The Islamic University–Gaza
Research and Postgraduate Affairs
Faculty of Education
Master of Community Mental Health

الجامعـــة الإســـلامية – غـــزة
شؤون البحث العلمي والدِّراسات العليا
كليـــــــــــة التَّربيـــــــــــة
ماجستير الصِّحة النَّفسية المجتمعية

الضغط النفسي وعلاقته بالإغتراب الزواجي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية في محافظات غزة

Stress and its Relationship to Marital Alienation among a sample of Working wives in Government Institutions in the Gaza Governorates

إِعدَادُ البَاحِثَة

روان فوزي علي أبو شمالة

إِشرَافُ

الدُكتُورة

ختام إسماعيل السحار

قُدمَ هَذاالبحثُ اِستِكمَالاً لِمُتَطلباتِ الحُصولِ عَلى دَرَجَةِ الْمَاجِستِيرِ
فِي الصحة النفسية المجتمعية بِكُلِيةِ التربية فِي الْجَامِعَةِ الإسلامِيةِ بِغَزة

يونيو/2016م– رمضان/1437هـ

إقـــرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

الضغط النفسي وعلاقته بالإغتراب الزواجي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية في محافظات غزة

Stress and its Relationship to Marital Alienation among a sample of Working wives in Government Institutions in the Gaza Governorates

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل الآخرين لنيل درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

I understand the nature of plagiarism, and I am aware of the University's policy on this.

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted by others elsewhere for any other degree or qualification.

Student's name:	**روان فوزي علي أبو شمالة**	اسم الطالب:
Signature:		التوقيع:
Date:	2016/6/13	التاريخ:

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة الإسلامية – غزة
The Islamic University - Gaza

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا هاتف داخلي: 1150

الرقم Ref ..... س غ/35/

التاريخ Date 2016/08/13م

نتيجة الحكم على أطروحة ماجستير

بناءً على موافقة شئون البحث العلمي والدراسات العليا بالجامعة الإسلامية بغزة على تشكيل لجنة الحكم على أطروحة الباحثة/ **روان فوزي علي ابوشمالة** لنيل درجة الماجستير في **كلية *التربية*/ قسم الصحة النفسية المجتمعية** وموضوعها:

الضغط النفسي وعلاقته بالاغتراب الزواجي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية في محافظات غزة

وبعد المناقشة العلنية التي تمت اليوم السبت 10 ذو القعدة 1437هـ، الموافق2016/08/13م الساعة الواحدة ظهراً في قاعة الاجتماعات بمبنى طيبة، اجتمعت لجنة الحكم على الأطروحة والمكونة من:

د. ختام اسماعيل السحار	مشرفاً و رئيساً	.....
د. عاطف عثمان الأغا	مناقشاً داخلياً	.....
د. محمد عبد العزيز الجريسي	مناقشاً خارجياً	.....

وبعد المداولة أوصت اللجنة بمنح الباحثة درجة الماجستير في **كلية *التربية*/قسم الصحة النفسية المجتمعية.**

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

والله ولي التوفيق،،،

نائب الرئيس لشئون البحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. عبدالرؤوف علي المناعمة

P.O. Box 108, Rimal, Gaza, Palestine fax: +970 (8) 286 0800 فاكس Tel: +970 (8) 286 0700 هاتف ص.ب. 108 الرمال، غزة، فلسطين
public@iugaza.edu.ps www.iugaza.edu.ps

ملخص الدراسة باللغة العربية

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي والإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة، كما هدفت الدراسة التعرف إلي العلاقة بين الضغط النفسي والإغتراب الزواجي، والتعرف إلى الفروق على مقياس الضغط النفسي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تبعاً للمتغيرات التالية: (العمر، المستوى التعليمي للزوجة، نوع عمل الزوجة، مستوى الدخل للزوجة، عدد الأبناء)، والتعرف إلى الفروق ذات الدلالة الإحصائية على مقياس الإغتراب الزواجي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تبعاً للمتغيرات التالية: (العمر، المستوى التعليمي للزوجة، نوع عمل الزوجة، مستوى الدخل للزوجة، عدد الأبناء).

