(1986):

" محصلة لعديد من العوامل التي من بينها الإستعداد النفسي ، والنضج الإنفعالي ، وإشباع الحاجات الاجتماعية التي تؤدي الى نجاح العلاقة الزوجية. " (عبير محمد الصبان ، 2007 ، ص 2).

1-3- تعريف سناء الخولي (1991):

" الإتفاق النسبي بين الزوجين على الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهما المشتركة ، وكذلك المشاركة في أعمال وأنشطة مشتركة وتبادل العواطف . " (سناء الخولي ، 1991،ص210)

1-4- تعريف علاء الدين كفاي (1999) :

" مجال من مجالات التوافق العام، وأحد أنماط التوافقات الاجتماعية التي يهدف من خلالها الفرد أن يقيم علاقات منسجمة مع قرينه في الزواج ، ويحدد كل من الزوج والزوجة في العلاقة الزوجية ما يشبع حاجتهما الجسميّة والعاطفيّة و الاجتماعية مما ينتج حالة من الرضا الزوجي . " (علاء الدين كفاي ، 1999 ، ص 430) .

1-5- تعريف صبره وأشرف (2004) :

" يتضمن السعادة الزوجية والرضا الزوجي ويتمثل في الاختيار المناسب للزوج ، والاستعداد للحياة الزوجية والدخول فيها والحب المتبادل بين الزوجين والاشباع الجنسي وتحمل مسؤوليات الحياة الزوجية والقدرة على حل مشكلاتها ، والاستقرار الزوجي . " (صبرة محمد علي ، أشرف محمد عبد الغني ، 2004، ص 130)

1-6- تعريف محمد عسيلة وأنور البنا (2011) :

" عبارة عن تقبل المشاعر الايجابية المتبادلة والشعور بالراحة والأمان ، وتحقيق الحاجات والمشاركة في المهام والأنشطة ، وتحقيق التوقعات الزوجية من كل منهما بما يحقق لهما حياة زوجية سعيدة . " (محمد عسيلة، أنور البنا ، 2011 ، ص 242)

من خلال التعاريف السابقة يمكن النظر إلى التوافق الزوجي من جميع العوامل المحددة له منها : الاختيار الزوجي السليم ، والاستعداد الزوجي السليم ، وتقارب الاهتمامات والميول ، والتشابه في السمات الشخصية ، وتشابه القيم والعواطف بينهما ، والتفاعل بين شخصيتي الزوجين ، والاتصال والتفاعل بين الزوجين وتبادل العواطف ، التعبير عن الانفعالات والمشاعر ، والاحترام ، والتفاهم ، والثقة المتبادلة ، وتحقيق توقعات الدور

الزّواجي ، والتعامل مع الضّغوط المختلفة بإيجابيه ، والقدرة على حل الصراعات ومشكلات الحياة الزّوجية المختلفة .

فالزّواج الذي يتّسم بالنّضج لا ينشأ نتيجة زغبة سريعة ، ولكنه يكون نتيجة النّفهم القائم بين الزّوجين ، والقدرة على التسامح بينهما ، والقدرة على العمل سويا والتوصل إلى تفاهم مشترك بين الطرفين وحل المشكلات التي تعترضهما بتعقل .

وعادة ما يكون الزواج المتوافق نتيجة مجهودات المبذولة من كلا الطرفين ، بذلت بواسطة كل من الزّوج والزّوجة لاستمرار الحياة الزّوجية فيما بينهما .

ومنه فالنّوافق الزّواجي يمكن تعريفه بأنه : توافق نسبي بين الزّوجين حول الموضوعات الجوهرية في الحياة الزّوجية ، والقدرة على التوصل إلى حل لمختلف المشكلات التي تعترضهم بما يحقق الاستقرار الزّواجي.

2-عوامل التّوافق الزّواجي :

يعتمد نجاح الزّواج على مجموعة من العوامل والتي تكون قبل الزّواج وبعده، وهذه العوامل حددها برجس وآخرون ضمن قائمة بها مجموعة من المؤشرات التنبؤية والمتمثلة في

1- المؤشرات ما قبل الزّواج : وتتضمن ما يلي (سناء الخولي ، 1991، ص 213):

أ-القدرة على التّوافق : حسنة بوجه عام .

ب-السن عند الزواج : 20 فأكثر للفتيات و22 فأكثر للرجال .

ج فارق السن : الرجل أكبر أو في نفس سن المرأة .

د-الارتباط بالوالدين وثيق .

هـ-المواظبة على الصلاة : مرضية بوجه عام .

ز-الصراع مع الوالدين : لا يوجد أو يكون قليلا للغاية.

ي-المستوى التعليمي : تقارب في درجة التعليم بين الشاب والفتاة .

ح-فترة الخطوبة : تسعة أشهر فأكثر .

ط-لها أصدقاء قبل الزواج .

ي-السعادة في الطفولة مرتفعة أو مرتفعة جدا .

ك-السعادة في زواج الآباء مرتفعة أو مرتفعة جدا.

ل-المقدرة متساوية .

م-المهنة : التفرغ في خط مهني معروف.

ن-أسلوب إتمام الزواج: الجهات الرسمية .

س-الادخار : موجود إلى حد ما .

ع-المعلومات الجنسية مناسبة وصحيحة .

ف-مصادر المعلومات الجنسية : الوالدان.

2-المؤشرات لما بعد الزواج :وتتضمن ما يلي(مراد بوقطاية ، 2008 ، ص 91):

أ-الأطفال : وجود الرغبة في إنجابهم.

ب-الصراع حول الانشطة : لا يوجد .

ج-المستوى الاقتصادي : البيت الخاص المستقل.

د-الوظيفة : منتظمة ودائمة بالنسبة للزوج.

هـ-وظيفة الزوجة : تعمل والزوج موافق .

و-المساواة بين الزوج والزوجة : عدم وجود أدنى أو أعلى .

ز-القدرة العقلية متساوية من وجهة نظر الشريك .

ح-مهنة الزوج : متفرغ في خط مهني معروف .

ط-ملاح الشخصية : القبول والخلو من الاضطرابات العصبية .

ي-العلاقات الجنسية :في إطار الزواج فقط مع قليل من الرفض .

ك-الجنس : قوة الرّغبة متساوية .

ل-الاستمتاع بالجنس : ممتع وممتع جدا .

هذه هي مجموعة المؤشرات التنبؤية للتوافق الزوجي لما قبل وبعد الزواج أما عوامل التوافق الزوجي فيمكن ايجازها فيما يلي :

2-1-الاختيار الموفّق لشريك الحياة :

من أهم القرارات التي يتّخذها الانسان في حياته قرار اتخاذ شريك الحياة ، فعملية الاختيار الزوجي السليم تعتبر جانبا مهما وأوّل الخطوات التي تعمل على تحقيق التوافق الزوجي ، فالعاطفة والود والانسجام النفسي بين الخطيبين من العوامل المؤدّية إلى دوام العشرة وصلابة العلاقة الزوجية ، والاختيار الزوجي يتم بإحدى الطريقتين :

أ- الزواج المرتب : حيث يكون الاختيار من اختصاص الوالدين والأقارب مع إبداء الرأى والاعتراض في بعض الحالات من قبل الشّاب أو الفتاة .

ب- الزواج الحر الاختياري : يكون الاختيار بطريقة فردية دون تدخّل الوالدين أو الأقارب ، ونتج هذا الاتجاه نتيجة التغيّرات الاجتماعية والثقافية مثل : التّعليم ، والعمل المختلط الذي يخلق ظروفًا من التفاهم والحب قبل الزواج .

وقد اعطى الإسلام لكل من الفتى والفتاة أن يختار قريني زواجهما ، ويتّخذ قرار زواجهما بناء على أساس العقل والعاطفة ، فالاختيار الزوجي السليم هو أساس الزواج السليم والعكس . (ميمونة بنت يعقوب بن عدي الهنائية ، 2013 ، ص 22)

2-2- الجنس : إن العلاقة الجنسيّة من العوامل التي تقوي الرّابطة بين الزوجين ، وهي إمّا أن تكون وسيلة للحب ، أو وسيلة للنّفور ، وبالرغم من دور هذه العلاقة حتى ولو كانت جيّدة ، وتؤدي إلى إشباع جنسي ، لا تعتبر شرطا في تكوين علاقة أسريّة جيّدة ، ولكن التفاعل اللطيف بين الزوجين هو الذي يؤدي إلى ايجاد علاقة أسريّة طيبة بينهما . (سعيد حسني العزة ، 2000 ، ص 171)

2-3- الشخصية : تحمل كل شخصية ثقافة المجتمع أو الجماعة التي تربت فيها ، مما قد يوجد اختلافا فيما بين الزوجين، وقد يوجد نوع من الصراع والتوتر حيال المواقف

والأحداث التي تمر عليهما . (أحمد عبد المجيد الصمادي ، هلال حمدان الجهوري ، 2011 ، 4) وهذا ما أكدته الدراسة التي قام بها (genevieve bouchard ، 1999) والتي هدفت إلى التعرف على مدى اسهام الشخصية في التوافق الزوجي باستخدام العوامل الخمسة الخاصة بالشخصية على عينة تكونت من 446 زوجا تراوحت أعمارهم بين (17 و 70) سنة أكملا قائمة العوامل الخمسة ومقياس التوافق الزوجي ، وأشارت النتائج إلى أن سمات الشخصية الذاتية وشخصية شريك الحياة كانت بمثابة أداة تنبؤ بالتوافق الزوجي ، وذلك من خلال تأثيرات الاضطرابات العصبية (عبير محمد الصبان ، 2008 ، ص 21)

ولهذا فسمات الشخصية تلعب دورا مهما في تحقيق التوافق الزوجي او عدمه ومن تلك السمات ما توصلت له بعض الدراسات ومنها (حسام محمود زكي علي ، 2008 ، ص 80- 81) :

أ- النضج الانفعالي للزوجين: حيث يعد مؤشرا على المرونة ، كما أن الفرد الناضج انفعاليا قادر على حل مشكلاته بطريقة مناسبة ، كما أنه فاهم لسلوكه ولسلوك الطرف الآخر وقادر على تحمل المسؤولية .

ب- مركز ووجهة الضبط لدى الفرد : حيث أن الأفراد الذين يتسمون بوجهة الضبط الداخلي internal locus of control أكثر توافقا مع الحياة الزوجية ، وأن سوء التوافق الزوجي ارتبط بمركز الضبط الخارجي .

ج - الانتباه والادراك من قبل الزوج تجاه تصرفاته، وكذلك تصرفات الطرف الآخر في تحقيق التوافق الزوجي أو عدمه ، حيث أن الزوج المدرك لما يحيطه يساعد في فهم العلاقة الزوجية بطريقة صحيحة ، والتخفيف من الاضطرابات التي يمكن أن تعترض الزواج والتعامل معها بطريقة مناسبة .

د - مفهوم الذات للفرد نحو نفسه ، ونحو الطرف الآخر فكلما كان ايجابيا كانت الفرصة أكبر للتوافق الزوجي.

هـ - الالتزام الديني ؛حيث تمثل علاقة الفرد بدينه جانبا مهما له صلة بالتوافق الزوجي ، فكلما اقترب الفرد من تعاليم الدين الصحيح كلما حقق التوافق الزوجي بدرجة أكبر ، فقد حث الدين الصحيح الفرد على الاهتمام بالطرف الآخر وتحمل المسؤولية .

و- الخلو النسبي من الاضطرابات النفسية الحادة ، حيث يمكن لأحد الزوجين أن يحتوي الآخر .

ز- توافر أدوات التواصل بين الزوجين سواء التواصل الوجداني غير اللفظي ، أو التواصل اللفظي فسلامة تلك الأدوات يزيد التوافق الزوجي .

ح- العصابية والانبساطية :حيث أن الفرد العصابي تقل فرصته لتحقيق التوافق الزوجي مقابل الفرد الانبساطي أكثر قدرة على إظهار مشاعر الدفء والود والتعايش مع الطرف الآخر ، كما أنه مرن ومتنوع في تصرفاته ، مما يعطي للعلاقة الزوجية قدرا من المرونة والابتكار ويقلل الملل ويزيد فرصة التوافق الزوجي .

ط- مستوى الطموح للفرد (الزوجين) : فالطموح العالي والعذوانية الزائدة والانشغال الزائد بالعمل يقلل التوافق الزوجي.

2-4- الأطفال : إن وجود الأطفال في الأسرة هو أحد العوامل المهمة التي ترسخ حدوث الاستقرار في الأسرة وتحقيق التقارب والحب بين الزوجين ، الأمر الذي يسهم في تحقيق التوافق الزوجي بينهما ، فالأطفال يشبعون دوافع الأبوة والأمومة عند الزوجين (سعيد حسني العزة ، 2000 ، ص 172)

2-5- المستوى الثقافي والاجتماعي للزوجين :إن التقارب في الأصول الاجتماعية والثقافية والخلفية الأسرية للزوجين من العوامل الأساسية في التوافق الزوجي بينهما ، حيث أن الأشخاص يميلون عادة إلى الارتباط بمن يماثلونهم في المكانة الاجتماعية ، والمركز والتعليم والعقيدة ، وتوصلت العديد من الدراسات إلى أن التعليم الوالدي والمهنة الوالدية لهما ارتباط ايجابي بالطموحات الأكاديمية ، أو مستوى التطلع التعليمي للأبناء ، كما أن مستوى تعليم الزوجين من شأنه أن يؤدي إلى تحولات اجتماعية بالغة الأهمية في حياتهما الزوجية ونظرة كل منهما للزواج ومفاهيمهما عن التوافق الزوجي ، إلى الحد الذي يمكن أن يعد

بمثابة تغير في القيم والمفاهيم التقليدية التي كانت تسود المجتمع (محمود قمر إبراهيم فلاتة ، 2008، ص 23-24)

2-6- العاطفة: بمعنى أن يحس كل منهما نحو الآخر بشعور الحب والمودة ، والتقدير والاحترام ، والارتباط النفسي والعاطفي ، كي تؤدي العلاقات الزوجية والأسرية دورها في حياتهما المشتركة

فوجود قدر من العلاقات العاطفية المتبادلة تسمح بتوافر الراحة و الطمأنينة بين طرفي الحياة الزوجية ، وتدفعها نحو البذل والعطاء ، وتساعد على تحقيق استقرارها الأسري والاستمرار في حياتها الزوجية (أحمد عبد المجيد الصمادي ، هلال حمدان الجهوري ، 2011، ص 4)

2-7- الكفاءة في أداء الأدوار الاجتماعية : يتطلب الزواج أداء أدوار جديدة ، ويمثل دور تربية الأطفال والعمل المنزلي معظم الخلاف حول أداء الأدوار ، حيث تتوقع الزوجة أن يشاركها الزوج في هذه المسؤوليات ، في حين يراها الزوج من مسؤوليات الزوجة ، ولعل أدوار الأمومة والأبوة من الوظائف الاجتماعية التي يكرس الرجل و المرأة نفسيهما لها ، وعندما يقوم الزوجان بهذه الوظائف فإنهما لا يفعلان ذلك لمصلحتهما فقط ، ولكن من أجل الأبناء ودوام الأسرة (حسن مصطفى عبد المعطي ، 2004، ص 31)

3- عوامل سوء التوافق الزوجي:

تعد سعادة الأسرة وتماسكها هدفا يسعى إليه الباحثون في المجالات المختلفة ، ويعتبر سوء التوافق الزوجي من الأمور التي تعترض مجرى حياة كل من الزوجين ، مما يؤثر بالتالي على شخصية أبنائهم ، وعلى تكوينهم النفسي والاجتماعي ، لذا فقد اهتم الباحثون بدراسة الأسباب الكامنة وراء عدم التوافق بين الأزواج ، وهذه الأسباب عديدة وتباين من مجتمع إلى آخر تبعا لتباين الثقافات والمفاهيم السائدة ، وتبعا لتقدير الأسرة (أحمد عبد المجيد الصمادي ، هلال حمدان الجهوري ، 2011، ص 5)

وقد حددت الباحثة الأمريكية نود هاوس nood house (1955) العوامل التي تحول دون التوافق الزوجي كما يلي:(مراد بوقطاية ، 2008، ص 95)

أ- العامل المالي أو الاقتصادي .

ب- تدخل حماة الزوج في شؤون الأسرة .

ج- عدم توافر العون اللازم لإدارة شؤون البيت ورعاية الأطفال .

د- أسرة الزوج .

هـ- حدوث مرض أو عاهة لأحد الزوجين .

أما عبد المنعم الحفني فقد حدد عوامل فشل الزواج فيما يلي: (مراد بوقطاية ، 2008، ص 96)

أ- عدم التكافؤ .

ب- البرود والعجز الجنسيان .

ج- انشغال أحد الزوجين أو كليهما بنفسه أو عمله .

د- إدمان الكحول أو المخدرات .

هـ- انشغال الزوجين بعلاقات جنسية أخرى .