أداة الدراسة: إستخدمت الباحثة مقياس للضغط النفسي ومقياس للإغتراب الزواجي من تصميم الباحثة.

عينه الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (383) موظفة من الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة لعام 2015م، وإستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس الإغتراب الزواجي ومقياس الضغط النفسي من إعدادها.

منهج الدراسة: إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي.

نتائج الدراسة:

وتوصلت الدراسة إلى مجموعه من النتائج كان أهمها:

الدرجة الكلية للضغط النفسي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة قد بلغ 53.1%، في حين أن الضغوط الإنفعالية لدى أفراد العينة كانت ما يقارب 61% حيث احتلت المرتبة الأولى في الضغوط لدى أفراد العينة، تليها الضغوط الأسرية حيث بلغ الوزن النسبي ما يقارب 56% وإحتلت المرتبة الثانية من أبعاد الضغط النفسي، ثم الضغوط الدور في مؤسسة العمل إحتلت المرتبة الثالثة بوزن نسبي يقارب 55%، ثم ضغوط العلاقات المهنية حيث كان الوزن النسبي لها يقارب 43%، وأن الدرجة الكلية للإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة قد بلغ 40.5.

وجود علاقة طرديه بين الضغط النفسي والإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة،كمابينت عدم وجود فروق في مستوى الضغط النفسي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى للعمر، لعدد الأبناء، للمستوى التعليمي للزوجة، لنوع عمل الزوجة،كما تبين وجود فروق في مستوى الضغط النفسي وكل من(ضغوط الدور في مؤسسة العمل، ضغوط الإنفعالية) لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى لمستوى الدخل لصالح زوجات العاملات ذات دخل ألف شيكل.

الكلمات المفتاحية: (الضغط النفسي، الإغتراب الزواجي، الزوجات العاملات).

Abstract

Study Objectives

The study aims at detecting the relationship between the *psychological* stress and marital alienation among hard-working wives in governmental institutions in Gaza Governorates.

It also aimed at identifying the connections between *psychological* stress and alienation as well as identifying the differences on psychological stress scale among a sample of hard-working wives in governmental institutions in Gaza Governorates, in relation to the following variables: (age, educational level of the wife, the wife's work type, the wife's income level, the number of children). It also aimed at identifying the statistically significant differences on the scale of marital alienation among a sample of hard-working wives in governmental institutions in Gaza governorates in relation to the following variables:

(Age, educational level of the wife, the wife's work type, the wife's income level, the number of children).

The study sample: The study sample consisted of (383) female employees from working wives in governmental institutions in Gaza Governorates back in 2015. The researcher used the following tools: the scale of marital alienation and the scale of the psychological stress, of her own preparation.

The study tools: the researcher use two questionnaire, the psychological stress questionnaire and marital alienation questionnaire.

Methodology: The researcher used the descriptive and analytical approach.

The study drew a number of findings, including:

The total score of the psychological stress among working wives in governmental institutions in Gaza Governorates has reached 53.1%, whereas the emotional stress among respondents was approximately 61% as ranked in the first place in the stress among the respondents, followed by the family stress, reaching the relative weight of approximately 56% and ranked in the second place of psychological stress dimensions, then the stress role of work organization that ranked in the third place with a relative weight of approximately 55%.

The stress of professional relationships follows next where its relative weight is nearly 43%, and the total score of the marital alienation among working wives in governmental institutions in Gaza Governorates has reached 40.5.

There is a direct positive relationship between the total score of the psychological stress dimensions and marital alienation among the working wives in governmental institutions in Gaza Governorates.

There are no differences on the significance level of the psychological stress of hard-working wives in governmental institutions in Gaza Governorates attribute to age, the number of children, the educational level of the wife, the type of wife's work.

There are differences on the significance level of the psychological stress and each of (stress role in the work organization, emotional stress) among working wives in governmental institutions in Gaza Governorates attributed to the level of income in favor of the working wives with income that reaches nearly thousand (1000) shekels.

Keywords: (psychological stress, martial alienation, working wives)

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا كَثِيرًا﴾

[النساء: 82].