وعلى العموم فمعوقات التوافق الزوجي متعددة ومنها ما يلي :

1-الاختيار الزوجي الخاطئ :

وينشأ ذلك في كثير من الأحيان بسبب عدم التكافؤ الزوجي ، فقد يكون الزوج متعلما وتكون الزوجة أمية ، أو من مستوى متدن ، وقد لا يعرف الزوج الزوجة تماما وتم اختيارها له كزوجة بشكل متسرع ، وقد يكون لدى كل من الزوجين عيوب وتغاضى كل منهما عنها بشكل مؤقت تحت تأثير الحب والرغبة في الزواج ، الأمر الذي يخلق توافق زواجي بينهما مؤقت . (محمود إبراهيم فلاتة ، 2008، ص 26)

2- اختلاف توقعات الأدوار :

فقد يكون توقع الزوج من زوجته أن تساعدته وأن تتعاون معه وأن تحافظ على نفسها وماله ، وأن تقف إلى جانبه في الملمات ، وأن لا تفضي أسرارته ، وقد يأتي دورها عكس ذلك

وهي تتوقع منه أن يكون مرحا ورحيما ومتفهما يساعدها في أعباء المنزل والوقوف معها في الملمات ، وقد يأتي دوره عكس ذلك ، الأمر الذي يساعد على عدم وجود التوافق الزوجي بينهما.(سعيد حسني العزة ،2000 ، ص173)

3- سوء الاتصال والشجار :

في الفترة الأولى من الحياة الزوجية تنشأ بعض الحساسية الذاتية بين بعض الأزواج والزوجات الأمر الذي قد يؤدي إلى التجنب والإحجام ،ويظهر عدم القدرة على مناقشة الموضوعات الحساسة خشية التصادم أو حدوث ردود فعل إنفعالية غير مقبولة ، ومن ثم تظل هناك بعض الموضوعات غير قابلة للنقاش ، ومع تطور الحالة يظهر ما يسمى أسطورة الأسرة(حسن مصطفى عبد المعطي ، 2004 ، 30) ، أما العدوان المتبادل بين الزوجين لفضيا وماديا كالدم ، والتجاهل والعنف في عقاب الأولاد ، وعدم اللجوء إلى طرق إنسانية في حل المشكلات ، واستخدام الشجار ،ينتج عن ذلك عدم احترام كل منهما الآخر وسيكون حتما من أهم الأسباب المؤدية إلى حصول سوء التوافق الزوجي .(سمية بن عمارة ، 2006 ، 108) .

4-الغرضية :

قد يختار الزوج زوجته طمعا في مالها ، وهي قد تختاره كذلك طمعا في منصبه أو ماله أو تجارته ، وقد يعرف كل منهما مساوئ الآخر ، إلا أنهما يغلبان هذه المصلحة على غيرها ، الأمر الذي قد يؤدي إلى سوء توافق زوجي مع مرور الوقت (سعيد حسني العزة ، 2000 ، 174)

5- تدخل أهل الزوجين :

الأهل جزء أساسي من حياة أي أسرة ، سواء كانوا أهل الزوج ، أو أهل الزوجة ، إلا أن كثيرا من المشاكل تنشأ نتيجة تضارب علاقة الزوجين بأهلها .

إن المشاكل تظهر عندما يصرّ الأهل على تطبيق نتائج تجاربهم الخاصة على حياة أولادهم بالرغم من اختلاف الأحوال والزمن والشخصيات ، فقد يتدخلون في طريقة التعامل المادي بين الزوجين ، فأهل الزوجة يخشون أن تضيع حقوق ابنتهم فيضغطون عليها

لتعامل مع زوجها بطريقة معينة يرونها تحفظ حقها ، ويحدث نفس الشيء من أهل الزوج ، فهم يخشون سيطرة الزوجة أو استئثارها بأموال ابنهم حتى لو لم يكونوا في حاجة إلى معونته ، وهنا تبدأ المشاكل ، فكل طرف يرفض تدخل أهل الطرف الآخر، ويعتبر أن أهله لا يتدخلون بل ينصحون من أجل تحقيق مصلحة الأسرة الجديدة ، وتتزايد المشاكل وتلقى بظلالها على هذه الأسرة الحديثة التكوين . (عمران فاطمة الزهراء ، 2010 ، ص 101)

5-الوضع المالي للأسرة :

إن الوضع المالي المتدهور في الأسرة يجعل المرأة متذمرة تشكو حالها وعدم قدرتها على الحصول على جميع حاجاتها الأساسية وتستمر في مضايقة زوجها في جميع الأوقات للحصول على المال والإنفاق على الأسرة الأمر الذي يقلقه ويجعله ينفّر منها . (سمية بن عمارة ، 2006 ، ص 109)

أما عندما يتوفر المال بكثرة يخلق نوعاً آخر من المشاكل ، فيشعر الرجل أنه أدى ما عليه ، وأنه يشبع بالمال كل احتياجات الأسرة واحتياجات زوجته ، وليس عليه تقديم أي شيء آخر ، وهذه فكرة خاطئة فالمال لا يشبع الاحتياجات ، وليس معنى توفر المال استغناء الزوجة عن حاجتها للحب والاهتمام ، لأن للحب والاهتمام أهمية توازي أهمية المال ، بل تزيد عليها . (عمران فاطمة الزهراء ، 2010 ، ص 102)

4- أبعاد التوافق الزوجي:

يعد التوافق في الحياة الزوجية يناظر أي علاقة إنسانية أخرى كما أنه يمثل شكلاً من أشكال التوافق العام .

لذا يمثل التوافق الزوجي عنصراً مهماً للتوافق العام ، وعملية ضرورية لإحداث الاستقرار والرضا في الأسرة والمجتمع عموماً ، وفي هذا رأيت جيسي بارنارد 1964 bernard gessie أن الأبعاد الرئيسية لأي مشكلة توافق إنساني يمكن اختصارها في النقاط التالية :

أ- درجة أو مدلول أو طبيعة الاختلاف بين الأطراف .

ب- درجة أو مدلول أو طبيعة تبادل الآراء والأفكار بين الأطراف .

ج- في نوع العلاقة السلبية أو الايجابية بين هذه الأطراف .

هذا ويمكن أن تكون الاختلافات مسألة درجة أو قد تكون مطلقة، فالاختلافات في الدرجة تسمح بالأخذ والرد والمساواة والتفاوض، أما الاختلافات المطلقة لا تسمح بأي درجة من إبداء للرأي. (سمية بن عمارة ، 2006 ، ص 100).

ووجد سبانير (spanier) (1976) أن هناك أربعة أبعاد للتوافق الزوجي وهي : (عايدة شكري حسن ، 2001 ، ص 51)

أولا : اتفاق الزوجين : ويشير إلى اتفاق الزوجين على موضوعات مثل النواحي المالية للأسرة وأمور الترقية والدين وفلسفات الحياة والواجبات المنزلية .

ثانيا : الإشباع والرضا : ويتضمن عدد مرات تكرار الخلافات والثقة في شريك الحياة ، وما إذا كان قد سبق وضع الطلاق في الاعتبار والالتزام نحو استمرارية العلاقات الأسرية.

ثالثا : التوائم الانسجامي : ويشير إلى تضامن الزوجين والذي يتحدد من خلال تقارير تبادل الأفكار ، والعمل معا في مشروع وممارسة الاهتمامات المشتركة.

رابعا : التعبير العاطفي : فينطوي على تألف الزوجين في إظهار العاطفة ، وقد أشار جون لوك إلى أن الانسجام في العلاقة الزوجية يستلزم نوعا من الانسجام مع أسرة الطرف الآخر ، ويتصل الانسجام الزوجي اتصالا مباشرا بالحياة الاجتماعية العامة .

5- أهمية التوافق الزوجي :

إن ارتفاع التوافق الزوجي يزيد من قدرة الزوجين على تحمل ضغوط الحياة واجتياز الأزمات التي تواجههما ، وهذا الأمر يجعلهما أكثر سعادة في الحياة بوجه عام (حامل فريزة ، 2013 ، ص 492).

كما يشجع الوعي العائلي عن طريق تثقيف الأبناء ثقافة أسرية واعية ومساعدتهم للقيام بدور ايجابي في التنشئة الاجتماعية السوية وإبراز الوظائف الاجتماعية وتدريب شؤون الأسرة وتكامل العلاقات والتوفيق بين الحقوق والواجبات وتعميق الفهم وممارسة الآداب الأسرية ، وتنمية المثل العليا . (سمية بن عمارة ، 2006 ، ص 96)

وسوء التوافق الزوجي يؤدي إلى إثارة مشاكل عديدة بين الأزواج ، قد تصل إلى حد الطلاق ، كما يمكن أن يؤدي إلى ظهور نزاعات بين الزوجين على المستوى اللفظي أو البدني ، وحين تحدث على مرأى وسمع الأبناء ، قد تؤدي إلى شعورهم بعدم الأمان والخوف من انهيار الأسرة ، فضلا على أن اعتيادهم على رؤية تلك النزاعات قد يزيد من احتمال ممارستهم للعنف ، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى قد يشوه صورة الزوجين وأبنائهما في نظر الأسر المحيطة ، مما يقلص علاقتهما ومكانتهما الاجتماعية .(حامل فريزة ، 2013 ،ص 492)

6- المدارس الفكرية المفسرة للتوافق الزوجي :

توجد العديد من المدارس التي تبحث في التوافق الزوجي وهذه المدارس تختلف في تفسيرها للتوافق الزوجي ، ومن هذه المدارس ما يلي :

6-1- مدرسة التحليل النفسي psychoanalysis theory :

تنسب هذه المدرسة إلى العالم سيجموند فرويد ، ولقد اهتم بالاشعور ، وكذلك الغريزة الجنسية ، حيث ذكر باترسون (1990) أن فرويد رأى أن التوافق عملية لاشعورية ، حيث لا يعي الفرد الأسباب الحقيقية لذلك التوافق الذي يسعى إليه ، وأن الشخص المتوافق هو من يشبع متطلباته الهو بوسائل مقبولة ، أي يستطيع التوفيق بين متطلبات الهو وضوابط الأنا الأعلى في ظل وجود الأنا ، أما سوء التوافق فينشأ من الفشل في تحقيق حالة التوازن بين مكونات الشخصية الثلاثة ، وذلك أساس حدوث الاضطرابات المختلفة (حسام محمد زكي ، 2008 ،ص 88) .

ومن ناحية التوافق الجنسي فقد ذكر فرويد أهمية الجانب الجنسي (الليبيدو) في حياة الفرد ، وذلك بعد مهم من أبعاد التوافق الزوجي ، فالفرد يمتلك الجانب الجنسي الذي تحاول الهو إشباعه بأي طريقة ، ولكن الأنا تأتي لتواجه ذلك الاشباع ، وقد أشار حامد عبد السلام زهران أن الغريزة الجنسية تمثل جانبا مهما من دراسة التحليل النفسي لفرويد .

حيث جعلها فرويد موجهها لسلوك الفرد ، كما تنمو الغريزة الجنسية عبر عدة مراحل تنتهي بالمرحلة الجنسية التناسلية ، والتي تميز حياة الراشد الجنسية ، ويبحث الفرد فيها عن

زوجة له ، ويسيطر على تلك المرحلة فكرة الجماع الجنسي . (حسام محمد زكي ، 2008 ، ص 88)

2- المدرسة السلوكية behaviorism theory :

ركّزت المدرسة السلوكية على السلوك الظاهر في اللحظة الحالية دون الاهتمام بالأسباب التاريخية والخبرات الماضية ، وقد رأى السلوكيون أن السلوك في جملته مكتسب ومتعلم من البيئة وأن عدم التوافق الزوجي هو أنماط سلوكية متعلمة من الآخرين (فرحان بن سالم بن ربيع العنزي ، 2009 ، ص 28) ولذلك فإن التوافق الزوجي يحدث إذا تفاعلا الزوجين ، وأشبعوا كل واحد منهما الآخر مما يعود عليهما بالنفع ، فالتوافق الزوجي بين الزوجين يمكن تعلمه من خلال مرور الزوجين بخبرات حياتية إيجابية ، ومقابلة ذلك بالدعم والمساندة مما يعتبر معززا على سلكه مرة أخرى (حسام محمود زكي ، 2008 ، ص 89).

3- المدرسة الظاهرانية :

ومن بين ممثلي هذه المدرسة كارل روجرز الذي اهتمّ بالذات ، ومن هنا فقد نظر للتوافق وسوء التوافق في ضوء رؤيته للذات ، حيث ذكر هول.وج.لندزي (1978) أنّ روجرز يرى أن التوافق النفسي يتوافر عندما يكون الفرد متنسقا مع مفهوم ذاته من خلال الخبرات التي يمر بها الفرد ، لهذا ركّز روجرز على جهازين هما الكائن الإنساني، والذات ، وقد يعارض أحدهما الآخر وحينئذ ينشأ سوء التوافق النفسي ، أما التوافق فيحدث عندما يتوافق الكائن الحي مع ذاته ، حيث يضع مفهوم الذات في وضع يسمح لخبرات الفرد بأن تتكامل مع مفهوم الذات ، وفكرة اتساق الفرد مع مفهوم ذاته تزيد تقديره لذاته ، وبناء عليه يزيد التوافق الزوجي بينه وبين الشريك الآخر ، ومن المفيد استخدام الإرشاد الزوجي لهما لرفع قيمة الذات والتوافق الزوجي .

وعليه فإن هذه المدرسة ترى أن التوافق الزوجي يزداد بزيادة تقدير الفرد لذاته ، ومفهوم الفرد لذاته يتأثر ببعض العوامل منها القدرة على الإنجاب وأساليب المعاملة الزوجية .(حسام محمود زكي ، 2008 ، ص 90)

خلاصة:

بعد التعرف على التوافق الزوجي من حيث تعريفه وعوامل حدوثه يمكن القول أنّ التوافق الزوجي لا يعني التطابق التام بين شخصيتي الزوجين ، بل يحتاج إلى مجموعة من الصفات غير المتباينة بين شريكي الحياة ، مما يسهّل عملية تقبل أحدهما للآخر ومبادلته مشاعر الحب والاحترام ، والتوافق مع سماته المختلفة لتحقيق سعادة الأسرة واستمراريتها .

وهو حالة وجدانية تشير إلى مدى تقبل الحياة الزوجية ، وهو نتيجة لطبيعة التفاعلات بين الزوجين في جوانب متنوعة منها : التعبير عن المشاعر العاطفية ، واحترامه هو وأسرته ، والنّقة فيه ، وإبداء الحرص على استمرار العلاقة معه ، و الاتفاق حول أساليب تربية الأطفال ، بالإضافة الى الشعور بالإشباع الجنسي في العلاقة.

الفصل الثالث / الأم العاملة

تمهيد

- 1- مفهوم الأم العاملة .
- 2- الاتجاهات نحو عمل الأم.
- 3- دوافع خروج الأم للعمل .
- 4- صراع الدور لدى الأم العاملة
- 5- آثار عمل الأم.
- 6- المشكلات التي تعاني منها الأم العاملة.

خلاصة

تمهيد:

إنّ النّواة الأساسيّة في أي مجتمع هي الأسرة ، ففي رحابها ينمو الأطفال ويتعرعون تحت جناحي الأم والأب ، ونتيجة التّطورات الحاصلة في المجتمع خرجت الأم من ميدان تخصصها الرئيس والمتمثل في تحمل المسؤوليّة الأسريّة من عناية بزوج وأولاد ، لتضيف إلى ما سبق وظيفة خارج البيت تتلقى مقابلها أجر مادي .

وعملها الخارجي هذا صار ضرورة اقتصادية واجتماعية وثقافية ، وذلك نتيجة التّطورات الحاصلة في العالم المعاصر ، وحصول الأم على قدر من التّعليم مما ساهم في تطوير قدراتها ومهاراتها .

وفي هذا الفصل سنحاول التعرف على دوافع خروج الأم للعمل ، وماهي الآثار المترتبة عن هذا العمل على الأسرة من زوج وأولاد وحتى على نفسها ، بالإضافة إلى محاولة ايجاز مختلف المشكلات التي تعترضها .

1- مفهوم الأم العاملة :

تعني الأم العاملة تلك التي تعمل خارج البيت سواء أكانت موظفة أو عاملة في أجهزة الدّولة ، وتحصل على أجر مادي مقابل عملها ، وهي تجمع بين دورين أساسيين ، دورها في البيت ، ودورها في العمل . (هناء جاسم محمد السبعوي ، 2012 ، ص 29)

كما تعرف أيضا " هي الأم التي تعمل خارج المنزل وتحصل على أجر مادي مقابل عملها " (كمال يوسف بلان ، 2012 ، ص 26)

2- الاتّجاهات نحو عمل الأم :

هناك عدّة دراسات اهتمت بدراسة الاتّجاه نحو عمل الأم منها دراسة "سمننس" عام 1959 التي كان الغرض منها معرفة الاتّجاهات الاجتماعية نحو المرأة العاملة في أمريكا . فقد حدث تغيير في هذه الاتّجاهات الاجتماعية من المعارضة الشديدة في القرن التّاسع عشر إلى النّقبّل الواسع لاشتغال النساء اللّائي ليس لديهن أطفال (كاميليا عبد الفتاح ، 1984 ، ص 101) .

كما بيّنت دراسة " نولان وتاتل " علو مجتمع بنسلفانيا الريفي أنّ الموافقة على أن تعمل المرأة خارج المنزل كانت بين أزواج الأمّهات المشتغلات أكثر منها بين أزواج الأمّهات غير المشتغلات . فقد درس تسعة وخمسين زوجا فوافق 37% منهم على اشتغال الأم ، ووافق 10% منهم ولكن تحت شروط معينة (كاميليا عبد الفتاح ، 1984،ص 101)

أمّا الدّراسات العربية فنذكر منها دراسة بشرى علي عام 1993 التي تحمل عنوان "اتّجاهات الشّباب الجامعي نحوى عمل المرأة " وقد توصّلت إلى أنّ اتّجاهات أفراد أبناء المدينة أكثر ايجابية قياسا باتّجاهات أفراد عينة الريف نحو عمل المرأة ، وكانت اتّجاهات الذّكور أكثر سلبية بخصوص قدرة المرأة على الموازنة بين العمل والأعمال المنزليّة ، وكانت اتّجاهات أفراد العينة من الذين تمارس أمّهاتهم عملا أكثر ايجابية من اتّجاهات الأفراد الذين ينتمون لأمّهات غير عاملات . (جهاد ذياب الناقولا ، 2011، ص 19- 20)

وعليه فإنّ الاتّجاه نحو عمل الأم يأخذ ثلاثة اتّجاهات ، اتّجاه يرفض عملها خارج المنزل ، أمّا الاتّجاه الثاني فيرضى بعمل الأم خارج المنزل ولكن في بعض التخصصات التي تحافظ على أنوثتها ويرى أنّ تواجدها في هذه التخصصات ضرورة ملحة للمجتمع مثل التدريس ، الطب ، التمريض .

أمّا الاتّجاه الثالث فيرى أن المساواة المطلقة بين الرّجل والمرأة يعني بالضرورة الحق المطلق للمرأة في العمل وفي جميع المجالات .

وفيما يلي توضيح موجز لهذه الاتّجاهات الثلاثة :

أ-الاتّجاه الأوّل:

و هو الاتّجاه التّقليدي المحافظ و يرى أنصار هذا الاتّجاه أنّ عمل الأم الأساسي ووظيفتها الحقيقيّة تتلخص في تفرّغها لبيتها فعمل المرأة في البيت لإدارة شؤونه الداخليّة و تربية الأطفال و القيام على شؤون الرّوج من أساسيات الحياة التي ينبغي عدم التغافل عنها . وتعد هذه الوظيفة من أهم وظائف المجتمع ومسؤولية ينبغي عدم التقليل من شأنها و أهميّتها.

فخروج الأم للعمل خارج منزلها حسب رأي هذا التوجّه يحقق لها و لمجتمعها منافع إقتصادية إلا أنّه في الوقت نفسه يحمل بين طيّاته أضرارا إجتماعية تفوق تلك المنفعة والمصلحة الاقتصادية لما تسببه من التفكك الأسري والإنحلال الأخلاقي. (إبراهيم بن مبارك الجوير، 1995، ص 99)

ب- الاتجاه الثاني:

ويمثل فكر الغالبية من الرجال و النساء و يتّسم بنظرة متحرّرة نسبيا من دون أن يكون ذلك معارضا للتقاليد المستقرة مع ابقاء المرأة منسوبة للرجل و محتاجة إلى رعايته سواء أكان أبا أو زوجا أو أخا(بشرى علي، 1993، ص 113)

وينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى موضوع عمل المرأة و خروجها من زاوية الإسلام الجامعة بين العمل والعاطفة فمدنيّة الإسلام وحضارته العريقة لا ترضى للمرأة غير الانسجام الكامل مع قوانين الفطرة .فهو بذلك يفتح لها باب التخصص الملائم على مصرعيه لتكون الطيبة النسويّة مثلا و الخبيرة الاجتماعية و المربيّة المدرسية و ما إلى ذلك من مثل هذه الأعمال التي لا يكون نجاحها على حساب البيت و الأمومة.

فأصحاب هذا الاتجاه يرون أن العمل حق ضروري ولكن في المجالات التي تتناسب مع انوثتها ولا تتصادم مع القيم الإسلامية(إبراهيم بن مبارك الجوير، 1995، ص 100)

ج- الاتجاه الثالث:

يؤمن أصحاب هذا الاتجاه بالمساواة بين الرجل و المرأة في العمل. وهذا الاتجاه يساوي بالحقوق والواجبات بين المرأة والرجل في الحالات الاقتصادية و الاجتماعية والسياسية كافة.ويرى أصحاب هذا الاتجاه أن تخلف المجتمع يعود لإنعدام حرية المرأة وجهلها وعدم إطمئنانها على مستقبلها لكونها عضوا غير فعال في هذا المجتمع.وهؤلاء يطالبون بفتح الأبواب أمام المرأة في التعليم والتدريب والعمل بمختلف أنواعه(بشرى علي ، 1993، ص 113)

3-دوافع خروج الأم للعمل :

كان هذا الموضوع محور بحوث كثيرة ، فبعض هذه البحوث تتناول دراسة الدوافع وراء هذا العمل وبعضها اهتم ببيان نتائجه ، والبعض الآخر تناول دراسة الاتجاهات والقيم المتعلقة بموضوع خروج الأم للعمل ، وجاءت معظم نتائج هذه الدراسات متعارضة بعضها أكد أهمية عمل المرأة ، والبعض الآخر ساخطا على الزوجة الأم التي تخرج للعمل (بن زيان مليكة ، 2004 ، ص 48) ، ولكن تبقى هذه البحوث تشترك في تعدد دوافع خروج الأم للعمل من اقتصادية إلى اجتماعية فذاتية وفيما يلي تناول أهمها :

3-1-الدافع الاقتصادي :

بمناقشة الدافع الاقتصادي يتضح أمران ، هناك بحوث بينت أن الأسرة لا يمكنها أن تستغني عن عمل المرأة ، إذ هو يمثل حاجة حقيقية إلى المال ،بينما بحوث أخرى بينت أن عمل المرأة لا يعتبر ضرورة قصوى وإنما يساعد في رفع المستوى الاقتصادي والثقافي للأسرة .

ففي عام 1958 بينت دراسات هير عن دور المرأة المشتغلة وعن السيطرة أنّ النساء من الطبقة الدنيا يعملن من أجل المادة أكثر ممّا تفعل النساء العاملات من الطبقة الوسطى اللاتي غالبا ما يذكرن أن الاستمتاع بالعمل هو الدافع إليه وهذا ما أكدته دراسة يارو عن عمل الأم وتربية الطفل عام 1961 التي بينت أن 52% من الأمهات يعملن من أجل توفير أهداف صحية وثقافية وعملية لأفراد الأسرة لا يمكن توافرها إلا إذا عملت الأم وساهمت عن طريق دخلها في رفع هذه المستويات. (كاميليا عبد الفتاح ، 1984 ، ص 86-87)

3-2-الدافع الذاتي :

إنّ لعامل تأكيد الذات أثره البالغ في دفع الأم للخروج للعمل خارج المنزل ، وهذا ما أكدته دراسة فرديناند زويخ (f zweig) " أنّ المرأة العاملة تخرج للعمل تحت إلحاح الضّغط الإنفعالي لشعورها بالوحدة ، أكثر من خروجها للعمل تحت ضغط الحياة الاقتصادية (حسين عبد الحميد ، أحمد رشوان ، 1988 ، ص 99)

أمّا دراسة يارو فأظهرت أنّ 48% من الأمّهات العاملات من الطبقة المتوسطة بأنّهن يعملن أولاً لكي يحقّقن ذواتهنّ ، وكذلك لكي يستخدمن مهارات خاصّة ولتقديم هبة للمجتمع ويرضين حاجتهن للبقاء بصحبة الآخرين(كاميليا عبد الفتاح ، 1984 ، ص90) .

3-3-الدّافع التّحصيلي :

يزيد التّعليم والتّدريب من مكانة المرأة ورغبتها في العمل ويرفع مستوى توقّعاتها في الحياة ، ويضعف التّقاليد ، ويساهم في تحسين فرص التّوظيف للمرأة ، وهذا ما تبرزه الاحصائيات إذ تبيّن أنّ نسبة مساهمة المرأة في النّشاط الاقتصادي ترتفع بارتفاع المؤهّل العلمي الذي تحصّل عليه لأنّ المرأة عند حصولها على مؤهّل علمي ، تصبح غير راغبة في التفرغ للأعمال المنزليّة الروتينيّة المملّة وتسعى جاهدة للإستفادة من المؤهّلات العلميّة التي حصلت عليها.(هنري عزام ، 1982 ، ص272)

وتظهر أهمية الدّافع للتّحصيل من نتائج (كليجر) فقد تبيّن أنّ الأمّهات المشتغلات قد قطعن مرحلة من التّعليم أكثر من تلك التي قطعتهن الأمّهات غير العاملات ، كذلك تبيّن أنّ الأمّهات العاملات كنّ يتوقّعن غالباً الاستمرار في العمل بعد الزّواج ، وقد أجريت دراسة تحليلية في نيو جرسي على العوالم المؤثّرة في عمل الأم ، وقد تمّت هذه الدّراسة عن طريق المقابلة مع مائتي أم من بينهن 49 موظّفة و62 يعددن أنفسهن للعمل ، وقد إرتبطت العوالم التّالية بكل من العمل الحالي أو العمل المنتظر لهاته الأمّهات ، فإنّهن قبل الزّواج كن يعملن على مستوى مهني أو فني أو إداري وعلى مستوى تعليمي راق ومتمرسات في ميدان تخصصهن ، وكل واحدة من هذه العوالم تعكس الدّافع للتّحصيل ، فكأن الحصول على مستويات تعليميّة راقية يمكن أن تكون دافعا للعمل ، كما يمكن إعتبار الخروج للعمل عادة تكتسبها المرأة (كاميليا عبد الفتاح ، 1984 ، ص89) .

3-4-الدّافع الاجتماعي :

إنّ الدّافع الاجتماعي هو من بين الدّوافع الأساسيّة التي جعلت المرأة تخرج إلى ميدان العمل الخارجي ، فمنه يسمح لها بالمشاركة في اتخاذ القرارات الأسرية وإبداء آرائها المختلفة ، ومن ثم فرض وجودها في المجتمع ممّا يسمح لها بأن تكون لها سلطة

، كما أن الشّعور بالمسؤولية لدى المرأة العاملة وفرض ذاتها اجتماعيا يظهر جليا في مشتريات البيت (تأثيث البيت) وذلك حتى تثبت دورها في الحياة الأسرية. (مليكة الحاج يوسف ، 2003 ، ص74)

كما أنّ هناك رغبة لدى الأم العاملة في صحبة الآخرين وإشباع الحاجة الاجتماعية ، ففي دراسة فيشر عن الاكتئاب لمئة عاملة من الأمهات اللاتي تخرجن من الكليات بنيويورك أجابت نصف مجموعة اللاتي يعملن أنّهن كن يشعرن بالملل والضجر أثناء وجودهن بالمنزل وأنّ خدمة الأطفال والقيام بالأعمال المنزلية أصبحت متعبة وروتينية . (كاميليا عبد الفتاح ، 1984 ، ص90)

وفي الواقع فإن ما يدفع الأم للعمل خارج المنزل والاستمرارية فيه هو ما يحققه لها العمل من إشباعات مختلفة :

- تأكيد الذات والشّعور بالمسؤولية - ملئ أوقات الفراغ - المشاركة في الحياة العامّة - الحصول على مكانة اجتماعية - رفع المستوى الاقتصادي للأسرة - أي أنّ نتائج العمل يمكن أن تصبح من جديد دافعا للعمل بما تحقّقه هذه النتائج من مزايا وقيم جديدة للأم وما يترتّب على ذلك من آثار في علاقة الأم بالزوج والأطفال.

4-صراع الدور لدى الأم العاملة :

إنّ صراع الدور يحدث عندما تتعارض مطالب العمل التي يجب على الأم القيام بها وفقا لتعليمات وتوجيهات المنظمة ، وبعض المواقف أو المطالب الأخرى داخل المنظمة والتي تختلف عن عملها الأساس، أو تتعارض مع قناعاتها الشخصية . (رمضان عمومن ، 2013 ، ص2)

وصراع الدور لدى الأم العاملة، هو الصّراع الذي يظهر بحكم التّوقعات المختلفة والمتطلّبات المتباينة التي تنتظر منها تجاه قيامها لدور الزّوجة و أدائها لدور الأم ، إلى جانب ذلك كونها عاملة بمؤسسة ، ومن ثم تختلف التّوقعات وتتعدد المطالب مع ما قد ينتابها من شعور بالعجز وإحساس بعدم القدرة على القيام بجميع هذه المطالب وتلبية مختلف التّوقعات المنتظرة منها . (بوبكر عائشة ، 2007 ، ص29)

5-آثار عمل الأم :

لقد أتاح المجتمع الصّناعي الحديث والتّقنية الحديثة ، الفرصة أمام المرأة للالتحاق بالعمل والمساواة بالرجل والحصول على أجر نظير هذا العمل ، هذا الأخير الذي يؤثر على الحياة الزوجية والعلاقات الأسرية في العصر الحديث ، ليفسح المجال أمام أسئلة عديدة تتعلق بحياة الأسرة ، مثل ماهي آثار عمل المرأة المتزوجة على تغيير حال الأسرة؟، هل يتعرّض الأطفال الذين تعمل أمهاتهم إلى الانحراف والمشاكل الشخصية؟ (محامدية ايمان ،بوطوطن سليمة ،2013، ص 4)

وفيما يلي توضيح آثار عمل الأم على نفسها أولا ثم على أطفالها وكذلك على علاقتها بزوجها :

5-1- آثار عمل الأم على نفسها :

إنّ عمل المرأة يساعدها على التغلّب على مخاوفها خشية أن يتركها زوجها لسبب من الأسباب ، ومن ثم فالمرأة العاملة تكتسب خبرات جديدة في حياتها تساعدها على السيطرة على مخاوفها ، وهذا يحميها من مشاعر الضياع والفراغ ، ويخفّف من شعورها بالتبعية (سامية محمد جابر آخرون ،2002، ص 34) كما أنّ العمل يتيح للمرأة أن تعمل وتعلّم وأن تستقل اقتصاديا وأن تتمسك بعملها وأن تشارك في رعاية الأسرة داخليا وخارجيا . (أحمد يحي عبد الحميد ، 1998 ، ص 9) وهذا ما يكسبها الثقة بنفسها وبالتالي الاعتماد على ذكائها وقدراتها العقلية والفعلية حتى أنّها صارت تعبر بكلّ حرية وجرأة على مواهبها (باسمة كيال ،دون تاريخ ،ص 294) .

والعمل ليس كلّه إيجابيات ، بل له سلبيّات تعود على المرأة نفسها ، وهي أنّ المرأة العاملة وبسبب كثرة وتعدد المسؤوليات الملقاة على عاتقها فإنها تصاب بالإرهاق المؤدي إلى الضغط النفسي ، وكذلك فإن العمل الروتيني الممل ، أو العمل القاسي الصعب يساهم بشكل سلبي على صحة المرأة النفسية ، ومن المتوقع في مجتمعاتنا أن الضغوط المتعددة التي تواجهها المرأة من النواحي الاجتماعية وتناقض النظرة إلى عملها أن تسبب لها في زيادة القلق والتوتر والإحباط وسوء التكيّف واضطراباته . (بوبكر عائشة ، 2007 ،ص 27)

5-2- آثار عمل الأم على الأطفال :

إنّ المشاكل التي تتعرّض لها الأم العاملة وأطفالها تعتمد أساسا على نوعية المرأة ذاتها ، ونوع العلاقة التي تقيمها معهم ، ونوع الرّعاية التي تقدمها لهم ، ومدى استمتاعها بعملها وفي هذا الصدد يقال أن عمل المرأة يقدم للأطفال فرصة للتعاون والتّعلم في المنزل والاعتماد على النفس (سناء الخولي ، 2008 ، ص 99)

وهناك عدّة دراسات بيّنت أن هناك فروقا بين الأمّهات المشتغلات وغير المشتغلات فيما يتعلّق بالنّظام ، فقد بين "هوفمان " أن اتجاه الأم المشتغلة نحو النّظام يتوقف على اتجاهها نحو العمل فالأمّهات المشتغلات اللاتي يستمتعن بعملهن كنّ أقلّ شدة في اتّباع النّظام ليستخدمن وسائل سيطرة وسلطة مع أطفالهن أقلّ من الأمّهات غير المشتغلات ، كما أوضحت الدكتورة بثينة قنديل في دراستها للمقارنة بين أبناء الأمّهات المشتغلات وغير المشتغلات إلى النتائج التالية :

1-تكيّف أبناء المشتغلات يقل كلما زاد غياب الأم اليومي 5 ساعات .

2-لم يظهر البحث أنّ لنوع الأم البديلة تأثير على تكيّف الأبناء ، فلا يوجد فرق بين الأطفال الذين يتركون في رعاية الأقارب وأولئك الذين كانوا يتركون في رعاية الخدم .(كاميليا عبد الفتاح ، 1984 ، ص 95)

وتلخص الدكتورة سهام بدر المشكلات التّربوية والنّفسية المتعلّقة بالأم العاملة وتربية أطفالها في:

1-حرمان الأطفال من رعاية الأم في فترة قيامها بالعمل الموكل لها .

2-قصر الفترة التي تسمح بها ظروف الأم العاملة ببقائها مع أطفالها .

3-الإرهاق الجسمي والنّفسي للأم قد يجعل من الصّعب عليها إشباع الكثير من حاجات

أطفالها الأساسية .(محرز نجاح رمضان ، 1999 ، ص 55)

5-3- آثار عمل الأم على علاقتها بزوجها :

من المحتمل أن يحدث تغيير في العلاقة الزوجية داخل الأسرة التي تعمل فيها الزوجة ، بحيث يتضح وجود اختلاف بين هذه الأسر ، وبين الأسر التي لا تعمل فيها الزوجة خارج المنزل ، وقد أجريت العديد من الأبحاث لتقييم التوافق الزوجي بين الزوجات المشتغلات ، من بينها تلك الدراسة التي قامت بها جامعة كولومبيا عام 1934 عن مشاكل الأمهات العاملات حيث تبين أن ثلثي مجموعة الزوجات العاملات يشعرون بأن صحبتهن لأزواجهن تحسنت وسعدت نتيجة خروجهن للعمل (كاميليا عبد الفتاح ، 1984 ، ص96) .

وقد قام " لوك وماكبرانج " ببحثين عن التوافق الزوجي على أزواج في أسر تعمل فيها الزوجة وأسر أخرى لا تعمل فيها الزوجة ، كما تضمن هذان البحثان مفحوصات ممن لديهن أطفال وأخريات ليس لديهن أطفال وكانت النتيجة عدم اختلاف بين متوسط التوافق الزوجي في كل من المجموعتين ، وهذا ويعتبر بحث فيشر في نيويورك عن العلاقة الزوجية بين الأمهات العاملات والأمهات غير العاملات هو أقوى وأدق هذه الأبحاث واستخلص من هذا البحث هو عدم وجود فروقا بين الأمهات المشتغلات وغير المشتغلات وأزواجهن فيما يخص التوافق الجنسي والعاطفي (كاميليا عبد الفتاح ، 1984 ، ص97) .

6- المشكلات التي تعاني منها الأم العاملة :

إن خروج المرأة للعمل ولد لديها صراعا دائما حول كيفية التوفيق بين العمل المنزلي والعمل الخارجي ، أي التوفيق بين رعاية الأطفال والأعمال المنزلية وعملية الإنتاج التي تمارسها من خلال نشاطها المهني فتضطرّ الأم العاملة إلى التردد على البيت والمدرسة لمتابعة أطفالها ويتعقد الأمر عندما يزداد عدد الأبناء (رمضان عمومن ، 2013 ، ص10)

وفيما يلي سنتناول هذه المشكلات على الصعيد الاجتماعي والصحي

6-1- المشكلات الاجتماعية :

المشكلات الاجتماعية هي تلك العوائق والصعوبات التي تعترض المرأة العاملة كونها أما وزوجة بالتوفيق بين الأسرة والعمل مما يجعل منها إنسانة تعاني من تغيرات على الصعيد الاجتماعي أكثر مما يعاني منها الرجل ويتمثل ذلك في التغيرات على صعيد الأسرة

ودورها كأم عندما تضطرّ إلى ترك طفلها لتقوم بعملها خارج المنزل (رغاء نعيسة ، 1995 ، ص 56) ، فالمرأة حديثا تعيش دورا معقّدا وصعبا حسب أندري ميشال إذ تقول عنها أنها " تلعب دورا صعبا إذ عليها أن تعمل بجهد من أجل التوفيق بين أعمال البيت والعمل خارجه " (andree michel .1978 .p13) .

فالمرأة العاملة كثيرا ما تجد نفسها أمام مطالب وتوقّعات متعددة واختيارات صعبة ، قد تكون مستحيلة ، فما ينتظره البيت منها لا يمكن أدائه نتيجة عملها الخارجي ، وما يتوقّعه الزوج تحول دونه حاجات الأطفال ومطالب البيت وضيق الوقت ونقص الجهد ، وما تتمناه لذاتها قد لا يتاح لها عندما تجد نفسها موضوعة دائما أمام اختيارات وأولويات متعددة فتضطر إلى تأجيل هذا العمل وتقديم آخر حتى تتمكن من المحافظة على الحد الأدنى من استمرارية الحياة (بن زيان مليكة ، 2004 ، ص 45) .

6-2-المشكلات الصحيّة (النفسية والجسميّة) :

إن المرأة العاملة نتيجة لأدائها لدورها المزدوج كونها أمّ وزوجة وامرأة عاملة في نفس الوقت تعاني من ضغوط نفسيّة عديدة تجعلها دائما في حالة توتّر نفسي مما له أكبر التأثير على حالتها الصحيّة العامة سواء من الناحية النفسيّة أو الجسديّة ، ولهذه الضغوط عدّة آثار أبرزها :

- الآثار الجسميّة : وتشمل ،الصداع ، اضطراب في الجهاز الهضمي ، آلام في الظهر ، ارتفاع ضغط الدم ، حموضة المعدة ،فقدان الشهية ، الشعور بالإعياء .
- الآثار النفسيّة :وتشمل ، حدة الانفعال والحساسيّة الزائدة للنقد ، وعدم تحمل الآخرين ، الشعور بالوحدة وانخفاض في الروح المعنوية ، الاكتئاب ، التوتّر ، الاحباط ، القلق ، كثرة الغضب . (أريج عبد الرحمن ناصر الشماسي ، 1421 ، ص 70-71)

خلاصة:

إن تعدّد الأدوار لدى الأم العاملة في الأسرة والمجتمع قد يسبب لها الكثير من الضغوط والتي قد تكون واضحة في شخصيتها والتي تظهر على شكل مشكلات اجتماعية وصحيّة ونفسية .

فعمل الأم يوفر لها دخلا ماديا لها ولأسرتها مما يرفع المستوى الاقتصادي للأسرة ،
بالإضافة إلى أنه يزيد لها الشعور بالاطمئنان والثقة بالنفس ، وكلما كانت المرأة مقتنعة
بعملها مستمتعة به كلما زادت قدرتها على مواجهة مختلف الضغوط الاجتماعية .

الجانب الميداني

الفصل الخامس / الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- التذكير بالفرضيات

2- الدراسة الاستطلاعية.

3- الدراسة الأساسية.

3-1 - منهج الدراسة .

3-2-مجتمع الدراسة .

3-3- عينة الدراسة .

3-4-أدوات الدراسة .

3-5- حدود الدراسة .

4- الأساليب الإحصائية المستخدمة .

خلاصة

تمهيد:

إنّ البحوث العلميّة في ميدان علم النفس وعلوم التربية لا تكتفي بالجانب النظري ، بل تتطلب جانبا تطبيقيا يستعمل أدوات بحثية مقننة ومبنية على أسس علمية معينة وفق خطوات علمية ومنهجية من أجل إثبات ، أو نفي الفرضيات المطروحة في البحث ، ومن أجل الوصول إلى الأهداف المسطرة من الواجب على الباحث أن يحدّد معالم أو خطوات الوصول إلى ذلك ، وفي هذا الفصل سيتطرق إلى منهج الدراسة ، وأدوات جمع البيانات ، وكذا عينة الدراسة وأسلوب اختيارها ليختم بذكر الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة متغيرات الدراسة .

1-التذكير بالفرضيات :

فرضيات الدراسة هي :

- 1- مستوى الضغوط النفسية لدى المعلّمت الأمّهات متوسط.
- 2- مستوى التوافق الزوجي لدى المعلّمت الأمّهات متدني.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى المعلّمت الأمّهات تعزى لمتغير الموقع الجغرافي.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى المعلّمت الأمّهات تعزى لمتغير التخصص.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي عند المعلّمت الأمّهات تعزى لمتغير الموقع الجغرافي.
- 6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي عند المعلّمت الأمّهات تعزى لمتغير التخصص.
- 8- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى المعلّمت الأمّهات.

2-الدراسة الاستطلاعية :

1-2 - التعريف بها :

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة حول جوانب الدراسة الميداني.

وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التحقق من جدوى الدراسة التي يرغب الباحث القيام بها ، كما توفر له فرصة لتقويم مدى مناسبة البيانات التي يحصل عليها للدراسة ، كما يتأكد من صلاحية الأدوات التي يستخدمها ، هذا وتمكن الدراسة الاستطلاعية الباحث من إظهار مدى كفاية إجراءات البحث والمقاييس التي اختيرت لقياس المتغيرات . (رجاء محمود أبوعلام ، 2004 ، ص87)

وتمثلت أهداف الدراسة الاستطلاعية في الدراسة الحالية فيما يلي :

- التعرف على ميدان الدراسة .
- تحديد حجم مجتمع الدراسة ، ومن ثم التعرف على حجم العينة وأسلوب اختيارها .
- التأكد من الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة .

2-2- عينة الدراسة الاستطلاعية :

تكوّنت عينة الدراسة من مجموعة من الأمّهات المعلّمات المشتغلات في المدارس الإبتدائية لمدينة عين الملح (ولاية المسيلة)، فقد اتّصلت الباحثة بمجموعة من المعلّمات الأمّهات يقدر عددهن بـ (15) معلّمة وقد تم توزيع أدوات الدراسة عليهنّ بهدف التحقق من صلاحية المقاييس للتطبيق على عينة البحث من خلال حساب صدقهما وثباتهما بالطرق الإحصائية الملائمة، وفيما يلي توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب متغيري الدراسة في الجدولين الآتين :

جدول رقم (2) : يمثل توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب التخصص

التخصص	التكرار	النسبة المئوية
عربي	11	73%
فرنسي	4	37%
المجموع	15	100%

جدول رقم (3) : يمثل توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب الموقع الجغرافي

الموقع الجغرافي	التكرار	النسب المئوية
العمل قرب مقر السكن	06	40%
العمل بعيدا عن مقر السكن	09	60%
المجموع	15	100%

2-3- نتائج الدراسة الاستطلاعية :

توصّلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- تحديد مجتمع الدراسة .
- تحديد عينة الدراسة .
- التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة والتي تم توضيحها بالتفصيل في جانب أدوات الدراسة .

3- الدراسة الأساسية :

3-1- منهج الدراسة :

تتعدّد المناهج الدراسية بتنوّع المتغيّرات المدروسة ، ويتم اختيار المنهج بناء على طبيعة الموضوع المدروس ، ولما كان موضوع الدراسة يتمثّل في دراسة علاقة كل من الضغوط النفسية بالتوافق الزوجي لدى المعلّمت الأمّهات الذي يسعى إلى تحليل الموضوع ودراسة العلاقة بين متغيّراته فإنّ المنهج المناسب لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لملائمته لموضوع ومحتوى الدراسة ، والمنهج الوصفي الارتباطي هو " عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في ظاهرة معيّنة ، في مكان معيّن ، ووقت محدّد ، بحيث يحاول الباحث كشف ووصف الأوضاع القائمة ، وقد لا يكتفي بوصف وتشخيص الواقع ، بل يهتم أيضا بتقرير ما ينبغي أن تكون عليه الأشياء ، أو الظواهر المدروسة " . (رشيد زرواتي ، 2002 ، ص 191)

3-2- مجتمع الدراسة :

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع المعلّمت الأمّهات العاملات بالمدارس الابتدائية لدائرة عين الملح (ولاية المسيلة) والبالغ عددهن (91) معلّمة ، والملحق رقم (1) يوضّح ذلك .

3-3- عينة الدراسة:

تمّ الاعتماد في هذه الدراسة على العينة العشوائية البسيطة حيث تمّ اختيار أفرادها من بين أفراد المدارس المنتشرة عبر دائرة عين الملح والتي يكون طاقمها التعليمي من العنصر النسوي الذي تتوفر فيه شروط العينة (المعلّمت الأمّهات) ، وتكوّنت عينة الدراسة النهائية من 52% من مجتمع الدراسة بعد إبعاد أفراد العينة الاستطلاعية أي (39) معلّمة أم ، وفيما يلي توزيع أفراد العينة حسب متغيري الدراسة :

الجدول رقم (4) : يوضح توزيع أفراد العيّنة حسب التخصص

التخصص	التكرار	النسبة المئوية
عربي	26	67%
فرنسي	13	33%
المجموع	39	100%

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن معلّّات العربية مثّلن غالبية العيّنة بنسبة 67 % ، أمّا معلّّات الفرنسية فقد مثّلن 34% من عيّنة الدّراسة ، ويرجع هذا إلى أن كل قسم يحتاج إلى معلّم عربية ، بينما مجموعة من الأقسام تحتاج إلى معلّم فرنسية واحد والتي تدرج في السّنّة الثّالثة والرّابعة والخامسة.

الجدول رقم (5) : يوضّح توزيع أفراد العيّنة حسب الموقع الجغرافي

الموقع الجغرافي	التكرار	النسب المئوية
العمل قرب مقر السكن	18	46%
العمل بعيدا عن مقر السكن	21	54%
المجموع	39	100%

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن اللواتي يشتغلن قرب مقر سكنهن مثّلن ما نسبته 46 % من حجم العينة، أما المعلّّات اللواتي يشتغلن بعيدا عن مقر سكنهن فمثّلن 54% من عينة الدّراسة ، والنسبتين متقاربتين .

3-4- أدوات الدّراسة:

3-4-1- وصف أدوات الدّراسة :

أ- مقياس الضّغوط النّفسية :

أولا- التّعريف بالمقياس :

أعدّه الدكتوران : عمر محمد عبد الله الخرابشة ، و مصطفى نوري مصطفى القمش ، ويضم المقياس الأصلي 43 فقرة تشكّل كل منها مشكلة ، وقسمًا الدكتوران أداة الدّراسة إلى 5 مجالات هي :

أ- المجال النّفسي: ويحوي البنود التي تحمل الأرقام 1-2-3-4-5-6-7-8

ب -المجال الأكاديمي: ويحوي البنود التي تحمل الأرقام 9-10-11-12-13-14-

ج- المجال الاجتماعي : ويحوي البنود التي تحمل الأرقام 16-17-18-19-20-21-22

د- المجال المهني : ويحوي البنود التي تحمل الأرقام 23-24-25-26-27-28-29-30-31

هـ- المجال الإداري: ويحوي البنود التي تحمل الأرقام 32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43

ثانيا- صدق المقياس :

تمّ عرض فقرات المقياس على عشرة محكمين من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات : الأردنية ، والبقاء التطبيقية ، ومؤتة ، وبناء على الملاحظات المقدّمة تمّ إجراء التعديل على المقياس بالإضافة أو الحذف أو الإعادة.

ثالثا- ثبات المقياس :

استخدم الباحثان معامل الاتّساق الداخلي (معامل كرونباخ ألفا) لكل مجال من مجالات المقياس ولمجالات المقياس كاملة ، وقد وجد أنّ معامل الاتّساق الداخلي لمجالات المقياس تتراوح ما بين (0,6254) و (0,8936) ولمجالات المقياس كاملة (0,9315) رابعا- كيفية تصحيح المقياس :

تعطى الأوزان للاستجابات على بنود مقياس الضغوط النفسية حسب طريقة ليكرت (ضعيفة جدا - ضعيفة - متوسطة - عالية - عالية جدا) حيث تأخذ البنود (1- 2- 3- 4- 5) على الترتيب لأن جميع عباراته جاءت موجبة ، والجدول الآتي يبين ذلك:

جدول رقم (6) يوضح طريقة تصحيح مقياس الضغوط النفسية

البدائل العبارة نوع	ضعيفة جدا	ضعيفة	متوسطة	عالية	عالية جدا
ايجابي	1	2	3	4	5

ب- مقياس التوافق الزوجي :

أولا- التعريف بالمقياس :

أعد هذا المقياس الدكتور محمد بيومي خليل ، وقد حدد الباحث أبعاد المقياس كما

يلي :

1- التوافق الفكري والوجداني 2- التوافق العاطفي الجنسي

ويقدّر عدد بنود المقياس ب60 بندا بثلاثة بدائل لإجابات مقدره بمدى يتراوح بين (0-2) للعبارة الإيجابية و (0-2) للعبارة السلبية .

والعبارة الموجبة عددها 45 بندا وهي 1-2 الى غاية 29. 31. 32 -32-34-36-38-40-42-44-46-48-52-54-56-58-60.

أما العبارة السلبية فعددها 15 : وهي 30-33 -39-41-43-45-47-49-51-53-55-57-59

ثانيا- صدق المقياس :

قام الباحث بصياغة عبارات تمثل كل بعد من بعدي المقياس، ثم عرضها على عدد من العاملين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس وبعض الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين، وتمّ تعديل أو حذف العبارات التي أجمع المحكمون على تعديلها أو حذفها، بعد ذلك تمّ تطبيق المقياس على عينة من مئة زوج وزوجة وتمّ حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية وتوصّل إلى أنّ بعدي المقياس صادقين ودالين عند مستوى 0.01 .

هذا وقد قامت الباحثة سمية بن عمارة بحساب صدق المقياس عن طريق الصدق التمييزي ، وتوصّلت إلى أنّ المقياس يتمتّع بصدق عال في البيئة الجزائرية.

ثالثا- ثبات المقياس :

تمّ حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار على نفس عينة التقنين ، بفواصل زمني قدره ثلاثة أسابيع ، وكانت معاملات الارتباط كلّها قويّة ودالّة عند مستوى (0,01) كما توصّلت الباحثة سمية بن عمارة إلى أنّ المقياس يتمتّع بثبات عال وذلك بعد تطبيقه في البيئة الجزائرية وعن طريق التجزئة النصفية والذي كان مساوي(0,86) .

رابعا- طريقة تصحيح المقياس:

إنّ الأوزان التي تعطى للاستجابات على بنود مقياس التوافق الزوجي حسب طريقة ليكرت (دائما - أحيانا - نادرا) حيث تأخذ البنود (0-1-2) على الترتيب للعبارة الإيجابية، و(0-1-2) للعبارة السلبية ، والجدول التالي يوضّح ذلك .

جدول رقم (7) يوضّح طريقة تصحيح مقياس التّوافق الزّواجي

نادرًا	أحيانًا	دائمًا	البدائل نوع العبارة
2	1	0	إيجابي
0	1	2	سلبي

3-4-2- الخصائص السيكومترية لأدوات الدّراسة :

أولا - مقياس الضّغوط النفسيّة :

أ- حساب الثّبات :

أ-1- معامل ألفا كرونباخ: جاءت قيمته مساوية 0,930 وهي قيمة عالية، ممّا يعني أنّ المقياس يتمتع بثبات عالٍ.

أ-2- طريقة التّجزئة النّصفية :

تمّ تقسيم عبارات المقياس إلى قسمين (فردي وزوجي) ، ثمّ تمّ حساب معامل الإرتباط بين النّصفين الذي جاء مساويا لـ (0,853) وبالتّعويض في معادلة التّصحيح " سبيرمان براون " وجدنا معامل الثّبات مساويا (0,92) ، أمّا طريقة جيتمان فمعامل الثّبات يساوي (0,894) .

ومن القيم السّابقة نستنتج أنّ المقياس ثابت .

ب - حساب الصّدق:

ب1- صدق المحكّمين:

قامت الباحثة بتوزيع المقياس بصورته الأولى كما هو موضّح في الملحق رقم (1) على عدد من أساتذة الجامعة لإبداء رأيهم حول المقياس من أجل سبر آرائهم حول مدى ملائمة المقياس للبيئة الجزائريّة والبالغ عددهم (5) وهم على التّوالي:

جدول رقم (8) يوضّح أسماء المحكّمين

دكتوراه علوم التربية	طه حمود
دكتوراه علم النفس المرضي الاجتماعي	ابراهيم اسماء
ماجستير علم النفس المعرفي	بن زطة بلدية
ماجستير علوم التربية	شريف حليمة
أستاذ التعليم العالي علم النفس	ضياف زين الدين

- وقد أعطيت حول المقياس مجموعة من الملاحظات ، وبعد الأخذ بهذه الآراء تمّ تعديل المقياس بحذف بعض من عباراته وتعديل أخرى ليصبح عدد بنوده (37) بنداً من أصل (43) موزّعة على أبعاد المقياس كالآتي :
- أ- **المجال النفسي:** ويحوي البنود التي تحمل الأرقام 1-2-3-4-5-6-7-
- ب- **المجال الأكاديمي:** ويحوي البنود التي تحمل الأرقام 8-9-10-11-12-13-
- ج- **المجال الاجتماعي:** ويحوي البنود التي تحمل الأرقام 14-15-16-17-18-19-20-21-22-
- د- **المجال المهني:** ويحوي البنود التي تحمل الأرقام 23-24-25-26-27-28-
- هـ- **المجال الإداري:** ويحوي البنود التي تحمل الأرقام 32-33-34-35-36-37.
- ب2- **صدق الاتّساق الداخلي :**

جرى التحقّق من صدق الاتّساق الداخلي للمقياس وذلك بتطبيقه على عيّنة استطلاعية مكوّنة من (15) معلّمة من خارج أفراد العيّنة الأساسية ، وتمّ حساب معامل الارتباط "بيرسون" بين الدّرجة الكلية للمقياس ودرجة كلّ مجال من مجالات المقياس الخمسة ، وذلك باستخدام البرنامج الاحصائي (spss) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0,80 - 0,95) والجدول الآتي يوضح ذلك :

جدول رقم (9) يوضح معاملات ارتباط كل مجال من مجالات مقياس الضغوط النفسية مع
الدرجة الكلية للمقياس

المجالات	نفسي	أكاديمي	اجتماعي	مهني	إداري	المقياس ككل
نفسي	1	,544*	,468	,679**	,895**	,843**
أكاديمي	,544*	1	,737**	,599*	,715**	,806**
اجتماعي	,468	,737**	1	,774**	,726**	,846**
مهني	,679**	,599*	,774**	1	,742**	,877**
إداري	,895**	,715**	,726**	,742**	1	,954**
المقياس ككل	,843**	,806**	,846**	,877**	,954**	1

يتضح من خلال الجدول السابق أنّ المجالات ترتبط ببعضها البعض ما عدا المجال الاجتماعي مع المجال النفسي فإنّ الارتباط بينهما غير دال احصائياً ، بينما كل المجالات ترتبط بالدرجة الكلية ارتباطاً ذو دلالة احصائية عند مستوى (0.01- 0.05) ، وهذا يؤكّد أنّ الأداة على العموم تتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ب3-الصدق الذاتي:

$$\sqrt{\text{الثبات}} = \text{الصدق الذاتي}$$

$$\sqrt{0,93} = 0,964$$

ومما سبق نستنتج أنّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق

ثانياً - مقياس التوافق الزوجي :

أ - حساب الثبات:

تم حساب الثبات بطريقتين إحصائيتين هما :

أ-1- معامل ألفا كرونباخ: جاءت قيمته مساوية 0,911 وهي قيمة عالية ،مما يعني أنّ المقياس يتمتع بثبات عال.

أ-2- طريقة التجزئة النصفية :

تم تقسيم عبارات المقياس إلى قسمين (أعلى وأدنى) ، ثم تم حساب معامل الارتباط بين التّصنيف الذي جاء مساويا لـ (0,871) وبالتّعويض في معادلة التصحيح " سبيرمان براون " وجدنا معامل الثبات مساويا (0,931) ، أمّا طريقة جيتمان فيساوي (0,917) ، ومن القيم السابقة نستنتج أنّ المقياس ثابت .

ب- حساب الصدق :

ب1- صدق المحكّمين : تمّ عرض المقياس على الأساتذة المحكّمين السابق ذكرهم وقد تمّت الموافقة عليه دون تعديل من قبل جميع الأساتذة .

ب2- الصدق التمييزي :

يعتمد الصدق التمييزي أو ما يعرف بطريقة المقارنة الطرفية على ترتيب درجات أفراد العينة الاستطلاعية ترتيبا تصاعديا ، ثم أخذ ما نسبته 27% من درجات الأفراد العليا والدنيا وإيجاد قيمة (ت) والجدول الآتي يوضح ذلك :

جدول رقم (10) يوضح الصدق التمييزي لمقياس التوافق الزوجي

الطرفين	(ن)	المتوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	درجة الحرية	(ت)	مستوى الدلالة	القرار
أعلى	4	101,5	3,41565	6	3,66	0,05	دال عند 0,05
أدنى	4	74,5	14,3410	8			

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة (ت) عند درجة حرية 6 تساوي 3,663 وهي دالة احصائيا عند مستوى (0,05) . وهذا يدل أنّ المقياس صادق

ب3 - الصدق الذاتي :

$$\sqrt{\text{الثبات}} = \text{الصدق الذاتي}$$

$$\sqrt{0,91}$$

الصّدق الذّاتي = 0,953

ومنه فإنّ المقياس صادق بناء على النتيجة السابقة

3-5- حدود الدّراسة :

تمّ إجراء هذه الدّراسة بالمدارس الابتدائية المنتشرة عبر دائرة عين الملح بمختلف بلدياتها ، وهذا خلال العام الدراسي 2014-2015 ، مع تفادي أوقات العطل ، وفترات إجراء الاختبارات الفصلية والشهرية.

4- الأساليب الإحصائية المستخدمة :

اعتمدت الباحثة في هذه الدّراسة على مجموعة من الأساليب الإحصائية في معالجة بيانات الدّراسة والمتمثلة فيما يلي :

- معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات.
- صدق الاتساق الداخلي عن طريق معامل الارتباط بيرسون .
- الصّدق التّمييزي عن طريق (ت)
- اختبار .t- test.
- المتوسط الحسابي ، والانحراف المعياري لمعرفة مستوى الضّغوط النفسية ، ومستوى التّوافق الزّواجي على عينة الدّراسة الأساسية
- تمّ تحديد درجة الموافقة بالاعتماد على المدى لتحديد طول الفئة :
أ- بالنسبة للضّغوط النفسية :

تم استخلاص خمسة مستويات وفقا لاعتماد معادلة طول الفئة التي تعتمد على الفرق بين أعلى درجة في المقياس وأدنى درجة فيه ، مقسوما على عدد الخيارات المتاحة أي: $(1-5) / 5 = 0.8$ ، ومن ثم تم ايجاد المستويات الخمسة ، كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول رقم (11) يوضح توزيع مستوى الضغوط النفسية حسب المتوسطات

5 الى 4.20	من 3.40 الى 4.20	من 2.60 الى 3.40	من 1.80 الى 2.60	من 01 الى 1.80	مجال المتوسط الحسابي
عالية جدا	عالية	متوسطة	ضعيفة	ضعيفة جدا	درجة الموافقة

ب- بالنسبة للتوافق الزوجي :

تم استخلاص ثلاثة مستويات وفقا لاعتماد معادلة طول الفئة التي تعتمد على الفرق بين أعلى درجة في المقياس وأدنى درجة فيه ، مقسوما على عدد الخيارات المتاحة أي:
 ($0.667 = 3 / (0-2)$) ، ومن ثم تم ايجاد المستويات الثلاثة ، كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول رقم (12) يوضح توزيع مستوى التوافق الزوجي حسب المتوسطات

من 1,33 إلى 2	من 0.66 إلى 1.33	من 0 إلى 0.66	مجال المتوسط الحسابي
عالية	متوسطة	ضعيفة	درجة الموافقة

خلاصة :

لقد تمّ في هذا الفصل عرض أدوات الدّراسة وحساب صدقها وثباتها والتأكد من مدى صلاحيتها في البيئة الجزائرية ، وهذا من خلال الدّراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثة ، كما حدّد في هذا الفصل منهج الدّراسة وعينتها من حيث الحجم وأسلوب اختيارها ، وكذا الأساليب الإحصائية المتبعة .

الفصل الخامس / عرض وتحليل وتفسير النتائج

- 1- عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة.
 - 2- تفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات .
 - 3-آفاق مستقبلية .
- خلاصة عامة

1- عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة :

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن " مستوى الضغوط النفسية لدى المعلّمت الأمّهات متوسط " .

وللتحقق من هذه الفرضية تمّ استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل عبارة من عبارات المقياس وللمقياس ككل وتقييم درجة تحقق العبارة بناء على الجدول رقم (11) المذكور سابقا .

وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات تمّ الحصول على النتائج الموضّحة في الجدول الآتي

جدول رقم(13): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	درجة تحقيق
1.	غياب الامتيازات الوظيفية يشعرنى بالإحباط	3,21	1,196	متوسطة
2.	أشعر أن زملائي المعلمين محبطون من أدائهم لعملهم	2,87	,894	متوسطة
3.	أشعر بالتعب والارهاق معظم الوقت	2,82	1,048	متوسطة
4.	تتناوبني حالة من الغضب السريع من حين إلى آخر	3,38	5,148	متوسطة
5.	أشعر أن مزاجي متقلبا من حين إلى آخر	2,21	1,174	ضعيفة
6.	أتعامل مع الانتقادات الموجهة إلي على أنها مصدر تهديد لمكانتي الوظيفية	1,46	,790	ضعيفة جدا

7.	أشعر أن ثقتي بنفسي ضعيفة	1,92	1,244	ضعيفة
8.	أشعر أن دافعية التلاميذ للتعلم ضعيفة	3,28	1,191	متوسطة
9.	أشعر أن العدد الكبير لتلاميذ القسم يسبب صعوبات لسير الحصّة التعليمية	3,64	1,287	عالية
10.	أشعر بالإجهاد في عملي	3,41	1,019	عالية
11.	أشعر أن العبء التدريسي لي يفوق طاقتي	2,77	1,135	متوسطة
12.	أجد نفسي في حالة تنافس مستمرّة مع الزملاء	2,36	1,158	ضعيفة
13.	غالبًا ما أشعر بالتعب والاجهاد عند محاولتي حل مشكلات التلاميذ	2,69	1,173	متوسطة
14.	عدم وجود الوسائل التعليمية المساعدة يزيد من شعوري بالإحباط	2,92	1,244	متوسطة
15.	العلاقات الشخصية القائمة بين الزملاء تتأثر بأمور غير أكاديمية	2,38	1,138	ضعيفة
16.	أشعر أن المجتمع لا يقدر عملي ولا يحترمه	2,72	1,050	متوسطة
17.	أشعر أن درجة التعاون بين المعلمين ضعيفة	2,44	1,165	ضعيفة
18.	ضغط الأعمال الإدارية تضعف علاقاتي مع الزملاء	2,26	1,117	ضعيفة
19.	أشعر أن العلاقات السائدة في	2,03	,932	ضعيفة

			المدرسة متوترة	
متوسطة	1,239	2,87	مشاركتي ضعيفة في النشاطات الاجتماعية داخل المدرسة	.20
متوسطة	1,158	2,77	علاقاتي الشخصية مع الزملاء ضعيفة بسبب انشغالي بالعمل التدريسي	.21
ضعيفة	1,251	2,59	قدرتي ضعيفة على التواصل مع الزملاء	.22
متوسطة	1,239	3,21	تزعجني الضوضاء وأصوات التلاميذ في القسم	.23
عالية	1,093	3,74	طبيعة عملي كمعلم تتطلب مني مهارات عالية	.24
متوسطة	1,050	2,72	طبيعة العمل الذي أقوم به فيه تكرر ممل	.25
متوسطة	1,184	2,62	يفرض علي المجتمع توقعات عالية تفوق قدرتي على تحقيقها	.26
متوسطة	1,308	2,64	إدارة المدرسة لا توفر الفرص الكافية لتطوير مهاراتي التدريسية	.27
ضعيفة	1,099	2,28	أشعر أنّ مؤهلاتي العلمية لا تتناسب ومتطلبات وظيفتي	.28
ضعيفة	,951	1,87	أشعر أنني غير قادرة على ضبط النظام في القسم والسيطرة عليه	.29
متوسطة	1,260	2,87	أشعر بضعف الخدمات المقدّمة للمعلمين في المدرسة	.30
متوسطة	1,418	3,13	التقيّد الحرفي بالأنظمة والقوانين يحدّ قدرتي على الابداع	.31

متوسطة	1,352	3,26	لا أجد الوقت الكافي للاستمتاع بهواياتي	32.
ضعيفة	1,046	2,10	أشعر بعدم العدالة في معاملة الإدارة للمعلمين	33.
ضعيفة	1,132	2,33	أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات التدريس والعمل الإداري	34.
ضعيفة	1,099	2,05	تمارس علي ضغوط لتحسين نوعية عملي	35.
ضعيفة	1,073	2,18	ضعف التغذية الراجعة من إدارة المدرسة على أعمالي	36.
ضعيفة	1,056	2,13	أشعر بضعف الثقة بين إدارة المدرسة والمعلمين	37.
متوسطة	5,1747	2,6521		الكلبي

من خلال الجدول رقم (13) يمكن معرفة آراء المعلمات الأمهات حول الضغوط النفسية حيث نلاحظ من خلاله أن :

العبارات رقم (5-8-12-15-17-18-19-22-28-29-33-34-35-36-37) قد تحصّلت على درجة ضعيفة حيث تراوحت قيم المتوسطات الحسابية لها ما بين (1,92 - 2,59).

أمّا العبارة رقم (6) التي تقول " أتعامل مع الانتقادات الموجهة إلي على أنها تهديد لمكانتي الوظيفية فقد جاءت ضعيفة جدا بمتوسط حسابي (1,46) وانحراف معياري (0,79) .

في حين العبارات التي تحمل الأرقام التالية (1-2-3-4-8-11-13-14-16-20-21-25-26-27-30-31-32) فجاءت الآراء حولها على أنها متوسطة حيث تراوح المتوسط الحسابي لها ما بين (2,62 - 3,38)

وباقى العبارات (9-10-24) فهي عالية جدا حسب آراء المعلمات الأمهات بمتوسط حسابي (3,41 - 3,74) .

بينما لم تحمل أي عبارة من عبارات المقياس ككل درجة عالية جدا وبصفة عامة فإن المتوسط الحسابي لجميع عبارات المقياس ككل بلغت 2,6521 وانحراف معياري 0,5174، أي أن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلّات الأمّهات على العموم متوسط .

1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أن " مستوى التوافق الزوجي لدى المعلّات الأمّهات متدني " .

وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل عبارة من عبارات المقياس وللمقياس ككل وتقييم درجة تحقق العبارة بناء على الجدول رقم (12) المذكور سابقا .

وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات تم الحصول على النتائج الموضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم(14): يوضّح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوافق الزوجي

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	درجة تحقيق
1.	نظرتنا للحياة متقاربة	1,31	,521	متوسطة
2.	لا يطيق أحدنا البعد عن الآخر	1,67	,530	عالية
3.	نتقارب في عاداتنا وطبائعنا	1,51	,644	عالية
4.	يعتبر كلانا الآخر (فتى /فتاة) أحلامه	1,64	,584	عالية
5.	لم نختلف على مبدأ احترامنا	1,59	,595	عالية
6.	نتبادل الإعجاب والتقدير والحب	1,49	,556	عالية
7.	يقدر كلانا الحياة الزوجية ويقدرها	1,87	,339	عالية
8.	لو خيرنا من جديد لاختار أحدنا	1,82	,506	عالية

			الآخر
عالية	,354	1,92	9. يكره كلانا الحرام وبمقته
عالية	,505	1,46	10. لا يرى أحدنا في الآخر إلا كل جميل
عالية	,307	1,90	11. يرضى كلانا بما قسم الله عليه
عالية	,595	1,41	12. لا نفارق بعضنا إلا في ساعات العمل
عالية	,000	2,00	13. تنظم علاقاتنا وفق الشرع والدين
عالية	,549	1,41	14. نتحدّث بحب عن ذكرياتنا الجميلة ولا ننساها
عالية	,521	1,69	15. نرسم لمستقبلنا ونخطّط له معا
عالية	,537	1,64	16. أمتع الأوقات وأعذبها تلك التي نقضيها معا
متوسطة	,577	1,33	17. نشعر أننا نتخاطب بلغة واحدة وبنطق بلسان واحد
عالية	,600	1,54	18. لا يتلذذ أحدنا طعامه وشرايه دون الآخر
عالية	,544	1,62	19. نواجه المشكلات معا
عالية	,537	1,36	20. نتبادل أرق المشاعر وأعذبها
عالية	,641	1,44	21. دائما نتلاقى عند نقطة واحدة تنهي اختلافنا
عالية	,595	1,41	22. لا يهنا لأحدنا نومه إلا إذا اطمأن على نوم الآخر
عالية	,493	1,62	23. يغلب العقل في تفهم حواراتنا
عالية	,633	1,38	24. نتقارب أفكارنا وتتلاقى ميولنا واهتماماتنا

عالية	,555	1,54	25. يحرص كل منا على إرضاء الآخر ما أمكن
عالية	,549	1,59	26. يعتبر كلانا الآخر صدره الحنون
متوسطة	,621	1,33	27. نتبادل الأفكار ونصرح بخيالنا معا
عالية	,601	1,51	28. نشعر أننا جسدان في روح واحدة
عالية	,556	1,51	29. أسعد الأوقات تلك التي نتجاذب فيها أطراف الحديث الممتع
عالية	,498	1,74	30. يشعر كل منا أنه في واد والثاني في واد آخر
عالية	,537	1,64	31. يشعر كلانا باحتياجه الشديد للآخر
عالية	,569	1,69	32. يعتبر كل منا أجمل هدية من الله إليه
عالية	,584	1,64	33. يخطئ كلانا لحياته في غياب الآخر
متوسطة	,536	1,23	34. ننطق بكلمة واحدة
عالية	,498	1,74	35. لم نتذكر أننا تلاقينا على رأي واحد يوما ما
عالية	,486	1,64	36. يحترم كلانا مشاعر الآخر ويقدها
عالية	,584	1,64	37. لغة الحوار بيننا مقطوعة
عالية	,556	1,51	38. نتلقى روحيا قبل أن نتلقى جسديا
عالية	,600	1,46	39. لا يقتنع كلانا بتفكير الآخر
عالية	,556	1,49	40. يعتبر كلانا الآخر لطيفا وجذابا
عالية	,442	1,74	41. أصبحنا ننسى أننا متروجين
عالية	,525	1,68	42. علاقتنا الجنسية تسودها مشاعر نبيلة
عالية	,409	1,79	43. يجد كلانا راحته في البعد عن الآخر
عالية	,549	1,59	44. يحاول كل منا أن يبدو جميلا في

			عيني الآخر	
متوسطة	,656	1,21	نتجنب المناقشات معا منعا للمشاجرات	.45
عالية	,598	1,56	يبدل كل منا أقصى ما يمكنه لإسعاد الآخر	.46
عالية	,577	1,67	يفتش كلا منا عن أخطاء الآخر ويضخمها	.47
عالية	,502	1,44	يبتسم كلانا في وجه الآخر حتى في أصعب المواقف	.48
عالية	,552	1,56	نتشاجر حول أمور لا تستحق مجرد العتاب	.49
عالية	,510	1,72	يحترم كل منا أسرار حياتنا الخاصة	.50
عالية	,442	1,74	بدأت الشكوك و الظنون تتسرب إلى حياتنا	.51
عالية	,456	1,72	يشعر كل منا بصدق الآخر	.52
عالية	,366	1,85	أصبحنا غريبين تحت سقف واحد	.53
عالية	,456	1,72	نشعر بالفرح والسعادة عندما نكون معا	.54
عالية	,510	1,72	صار الخصام طابع حياتنا	.55
عالية	,505	1,54	نحرص على تحقيق أقصى إشباع عاطفي وجنسي	.56
عالية	,552	1,56	بدأنا نبحث عن السعادة خارج المنزل	.57
عالية	,468	1,69	كلا منا يفتردي الآخر بروحه	.58
عالية	,409	1,79	أصبحنا نخلق المشاكل والنزاعات	.59
عالية	,498	1,59	الجنس في حياتنا وسيلة شرعية ممتعة لغاية كبرى	.60

عالية	26652,	1,5974	الكلي
-------	--------	--------	-------

من خلال الجدول رقم (14) يمكن معرفة آراء المعلّمت الأمّهات حول التوافق الزوجي حيث نلاحظ من خلاله أن :

العبارات رقم 45 (نتجنب المناقشات معا منعا للمشاجرات) والعبارة رقم 34 (ننطق بكلمة واحدة) والعبارة 27 (نتبادل الأفكار ونصرح بخيالنا معا) والعبارة 17 (نشعر أننا نتخاطب بلغة واحدة وننطق بلسان واحد) والعبارة رقم 1 (نظرتنا للحياة متقاربة) قد تحصّلت على درجة متوسطة بمتوسط حسابي يتراوح ما بين (1.21-1.33) أما باقي عبارات المقياس فقد كانت عالية بمتوسط حسابي يتراوح ما بين (1.36 - 1.79) .
في حين درجات إجابات أفراد العينة على المقياس ككل فقد كانت عالية جدا بمتوسط حسابي (1,5974) وانحراف معياري (26652), أي أن مستوى التوافق الزوجي لدى أفراد العينة مرتفع .

1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى المعلّمت الأمّهات تعزى لمتغير الموقع الجغرافي".

وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين السّكن قرب مقر العمل والسّكن بعيدا عن مقر العمل في درجة مستوى الضغوط النفسية .

وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات تم الحصول على النتائج الموضّحة في الجدول

الآتي :

جدول رقم (15): يوضّح دلالة الفروق لإجابات أفراد عيّنة الدّراسة على مقياس الضغوط النفسية تبعا لمتغير الموقع الجغرافي .

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	الموقع الجغرافي	
غير دال	0,05	37	,094	,61136	2,6607	18	قرب مقر	الضغوط النفسية

						العمل
				2,6448	,43699	بعيد عن مقر العمل
						21

قيمة T الجدولية : 2.273 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 37

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي لفئة القاطنات قرب مقر العمل يساوي (2,6607) أمّا بالنسبة لفئة القاطنات بعيدا عن مقر العمل فالمتوسط الحسابي يساوي (2,6448)، و قيمة T المحسوبة قدرت ب(0,094)، وهي أقل من T الجدولية (2.273) عند درجة حرية (37) بمستوى دلالة (0.05) و بالتالي: فإننا نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمات الأمهات حسب متغير الموقع الجغرافي عند مستوى دلالة 0.05

1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة :

تنص الفرضية الرابعة على أن " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمات الأمهات تعزى لمتغير التخصص".

وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام (t-test) لاختبار دلالة الفروق بين التخصصين العربية والفرنسية في درجة مستوى الضغوط النفسية.

وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات تم الحصول على النتائج الموضحة في الجدول الآتي :

جدول رقم(16): يوضح دلالة الفروق لإجابات أفراد عيّنة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير التخصص.

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	التخصص	
غير	0.05	37	1,762	,59291	2,7526	26	عربي	الضغوط
دال				,22352	2,4511	13	فرنسي	النفسية

قيمة T الجدولية : 2.273 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 37

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمعلمات اللغة العربية يساوي (2,7526) أما بالنسبة لمعلمّات الفرنسية فالمتوسط الحسابي يساوي (2,4511)، و قيمة T المحسوبة قدرت ب(1,762) وهي أقل من T الجدولية (2.273) عند درجة حرية (37) بمستوى دلالة (0.05)

و بالتالي: فإننا نقبل الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمّات الأمّهات حسب متغير التخصص عند مستوى دلالة 0.05

1-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة :

تنص الفرضية الخامسة على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي عند المعلمّات الأمّهات تعزى لمتغير الموقع الجغرافي."

وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين السكن قرب مقر العمل والسكن بعيدا عن مقر العمل في درجة مستوى التوافق الزوجي .

وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات تم الحصول على النتائج الموضحة في الجدول

الآتي:

جدول رقم(17): يوضح دلالة الفروق لإجابات أفراد عيّنة الدّراسة على مقياس التّوافق الزّواجي تبعاً لمتغير الموقع الجغرافي .

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	الموقع الجغرافي	
غير دال	0.05	37	,553	,28947	1,6231	18	قرب مقر العمل	التّوافق الزّواجي
				,25026	1,5754	21	بعيد عن مقر العمل	

قيمة T الجدولية : 2.273 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 37

نلاحظ من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي لفئة القاطنات قرب مقر العمل يساوي (1,6231) أما بالنسبة لفئة القاطنات بعيدا عن مقر العمل فالمتوسط الحسابي يساوي(1,5754)، و قيمة T المحسوبة قدرت ب(,553) وهي أقل من T الجدولية (2.273) عند درجة حرية (37) بمستوى دلالة(0.05)

و بالتالي: فإننا نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التّوافق الزّواجي لدى المعلّّات الأمّهات تعزى لمتغير الموقع الجغرافي عند مستوى دلالة (0.05)

1-6- عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة :

تنص الفرضية السادسة على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التّوافق الزّواجي عند المعلّّات الأمّهات تعزى لمتغير (التخصص)".

وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين التخصصين العربي والفرنسي في درجة مستوى التوافق الزوجي .

وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات تم الحصول على النتائج الموضحة في الجدول

الآتي :

جدول رقم(18): يوضح دلالة الفروق لإجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوافق الزوجي تبعاً لمتغير التخصص.

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	التخصص	
غير دال	0.05	37	-1,744	,29602	1,5462	26	عربي	التوافق الزوجي
				,15899	1,7000	13	فرنسي	

قيمة T الجدولية : 2.0252 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 37

نلاحظ من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي لمعلمات اللغة العربية يساوي (1,5462) أما بالنسبة لمعلمات اللغة الفرنسية فالمتوسط الحسابي يساوي (1,7000)، و قيمة T المحسوبة قدرت ب(-1,744) وهي أقل من T الجدولية (2.273) عند درجة حرية (37) بمستوى دلالة (0.05)

و بالتالي: فإننا نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي لدى المعلمّات الأمّهات حسب متغير التخصص عند مستوى دلالة 0.05

1-7- عرض وتحليل نتائج الفرضية السابعة :

تنص الفرضية السابعة على أنه " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى المعلمّات الأمّهات".

وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين درجات مقياس الضغوط النفسية ودرجات مقياس التوافق الزوجي .

وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات تم الحصول على النتائج الموضحة في الجدول

الآتي :

جدول رقم (19) يوضح العلاقة بين درجات أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية والتوافق الزوجي .

التوافق الزوجي	الضغوط النفسية		
*-0.33	1	معامل الارتباط بيرسون	الضغوط النفسية
0.04		مستوى الدلالة	
39	39	حجم العينة	
1	*-0.33	معامل الارتباط بيرسون	التوافق الزوجي
	0.04	مستوى الدلالة	
39	39	حجم العينة	

* الارتباط دال عند مستوى 0.05

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بلغت (-0.33) وهي دالة احصائياً عند مستوى (0.05) ، أي أن هناك علاقة سالبة بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي

و بالتالي: فإننا نقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى المعلمّات الأمّهات". عند مستوى دلالة 0.05 وبالتالي فإننا نقبل الفرضية السابعة .

2- تفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة:

2-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن "مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمّات الأمّهات متوسط" ، ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام مقياس الضغوط النفسية وحساب درجات أفراد العينة على المقياس ككل دون الأخذ بأبعاده الخمسة ، ثم بعد ذلك تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل عبارة في المقياس وللمقياس ككل .

وقد دلت النتائج المسجلة في الجدول رقم (13) أن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمات الأمهات متوسط ، وتدل هذه النتيجة على تحقق الفرضية الأولى ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على المقياس ككل (2,6521) وهي تنتمي إلى مجال المستوى المتوسط

ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى انتشار العمل بالدوامين في المدارس الابتدائية لمدينة عين الملح ، حيث يقدر الحجم الساعي الأسبوعي في هذا النظام بـ (20 ساعة) بالنسبة للسنة الأولى والثانية ، وينخفض في السنوات الثلاثة الأخرى بسبب ساعات اللغة الفرنسية المقررة ، هذا بالنسبة لمعلمة العربية ، أما بالنسبة لمعلمة الفرنسية فإنّ الحجم الساعي الأسبوعي يعادل أو يقل أحيانا عن الحجم الساعي الأسبوعي لمعلمة الفرنسية هذا مما يخفض العبء التدريسي والتربوي الملقى على عاتق المعلمات.

وبربط نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة يمكن القول أن هذه الدراسة تتفق مع دراسة السيد الطواب ، وإن كانت عينة دراسته متكونة من معلمين ومعلمات ، حيث توصلت إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين كان مقبولا في دولة قطر ، في حين بقية الدراسات التي تم الحصول عليها فإنها تتطرق في معظمها إلى الضغوط النفسية من حيث طبيعتها والفروق بين المعلمين والمعلمات في شعورهم بهذه الضغوط ، وقد توصلت هذه الدراسات إلى أن المعلمات أكثر شعورا بهذه الضغوط، وهذا حسب دراسة يوسف عبد الفتاح محمد (1999) ، ودراسة عبد محمد عساف ، وهدي خالد عساف (2004) ، ودراسة عمر عبد الله الخرابشة ، ومصطفى نوري مصطفى القمش (2009) .

أما دراسة يوسف جوادي (2006) إن اختلفت مع الدراسة الحالية في عينة الدراسة فإنها اختلفت معها أيضا في النتيجة ، حيث توصلت هذه الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية للأستاذ الجامعي عالية جدا ، وهذه الضغوط تزيد لدى الذكور مقارنة بالإناث .

2-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أن "مستوى التوافق الزوجي لدى المعلمات الأمهات متدني" ، ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام مقياس التوافق الزوجي وحساب درجات أفراد العينة

2-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

تنص نتيجة الفرضية الثالثة على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى المعلّمت الأمّهات تعزى لمتغير الموقع الجغرافي".
- وبالرجوع إلى ما ورد ذكره في الدراسات السابقة -المطلع عليها - لم تجد الباحثة أي دراسة تخدم هذا الجانب .

ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى أن معظم المعلّمت إما يسكن في بيت عائلة الزوج ، أو قرب مقر إقامة عائلتها ، وبالتالي فإن مساعدة أهل الزوج أو أهلها في تحمل بعض أعباء المنزل ورعاية الأطفال في فترة غيابها عن المنزل سواء طال أو قصرت يخفض نوعا ما الضغوط عليها ويساوي بينها وبين التي تعمل قرب مقر السكن .
بالإضافة إلى أن مساهمتها في رفع المستوى الاقتصادي للأسرة سواء بمفهومها الضيق أو الواسع ساهم في تبرير تنقلها المستمر والغياب عن المنزل ساعات طويلة ، بالإضافة إلى تقبل المجتمع للعاملة في سلك التعليم .

2-4- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

تنص نتيجة هذه الفرضية إلى أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى المعلّمت الأمّهات تعزى لمتغير التخصص".
ربما تعود هذه النتيجة إلى أن المعلّمت سواء معلّمت العربية ، أو معلّمت الفرنسية يقمن بنفس الأعمال سواء التدريسية أو الإدارية ، ويتعاملن مع نفس الأشخاص سواء معلمين ، أو إداريين ، أو تلاميذ ، وبالتالي يتعرضن لنفس مصادر ومستويات الضغوط النفسية .

وبالرجوع إلى الدراسات السابقة المطّلع عليها نجد أن هذا يتفق مع دراسة رجاء مريم (2008) وإن كانت الدراسة الحالية تختلف مع دراسة رجاء من حيث العينة ، حيث أكدت دراسة هذه الأخيرة إلى أنه لا توجد فروق دالة بين متوسط درجات الممرضات وفقا لمتغير القسم أو شعبة العمل في المستشفى .

2-5- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة :

تنص نتيجة هذه الفرضية على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي لدى المعلّمت الأمّهات تعزى لمتغير الموقع الجغرافي".

يمكن إرجاع ذلك إلى أنّ المعلمة تستغل وقت الفراغ الممكن لها في تلبية احتياجات الأسرة قدر المستطاع حتى لا تتأثر أسرتها بالبعد الطويل عنها .

وربما ما يزيد الأمر ايجابية هو موافقة الزوج بالتحاق زوجته بالعمل ومساندته لها ، وكذا مساندة الأسرة للأم العاملة ، وكذلك فإنّ الأمهات المعلمات يلجأن في الغالب إلى تنظيم الوقت بدقة ، واستخدام الأدوات المنزلية الحديثة لأداء الأعمال المنزلية بسرعة أكثر وبأقل وقت ممكن حتى تتمكن من التوفيق بين أداء واجباتها المنزلية والمهنية . فالمعلمة الأم لا تغادر المنزل إلا وكل الأعمال المنزلية قد قامت بها .

ويربط نتائج هذه الفرضية بما ورد في الدراسات السابقة ، نجدها تتوافق مع دراسة سمية بن أعمار (2006) التي تؤكد أنه لا توجد فروق في صراع الدور والتوافق الزوجي للأم العاملة باختلاف ساعات العمل .

2-6- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية السادسة :

تنص نتائج هذه الفرضية على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي عند المعلمات الأمهات تعزى لمتغير التخصص".

قد تعزى هذه النتيجة إلى تشابه الظروف الاجتماعية والنفسية والجغرافية التي تؤثر على المعلمات بصرف النظر عن التخصص الذي ينتمين إليه .

ويربط نتائج الفرضية بالدراسات السابقة نجد هذا موافقا لما جاء في دراسة أحمد عبد المجيد الصمادي ، وهلال حمدان الجهوري (2011) التي أكدت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المتوسطين الحسابيين الخاصين بمستوى التوافق الزوجي على الدرجة الكلية للمقياس تبعا لمتغير مجال العمل .

2-7- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية السابعة :

تنص نتيجة هذه الفرضية إلى أنه "توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى المعلمات الأمهات" .

ربما تعود هذه النتيجة إلى أنّ الفرد عندما يتعرض إلى ضغوط ومشكلات في حياته لا يستطيع التأقلم معها والسيطرة عليها فإنها حتما ستؤثر على توافقه مع شريك الحياة .

وبالرجوع إلى الدراسات السابقة المطّلع عليها نجد أن هذا يتفق مع دراسة غزلان شمسي محمد الدعدي (2009) وإن كانت الدراسة الحالية تختلف مع دراسة غزلان من حيث العينة ، إلا أنها توافقت من حيث النتيجة . حيث أكدت دراسة هذه الأخيرة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي ، أي أنّ وجود توترات في العلاقة الزوجية دليل على وجود ضغوط نفسية .

3- الآفاق المستقبلية :

إستنادا لما أسفرت عليه نتائج الدراسة الحالية فإنه يمكن تقديم الاقتراحات التالية :

- إجراء دراسة مقارنة حول الضغوط النفسية لدى المعلّّات المقيمات في أسر ضيقة وأخرى كبيرة
- إجراء دراسة حول الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى المعلّّمين والمعلّّات
- إجراء دراسة حول مستوى التوافق الزوجي لدى العاملين في قطاع التربية - دراسة مقارنة بين مستويات التعليم الثلاثة .
- إعداد مقاييس خاصة بقياس الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى فئة المعلّّات الأمّهات
- إجراء دراسة تربط متغير الضغوط النفسية بالتوافق الأسري لدى المعلّّات الأمّهات
- إعداد مقياس خاص بالتوافق الأسري لنفس فئة الدّراسة.

خلاصة عامة :

وفي الأخير يمكن القول أنه لا يمكن النظر إلى المعلمة الأم على أساس أنها امرأة عاملة دون ربطها بعالمها الخارجي ، الأسرة والمجتمع ، فهي تؤثر في المجتمع من جانبيين كونها أم وكونها مدرّسة ومربيّة أجيال ، وتتأثر به وبالظروف التي يمكن أن تعيشها فيه .

فالمعلمة الأم تحمّلت مسؤوليّة دورين كبيرين يستدعي كل منهما جهد عضلي وفكري كبيرين ، وعليه فإنّه حتى تتمكّن من القيام بمسؤولياتها الجليلة ، فينبغي أن تذلل الصعوبات عليها حتى تتمكّن من القيام بهذه الأعباء الملقاة على عاتقها .

وهذا بتوفير دور حضانة لأبنائها حتى تتمكّن من الاطمئنان عليهم طوال ساعات فترة العمل التي تقضيها بعيدة عنهم ، وهذا حتى تلتحق بالعمل مرتاحة البال ، لكي تتمكّن من العمل بروح معنويّة عالية ، وكذلك تخفيف الأعباء التدريسية عليها حتى تخف الضغوط عنها .

قائمة المصادر و المراجع :

1-المصادر :

- القرآن الكريم

2-المراجع :

أ- الكتب

- 1- ابراهيم بن مبارك الجوير (2005) عمل المرأة في المنزل وخارجه ، ط 1 ، مكتبة العبيكان ، الرياض.
- 2- أحمد يحي عبد الحميد (1998) الأسرة والبيئة ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية.
- 3- العميان محمود سلمان (2004) السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال ، ط 2 ، دار وائل للنشر والتوزيع .
- 4- باسمة كيال (دون تاريخ) سيكولوجية المرأة ، مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر.
- 5- ثابت عبد الرحمن إدريس ، جمال الدين محمود مرسي (2004) نظريات ونماذج وتطبيق عملي لإدارة السلوك في المنظمة ، الدار الجامعية .
- 6- جهاد ذياب الناقولا (2011) الآثار الأسمية الناجمة عن خروج المرأة للعمل ، الهيئة العامة السورية للكتاب ، دمشق .
- 7- حسن عبد الحميد ، أحمد رشوان (1988) علم الاجتماع المرأة، المكتب الجامعي الحديث ، الاسكندرية .
- 8- حسن مصطفى عبد المعطي (2004) الأسرة ومشكلة الأبناء ، مكتبة دار السحاب للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- 9- رجاء محمود ابو علام (2004) مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية ، ط1 ، دار النشر للجامعات ، مصر.

- 10- رشيد زرواتي (2002) تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1 ، دار هومة ، الجزائر.
- 11- رمضان محمد القذافي (1998) الصحة النفسية والتوافق ، ط3، المكتب الجامعي الحديث ، الاسكندرية.
- 12- سامية محمد جابر وآخرون (2002) الأسرة والمجتمع ، دار المعرفة الجامعية ، مصر .
- 13- سعيد حسني العزة (200) الإرشاد الأسري نظرياته وأساليبه العلاجية ، ط1 ، دار الثقافة ، الأردن ، ط1.
- 14- سمية طه جميل (1998) التخلف العقلي و استراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية ، دار النهضة، بيروت.
- 15- سناء الخولي (1991) الأسرة والحياة العائلية ، دار المعرفة الجامعية ، مصر ، .
- 16- صبره محمد علي، أشرف محمد عبد العني (2004) الصحة النفسية والتوافق النفسي ، دار المعرفة الجامعية، مصر.
- 17- عبد الله حسن مصطفى (2006) ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، ط1، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة ، ط1 .
- 18- علاء الدين كفاي (1999) الارشاد والعلاج النفسي والأسري ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 19- فرج عبد القادر طه ، وآخرون (دون تاريخ) : معجم علم النفس والتحليل النفسي ، دار النهضة العربية ، بيروت .
- 20- كاميليا ابراهيم عبد الفتاح (1984) سيكولوجية المرأة العاملة ، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع.
- 21- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (2008) الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان .

22- محمد أحمد النابلسي وآخرون (1991) الصدمة النفسية ، دار النهضة العربية ،بيروت.

23- محمد حسن محمد حمادات (2008) السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية ،ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع ، الأردن ، 2008.

24- هارون توفيق الرشيدى (1999) الضغوط النفسية طبيعتها - نظرياتها ، مكتبة الأنجلو مصرية.

25- يوسف ميخائيل أسعد (1982) التخلص من التوتر النفسي ، المكتبة الأنجلو مصرية.

ب- المجلات و الدوريات:

1-أحمد عبد المجيد الصمادي ، هلال حمدان الجهوري (2011) التوافق الزوجي لدى عينة من العاملين في قطاعي الصحة والتعليم في سلطنة عمان ، مجلة دراسات نفسية وتربوية ، العدد7.

2-اسماعيل رضوان ، عبد الكريم رضوان (2012) أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية في غزة في ضوء السنة النبوية ، مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات ، العدد2.

3-ايناس بنت أحمد علي السليمي (2011) الدور الاقتصادي لرية الأسرة العاملة السعودية وعلاقته بالتوافق الزوجي ، مجلة بحوث التربية النوعية ، عدد خاص 21 ،جامعة المنصورة.

4-جابر عيسى عبد الله (2003) الضغوط النفسية لدى المعلمين في مدارس التعليم العام بدولة الكويت وتأثيرها بنمط القيادة التربوية ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، الجزء2 ، العدد53.

5-حامد عبد الله طلافحة (2013) ضغوط العمل عند معلمي الدراسات الاجتماعية للمرحلة الأساسية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ،مجلد 21 ، العدد1 .

- 6-رجاء مريم (2008) مصادر الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض ،مجلة جامعة دمشق ،كلية التربية ، المجلد 24 ، العدد 2.
- 7-زياد بركات (2010) الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم ، مجلة جامعة القدس المفتوحة ، فلسطين.
- 8-سيد الطواب وآخرون (1998) الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات في مدارس دولة قطر في ضوء بعض العوامل الديمغرافية ، مجلة كلية التربية ، جامعة قطر .
- 9-عبد الرحمن سليمان الطريحي (1993) الضغط النفسي مصادره ومسبباته ، مجلة كلية التربية ، جامعة الامارات ، مجلد8 ،العدد 9.
- 10- عبد الله الضريبي (2010) أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد16 ، العدد4.
- 11- عبد المنام ملا معمور (2005) الضغوط النفسية التي تواجه المطوفين والعاملين في مجموعات الخدمات الميدانية في مؤسسات الطوافة في مدينة مكة المكرمة ،مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية ،المجلد17 ، العدد1.
- 12- عبد محمد عساف ، هدى خالد عساف ، مصطفى نوري مصطفى القمش (2007) ضغوط مهنة التدريس لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في مدينة نابلس بفلسطين ومدى تأثرها بالمتغيرات الديمغرافية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، مجلد8 ، العدد1.
- 13- عمر محمد عبد الله الخرايشة ، مصطفى نوري مصطفى القمش (2005) مصادر الضغوط لدى المعلمين والمعلمات في المدارس الثانوية الحكومية بمحافظة البلقان في الأردن ، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية ، المجلد 17 ، العدد2.
- 14- غيث سعاد غيث ، وآخرون (2009) مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المراكز الريادية للموهوبين والمتفوقين واستراتيجيات التعامل معها ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد10 ، العدد 1.
- 15- كمال يوسف بلان (2012) السمات الشخصية لدى المرأة في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد28 ، العدد1 .

- 16- محمد حمزة الزيودي (2007) مصادر الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة اليريد وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد 23، العدد 2.
- 17- محمد عسيلة ، أنور البنا (2011) الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى العاملين بجامعة الأقصى ، مجلة جامعة الأزهر غزة ، سلسلة العلوم الإنسانية ، المجلد 13 ، العدد 2.
- 18- مراد بوقطاية (2008) مؤشرات التوافق الزواجي ، مجلة العلوم الانسانية ، جامعة محمد خيضر ، بسكرة ، العدد 13.
- 19- هناء جاسم محمد السبعوي (2012) الآثار المترتبة لاستقلال الزوجة اقتصاديا على التنمية الأسرية ، مجلة دراسات موصلية ، العدد 38 .
- 20- هنري عزام (1982) المرأة العربية والعمل " مشاركة المرأة العربية في القوى العاملة ودورها في عملية التنمية ، مجلة مركز دراسات الوحدة العربية ، لبنان .
- 21- يوسف عبد الفتاح محمد (1999) الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية ، مجلة مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر ، السنة الثامنة ، العدد .
- ج- الرسائل الجامعية:**

- 1- أريج عبد الرحمن ناصر الشماسي : (1421 هـ) عدد ساعات العمل الرسمي للمرأة العاملة وأثرها على إنتاجيتها ، رسالة ماجستير ، جامعة الملك عبد العزيز ، السعودية .
- 2- أمل سليمان تركي العنزي : أساليب مواجهة الضغوط عند الصحاحات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية " السيكوسوماتية " ، رسالة ماجستير ، جامعة الملك سعود ، 1425 هـ .
- 3- أوهام نعمان ثابت الثابت (2009) الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لمريضات سرطان الثدي ، رسالة دكتوراه ، الاردن .
- 4- بشرى علي (1993) اتجاهات الشباب الجامعي نحو عمل المرأة ، رسالة ماجستير ، جامعة دمشق .
- 5- بوبكر عائشة (2007) العلاقة بين صراع الأدوار والضغط النفسي لدى الزوجة العاملة ، رسالة ماجستير ، جامعة قسنطينة .

- 6- حامل فريزة: (2013) الاختلاف في المستوى التعليمي والثقافي والاقتصادي وعلاقته بالتوافق الزوجي للزوجين العاملين ، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس ، جامعة مولود معمري بتيزي وزو .
- 7- حسام محمود زكي علي (2008) الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير ، جامعة المنيا .
- 8- سعد بن حامد آل يحي العبدلي (1430 هـ) الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والتوافق الزوجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير ، جامعة أم القرى .
- 9- سمية بن عمارة (2006) صراع الأدوار لدى الأم العاملة وعلاقتها بتوافقها الزوجي ، رسالة ماجستير ، جامعة ورقلة .
- 10- عايدة شكري حسن (2001) ضغوط الحياة والتوافق الزوجي والشخصية لدى المصابات بالإضطرابات السيكوسوماتية والسويات ، رسالة ماجستير ، جامعة عين شمس .
- 11- عبد الله بن حميد السهلي (1430 هـ) أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى ، رسالة دكتوراه ، جامعة أم القرى .
- 12- عبد الهادي بن محمد عبد الله القحطاني (2013) الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفائل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية ، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس ، جامعة البحرين .
- 13- عمرو فاطمة الزهراء (2013) التدين في العلاقة الزوجية وعلاقته بالتوافق الزوجي ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر .
- 14- غزلان شمسي محمد الدعدي (2009) الضغوط النفسية والتوافق الأسري والزوجي لدى عينة من آباء وأمهات الأطفال المعاقين تبعا لنوع ودرجة الإعاقة وبعض المتغيرات الديمغرافية والاجتماعية ، مذكرة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة أم القرى .

- 15- فرحان بن سالم بن ربيع العنزي (2009) دور أساليب التفكير ومعايير اختيار الشريك وبعض المتغيرات الديمغرافية في تحقيق التوافق الزوجي ، رسالة دكتوراه ، جامعة أم القرى.
- 16- محرز نجاح رمضان (1999) العوامل المؤثرة في إدخال الآباء أطفالهم في رياض الأطفال ، رسالة ماجستير ، جامعة دمشق .
- 17- محمود ابراهيم قمر فلاته (2008) التوافق الزوجي بين الوالدين وعلاقته بمفهوم الذات لدى الأبناء المراهقين بالمدينة المنورة ، رسالة دكتوراه ، جامعة طيبة.
- 18- مليكة الحاج يوسف (2003) آثار عمل الأم على تربية أطفالها ، رسالة ماجستير ، قسم علم الاجتماع ، جامعة الجزائر.
- 19- مليكة بن زيان (2004) عمل الزوجة وانعكاساته على العلاقات الأسرية ، رسالة ماجستير ، جامعة قسنطينة .
- 20- ميمونة بنت يعقوب بن عدي الهنائية (2013) بعض العوامل المسهمة في سوء التوافق الزوجي كما يدركها القائمون على لجان التوفيق والمصالحة وبعض المترددين عليها بمحافظة مسقط ، رسالة ماجستير ، جامعة نزوى .
- 21- يوسف جوادي (2006) مصادر ومستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي ، رسالة ماجستير ، جامعة قسنطينة .

د - المؤتمرات و الملتقيات :

- 1-رمضان عمومن (2013) عمل المرأة بين صراع الدور والطموح ، الملتقى الوطني الثاني حول الاتصال وجودة الحياة في الأسرة ، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة..
- 2-شهاب أحمد حسن الظاهر ، محمد رائد محمد المشهداني (2010) ،الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في مدينة الموصل ، المؤتمر الدولي 18 لكليات أقسام التربية الرياضية في العراق.
- 3-عبد الله جاد محمود (2006) السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الاكتئاب والعدوان ، مؤتمر التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنصورة ، المؤتمر الأول.

4-عبير محمد الصبان (2007) التوافق الزوجي في ضوء بعض سمات الشخصية لدى عينة من الزوجات السعوديات في مكة المكرمة ، المؤتمر السنوي 14 لمركز الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس ،الارشاد النفسي من أجل التنمية في ظل الجودة الشاملة .

5-محامدية ايمان ، بوطوطن سليمة (2013) المرأة العاملة والعلاقات الأسرية ، الملتقى الوطني الثاني حول الاتصال وجودة الحياة في الأسرة ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة ورقلة .

المراجع الأجنبية :

1_Andrée Michel (1978) les femmes dans la cite marchande .paris puf.

2_Lazarous.R.S and folkman (1984) setress appraisal and coping new york .springer .

الملاحق

الملحق رقم (1) : عدد المعلمات الأمهات حسب مكان

عملهن .

الملحق رقم (2) : استمارة تحكيم مقياسي الدراسة .

الملحق رقم (3) : الصورة النهائية للمقياسين .

الملحق رقم (1) : عدد المعلمات الأمهات حسب مكان عملهن .

الرقم	اسم المدرسة	عدد الأمهات العاملات
01	الأمير عبد القادر	04
02	بلخيري محمد	08
03	عمر إدريس	03
04	لكتيلة لخضر	08
05	بوبكري أحمد	05
06	بناصر أحمد	07
07	بوبكري عبد الله	00
08	نعامة محمد الصغير	05
09	حاسي وذان	00
10	أوباح إبراهيم	00
11	طبيبي أقويدر	04
12	بشير بلقاسم	00
13	محمدي رابح	02
14	ثامر الشهيدين	07
15	بن دقموس محمد	02
16	مسعودي عمر	00
17	ملكي العيد	02
18	البشير الإبراهيمي	02
19	أمجدل المسعود	03
20	المقطع	00
21	عبد الحميد بن باديس	00
22	آمبد	01
23	دراف السعيد	03

02	المجمع م البساتين	24
05	حي السوق	25
06	بشر العمري	26
06	بوديسة المسعود	27
01	بن أجفيدل عطية	28
03	العقيد عميروش	29
00	سالمي عطية	30
01	سالمي عبد الله	31
00	دية الحاج	32
01	بونويرة محمد	33
00	جفاطي خلوفي	34
00	لفريد مسعود	35
00	مدرسة السلية	36
00	البار مصطفى	37
00	معلمي الحفناوي	38

الملحق رقم (2) : استمارة تحكيم مقياسي الدراسة

جامعة : المسيلة

كلية : العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم : علم النفس

الأستاذ(ة) الفاضل (ة) :

الدرجة العلمية :

التخصص الجامعي :

البريد الإلكتروني :

استمارة تحكيم مقياسي الدراسة

يشرف الطالبة الباحثة أن تتقدم إلى سيادتكم الموقرة بهذين المقياسين (مقياس الضغوط النفسية للمعلمين ، مقياس التوافق الزوجي) الأول من إعداد الدكتورين : عمر محمد عبدالله الخرابشة ، مصطفى نوري مصطفى القمش ، أما الثاني فهو من إعداد الباحث محمد بيومي خليل (

راجين منكم تحكيم بنودهما من حيث : مدى تناسب عبارتهما ومدى وضوحهما وسلامتهما من الناحية اللغوية ، وذلك بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة، وإضافة ملاحظات إن وجدت .

1- عنوان الدراسة : الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المعلمات الأمهات

- دراسة ميدانية بالمدارس الابتدائية لمدينة عين الملح-

2- التعريف الاجرائي لمتغيرات الدراسة :

1- الضغوط النفسية : هي الدرجة التي تتحصل عليها المعلمات الأمهات من خلال إجابتهن على مقياس الضغوط النفسية.

2- التوافق الزوجي : الدرجة التي تتحصل عليها المعلمات الأمهات على مقياس التوافق الزوجي المستخدم .

3- **المعلمات الأمهات** : هن جميع العاملات في سلك التعليم واللواتي يدرسن (عربي - فرنسي) من الصف الأول ابتدائي إلى الصف الخامس ابتدائي في المدارس التابعة لمديرية التربية والتعليم لولاية المسيلة في مدينة عين الملح للعام الدراسي 2014/2015 واللواتي تملكن طفلا على الأقل.

3- تساؤلات الدراسة :

- 1- ما مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمات الأمهات ؟.
- 2- ما مستوى التوافق الزوجي لدى المعلمات الأمهات ؟.
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمات الأمهات تعزى لمتغير الموقع الجغرافي ؟.
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمات الأمهات تعزى لمتغير التخصص ؟.
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي عند المعلمات الأمهات تعزى لمتغير الموقع الجغرافي ؟.
- 6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي عند المعلمات الأمهات تعزى لمتغير التخصص ؟.
- 7- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى المعلمات الأمهات ؟.

3- فرضيات الدراسة :

- 1- مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمات الأمهات متوسط.
- 2- مستوى التوافق الزوجي لدى المعلمات الأمهات متدني.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمات الأمهات تعزى لمتغير الموقع الجغرافي.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمات الأمهات تعزى لمتغير التخصص.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي عند المعلمات الأمهات تعزى لمتغير الموقع الجغرافي.

6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي عند المعلمات الأمهات تعزى لمتغير التخصص.

7- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى المعلمات الأمهات.

ملاحظة :

- الأوزان التي تعطى للاستجابات على بنود مقياس التوافق الزوجي حسب طريقة ليكرت (دائماً - أحيانا - نادرا) حيث تأخذ البنود (0-1-2) على الترتيب للعبارات الإيجابية و(0-1-2) للعبارات السلبية .

- حيث العبارات الموجبة عددها 45 بندا وهي 1-2 الى غاية 29. 31 -32-34-36-38-40-42-44-46-48-50-52-54-56-58-60.

- العبارات السلبية فعددها 15 : وهي 30-33-35-37-39-41-43-45-47-49-51-53-55-57-59

- تعطى الأوزان للاستجابات على بنود مقياس الضغوط النفسية حسب طريقة ليكرت (ضعيفة جدا - ضعيفة - متوسطة - عالية - عالية جدا) حيث تأخذ البنود (1-2-3-4-5) على الترتيب .حيث يحتوي المقياس على أربعة مجالات وهذه المجالات مرتبة كالتالي :

- المجال النفسي:1-2-3-4-5-6-7-8

- المجال الأكاديمي:9-10-11-12-13-14-15

- المجال الاجتماعي:16-17-18-19-20-21-22

- المجال المهني:23-24-25-26-27-28-29-30-31

- المجال الإداري:32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43

مقياس الضغوط النفسية :

الرقم	البنود	مقبول	غير مقبول	يلغى	يعدل	ملاحظات
1	غياب الامتيازات الوظيفية يشعرني بالإحباط					
2	أشعر أن زملائي المعلمين محبطون من أدائهم لعملهم					
3	أشعر بالتعب والإرهاق معظم الوقت					
4	تتناوبني حالة من الغضب السريع من حين إلى آخر					
5	أشعر أن مزاجي متقلبا من حين إلى آخر					
6	أتعامل مع الانتقادات الموجهة إلي على أنها مصدر تهديد لمكانتي الوظيفية					
7	أشعر أن ثقتي بنفسي ضعيفة					
8	أخشى التعرض للاعتداء من الطلبة					
9	أشعر أن دافعية الطلبة للتعلم ضعيفة					
10	أشعر أن العدد الكبير لطلبة الصف يسبب صعوبات لسير الحصة الصفية					
11	تفتقر مدرستي إلى وجود وسائل تعليمية تساعدني في تقديم الحصة الصفية					
12	أشعر بالإجهاد في عملي					

					أشعر أن العبء التدريسي لي يفوق طاقتي	13
					أجد نفسي في حالة تنافس مستمرة مع الزملاء	14
					غالبًا ما أشعر بالتعب والاجهاد عند محاولتي حل مشكلات الطلبة	15
					العلاقات الشخصية القائمة بين الزملاء تتأثر بأمور غير أكاديمية	16
					أشعر أن المجتمع لا يقدر عملي ولا يحترمه	17
					أشعر أن درجة التعاون بين المعلمين ضعيفة	18
					ضغط الأعمال الإدارية تضعف علاقتي مع الزملاء	19
					أشعر أن العلاقات السائدة في المدرسة متوترة	20
					مشاركتي ضعيفة في النشاطات الاجتماعية داخل المدرسة	21
					علاقتي الشخصية مع الزملاء ضعيفة بسبب انشغالي بالعمل التدريسي	22
					قدرتي ضعيفة على التواصل مع الزملاء	23
					أجد صعوبة في التكيف مع الآخرين	24
					ترجعني الضوضاء وأصوات الطلبة في	25

					الغرف الصفية	
					26	طبيعة عملي كمعلم تتطلب مني مهارات عالية
					27	طبيعة العمل الذي أقوم به فيها تكرر ممل
					28	يفرض علي المجتمع توقعات عالية تفوق قدرتي على تحقيقها
					29	إدارة المدرسة لا توفر الفرص الكافية لتطوير مهاراتي التدريسية
					30	أشعر أن مؤهلاتي العلمية لا تتناسب ومتطلبات وظيفتي
					31	أشعر أنني غير قادر على ضبط النظام في الصف والسيطرة عليه
					32	ضعف الخدمات المقدمة للمعلمين في المدرسة
					33	التقيد الحرفي بالأنظمة والقوانين يحد قدرتي على الإبداع
					34	لا أجد الوقت الكافي للاستمتاع بهواياتي
					35	عدم العدالة في توزيع المنح لمستحقيها
					36	أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات التدريس والعمل الإداري
					37	تمارس علي ضغوط لتحسين نوعية عملي

					38	ضعف التغذية الراجعة من إدارة المدرسة على أعماله
					39	ضعف الثقة بين إدارة المدرسة والمعلمين
					40	عدم العدالة في معاملة الإدارة للزملاء
					41	أنزعج من نقشي المحسوبة في المدرسة
					42	معايير تقييم الأداء المتبعة في المدرسة غير موضوعية
					43	أشعر بعدم الاستقرار الوظيفي

مقياس التوافق الزوجي :

الرقم	العبارات	مقبول	غير مقبول	يلغى	يعدل	ملاحظات
01	نظرتنا للحياة متقاربة					
02	لا يطيق أحدنا البعد عن الآخر					
03	نتقارب في عاداتنا وطبائنا					
04	يعتبر كلانا الآخر (فتى /فتاة) أحلامه					
05	لم نختلف على مبدأ احترامنا					
06	نتبادل الإعجاب والتقدير والحب					
07	يقدر كلانا الحياة الزوجية ويقدرها					
08	لو خيرنا من جديد لاختار أحدنا الآخر					

					يكره كلانا الحرام ويمقتنه	09
					لا يرى أحدنا في الآخر إلا كل جميل	10
					يرضى كلانا بما قسم الله عليه	11
					لا نفارق بعضنا إلا في ساعات العمل	12
					تنظم علاقاتنا وفق الشرع والدين	13
					نتحدث بحب عن ذكرياتنا الجميلة ولا ننساها	14
					نرسم لمستقبلنا ونخطط له معا	15
					أمتع الأوقات وأعذبها تلك التي نقضيها معا	16
					نشعر أننا نتخاطب بلغة واحدة وبنطق بلسان واحد	17
					لا يتلذذ أحدنا طعامه وشرابه دون الآخر	18
					نواجه المشكلات معا	19
					نتبادل أرق المشاعر وأعذبها	20
					دائما نتلاقى عند نقطة واحدة تنهي اختلافنا	21
					لا يهناً لأحدنا نومه إلا إذا اطمأن على نوم الآخر	22
					يغلب العقل في تفهم حواراتنا	23
					نتقارب أفكارنا وتتلاقى ميولنا واهتماماتنا	24
					يحرص كل منا على إرضاء الآخر ما أمكن	25
					يعتبر كلانا الآخر صدره الحنون	26

					27	نتبادل الأفكار ونصرح بخيالنا معا
					28	نشعر أننا جسدان في روح واحدة
					29	أسعد الأوقات تلك التي نتجاذب فيها أطراف الحديث الممتع
					30	يشعر كل منا أنه في واد والثاني في واد آخر
					31	يشعر كلانا باحتياجه الشديد للآخر
					32	يعتبر كل منا أجمل هدية من الله إليه
					33	يخطط كلانا لحياته في غياب الآخر
					34	ننطق بكلمة واحدة
					35	لم نتذكر أننا تلاقينا على رأي واحد يوما ما
					36	يحترم كلانا مشاعر الآخر ويقدها
					37	لغة الحوار بيننا مقطوعة
					38	نتلاقى روحيا قبل أن نتلاقى جسديا
					39	لا يقنع كلانا بتفكير الآخر
					40	يعتبر كلانا الآخر لطيفا وجذابا
					41	أصبحنا ننسى أننا متزوجين
					42	علاقتنا الجنسية تسودها مشاعر نبيلة
					43	يجد كلانا راحته في البعد عن الآخر
					44	يحاول كل منا أن يبدو جميلا في عيني الآخر

					نتجنب المناقشات معا منعا للمشاجرات	45
					بيذل كل منا أقصى ما يمكنه لإسعاد الآخر	46
					يفتش كلا منا عن أخطاء الآخر ويضخمها	47
					يبتسم كلانا في وجه الآخر حتى في أصعب المواقف	48
					نتشاجر حول أمور لا تستحق مجرد العتاب	49
					يحترم كل منا أسرار حياتنا الخاصة	50
					بدأت الشكوك و الظنون تتسرب إلى حياتنا	51
					يشعر كل منا بصدق الآخر	52
					أصبحنا غريبين تحت سقف واحد	53
					نشعر بالفرح والسعادة عندما نكون معا	54
					صار الخصام طابع حياتنا	55
					نحرص على تحقيق أقصى إشباع عاطفي وجنسي	56
					بدأنا نبحت عن السعادة خارج المنزل	57
					كلا منا يفتردي الآخر بروحه	58
					أصبحنا نختلق المشاكل والنزاعات	59
					الجنس في حياتنا وسيلة شرعية ممتعة لغاية كبرى	60

الملحق رقم (3) : الصورة النهائية لمقياسي الدراسة

جامعة محمد بوضياف المسيلة

كلية : العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم : علم النفس

أختي المعلمة أتشرف أن أضع بين يديك هذين الأداةين " مقياس التوافق الزوجي " و " مقياس الضغوط النفسية " من أجل الحصول على بعض المعلومات القيمة والحقيقية منك والتي سنستفيد منها في مجال البحث العلمي ، فأرجو منك قراءة كل عبارة قراءة جيدة ثم الإجابة بوضع العلامة (X) في مكان الاختيار الذي ينطبق عليك ويعبر عن حقيقة شعورك
ملاحظة :

- إن البيانات والإجابات جميعها ستعامل بسرية تامة جدا ولن يطلع عليها أي شخص آخر سوى الباحثة فقط .

- لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة ، فقط ما ستقومين باختياره والذي يعبر عن حقيقة مشاعرك هو الصحيح.

البيانات الديمغرافية :

مكان السكن : قرب مقر العمل بعيد عن مقر العمل

التخصص : عربي فرنسي

الباحثة /عزة صليحة

مقياس الضغوط النفسية للمعلمات

الرقم	البنود	ضعيفة جدا	ضعيفة	متوسطة	عالية	عالية جدا
1	غياب الامتيازات الوظيفية يشعرني بالإحباط					
2	أشعر أن زملائي المعلمين محبطون من أدائهم لعملهم					
3	أشعر بالتعب والارهاق معظم الوقت					
4	تنتابني حالة من الغضب السريع من حين إلى آخر					
5	أشعر أن مزاجي متقلبا من حين إلى آخر					
6	أتعامل مع الانتقادات الموجهة إلي على أنها مصدر تهديد لمكانتي الوظيفية					
7	أشعر أن ثقتي بنفسي ضعيفة					
8	أشعر أن دافعية التلاميذ للتعلم ضعيفة					
9	أشعر أن العدد الكبير لتلاميذ القسم يسبب صعوبات لسير الحصة					

					التعليمية
					10 أشعر بالإجهاد في عملي
					11 أشعر أن العبء التدريسي لي يفوق طاقتي
					12 أجد نفسي في حالة تنافس مستمرة مع الزملاء
					13 غالبا ما أشعر بالتعب والاجهاد عند محاولتي حل مشكلات التلاميذ
					14 عدم وجود الوسائل التعليمية المساعدة يزيد من شعوري بالإحباط
					15 العلاقات الشخصية القائمة بين الزملاء تتأثر بأمور غير اكايدمية
					16 أشعر أن المجتمع لا يقدر عملي ولا يحترمه
					17 أشعر أن درجة التعاون بين المعلمين ضعيفة
					18 ضغط الأعمال الإدارية تضعف علاقاتي مع الزملاء
					19 أشعر أن العلاقات السائدة في المدرسة متوترة
					20 مشاركتي ضعيفة في النشاطات الاجتماعية داخل المدرسة

					21	علاقاتي الشخصية مع الزملاء ضعيفة بسبب انشغالي بالعمل التدريسي
					22	قدرتي ضعيفة على التواصل مع الزملاء
					23	تزعجني الضوضاء وأصوات التلاميذ في القسم
					24	طبيعة عملي كمعلم تتطلب مني مهارات عالية
					25	طبيعة العمل الذي أقوم به فيه تكرر ممل
					26	يفرض علي المجتمع توقعات عالية تفوق قدرتي على تحقيقها
					27	إدارة المدرسة لا توفر الفرص الكافية لتطوير مهاراتي التدريسية
					28	أشعر أن مؤهلاتي العلمية لا تتناسب ومتطلبات وظيفتي
					29	أشعر أنني غير قادرة على ضبط النظام في القسم والسيطرة عليه
					30	أشعر بضعف الخدمات المقدمة للمعلمين في المدرسة
					31	التقيّد الحرفي بالأنظمة والقوانين يحد

					قدرتي على الابداع	
					لا أجد الوقت الكافي للاستمتاع بهواياتي	32
					أشعر بعدم العدالة في معاملة الإدارة للمعلمين	33
					أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات التدريس والعمل الإداري	34
					تمارس علي ضغوط لتحسين نوعية عملي	35
					ضعف التغذية الراجعة من إدارة المدرسة على أعمالي	36
					أشعر بضعف الثقة بين إدارة المدرسة والمعلمين	37

مقياس التوافق الزوجي :

الرقم	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
01	نظرتنا للحياة متقاربة			
02	لا يطيق أحدنا البعد عن الآخر			
03	نتقارب في عاداتنا وطبائعنا			
04	يعتبر كلانا الآخر (فتى /فتاة) أحلامه			
05	لم نختلف على مبدأ احترامنا			
06	نتبادل الإعجاب والتقدير والحب			
07	يقدر كلانا الحياة الزوجية ويقدرها			
08	لو خيرنا من جديد لاختار أحدنا الآخر			
09	يكره كلانا الحرام ويمقتة			
10	لا يرى أحدنا في الآخر إلا كل جميل			
11	يرضى كلانا بما قسم الله عليه			
12	لا نفارق بعضنا إلا في ساعات العمل			
13	تنظم علاقاتنا وفق الشرع والدين			
14	نتحدث بحب عن ذكرياتنا الجميلة ولا ننساها			
15	نرسم لمستقبلنا ونخطط له معا			

			أمتع الأوقات وأعذبها تلك التي نقضيها معا	16
			نشعر أننا نتخاطب بلغة واحدة وننطق بلسان واحد	17
			لا يتلذذ أحدنا طعامه وشرابه دون الآخر	18
			نواجه المشكلات معا	19
			نتبادل أرق المشاعر وأعذبها	20
			دائماً نتلاقى عند نقطة واحدة تنهي اختلافنا	21
			لا يهنأ لاحدنا نومه إلا إذا اطمأن على نوم الآخر	22
			يغلب العقل في تفهم حواراتنا	23
			نتقارب أفكارنا وتتلاقى ميولنا واهتماماتنا	24
			يحرص كل منا على إرضاء الآخر ما أمكن	25
			يعتبر كلانا الآخر صدره الحنون	26
			نتبادل الأفكار ونصرح بخيالنا معا	27
			نشعر أننا جسدان في روح واحدة	28
			أسعد الأوقات تلك التي نتجاذب فيها أطراف الحديث الممتع	29
			يشعر كل منا أنه في واد والثاني في واد آخر	30
			يشعر كلانا باحتياجه الشديد للآخر	31
			يعتبر كل منا أجمل هدية من الله إليه	32
			يخطط كلانا لحياته في غياب الآخر	33

			34	ننطق بكلمة واحدة
			35	لم نتذكر أننا تلاقينا على رأي واحد يوما ما
			36	يحترم كلانا مشاعر الآخر ويقدها
			37	لغة الحوار بيننا مقطوعة
			38	نتلاقى روحيا قبل أن نتلاقى جسديا
			39	لا يقتنع كلانا بتفكير الآخر
			40	يعتبر كلانا الآخر لطيفا وجذابا
			41	أصبحنا ننسى أننا متزوجين
			42	علاقتنا الجنسية تسودها مشاعر نبيلة
			43	يجد كلانا راحته في البعد عن الآخر
			44	يحاول كل منا أن يبدو جميلا في عيني الآخر
			45	نتجنب المناقشات معا منعا للمشاجرات
			46	يبذل كل منا أقصى ما يمكنه لإسعاد الآخر
			47	يفتش كلا منا عن أخطاء الآخر ويضخمها
			48	يبتسم كلانا في وجه الآخر حتى في أصعب المواقف
			49	نتشاجر حول أمور لا تستحق مجرد العتاب
			50	يحترم كل منا أسرار حياتنا الخاصة
			51	بدأت الشكوك و الظنون تتسرب إلى حياتنا
			52	يشعر كل منا بصدق الآخر

			أصبحنا غريبين تحت سقف واحد	53
			نشعر بالفرح والسعادة عندما نكون معا	54
			صار الخصام طابع حياتنا	55
			نحرص على تحقيق أقصى إشباع عاطفي وجنسي	56
			بدأنا نبحث عن السعادة خارج المنزل	57
			كلا منا يفتردي الآخر بروحه	58
			أصبحنا نختلق المشاكل والنزاعات	59
			الجنس في حياتنا وسيلة شرعية ممتعة لغاية كبرى	60