ألإهدَاْءُ

إلى المبعوث رحمة للعالمين

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى من أضاء لي طريق العلم بجهده وعطاءه

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار ..... إلى من علمني العطاء دون انتظار..... إلى من أحمل أسمه بكل افتخار .... ستبقى كلماتك نجوم أهتدى بها اليوم وفي الغد وإلى الابد(والدي العزيز)

إلى من عجز اللسان عن وصفها.... إلى أغلي البشر ... إلى من علمتني الحب والحنان والتي كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي ...

واهتمامها سنداً لي في حياتي.....متعني الله ببقائها(والدتى الحبيبة)

إلى من تحمل مني الكثير وساندنى في مشوار نجاحاتي

(زوجي العزيز)

إلى من هم قطعةً من روحي وبهجة قلبي وفرحة عمري

(أبنائي : خالد... مهند... زين...غنى)

إلى من رفعت رأسي بهم إفتخاراً وشددت بهم آزري مراراً .... (أخوتي وأخواتي)

إلى من أشعر بالفخر بإنتسابي إليهم(عائلة زوجي الكرام)

إلى من رافقنني طريق العلم ودرب العلماء(صديقاتي العزيزات)

الباحثة:روان ابو شماله

شكرٌ وتقديرٌ

قال تعالى:﴿فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِنْ قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾[النمل: 19].

الحمد لله رب العالمين، والصلاه والسلام على نبي الهدى، من بعثه الله رحمة للعالمين، وعلى من دعا بدعوته إلى يوم الدين، وأحمد الله عز وجل وأشكره على توفيقه لي بإتمام هذا العمل، وأسأله – سبحانه– أن يجعله خالصاً لوجهه الكريم، وأن يعفوا عما به من قصور، وزلات .

وإنطلاقاً من قوله تعالى﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾ [إبراهيم:7].، يقول الرسول صلي الله عليه وسلم"**من قال جزاكم الله خيراً، فقد أبلغ في الثناء**" وقوله صلى الله عليه وسلم"**من لا يشكر الله لا يشكر الناس**".

لذا يقتضي الواجب أن أذكر فضل من شجعني وساعدني علي إتمام هذه الدراسة، ولا ينكر فضل الفضلاء إلا من ران على قلبه، وساء منبتاً.

وإن كان من الواجب أن يذكر أهل الفضل بفضلهم، وأن يخص بعضهم بالذكر، فاني أتقدم بخالص شكري وعظيم تقديري وإمتناني إلى أستاذتي الفاضلة الدكتورة/**ختام السحار**، الذي أسعدتني وشرفتني بإشرافها علي هذه الدراسة، فقد رافقتني في هذه الرحلة التعليمية، ومنحتني الكثير من وقتها، وجادت علي بإرشاداتها السديدة، وتوجيهاتها المفيدة، ومنحتني من علمها ما يعجز مثلي عن مكافئتها، فجزاها الله عني خير الجزاء.

كماوأتقدم بالشكر والإمتنان إلى عضوي لجنة المناقشة الدكتور/عاطف الأغاوالدكتور/محمد الجريسي علي تكرمهما بمناقشة رسالتي.

ولا أنسي زوجي العزيز الأستاذ/ محمد النادي الذي كان بجانبي دعماً ومسانداً لى في جميع الصعوبات.

أما أسرتي: **والدي، والدتي، إخوتي، أبنائى**، فقد أعانوني وعانوا في سبيل تذليل كل صعب، وتعبيد كل درب، فلهم مني التقدير والإعتزاز والحب، داعياً الله أن يعينني في تعويضهم لما بذلوه، من جهد وعناء، ودعاء خالص لهم من الأعماق بالصحة والعافية والسعادة.

هؤلاء من ذكرتهم فشكرتهم، أما من نسيتهم، فهم أولى الناس بالشكر والتقدير، وأدعو الله سبحانه وتعالى أن ينال هذا الجهد القبول والرضا، فحسبي أنني اجتهدت، ولكل مجتهد نصيب، والكمال لله وحده، فان وفقت فمن الله، وإن قصرت، فعذري لقوله سبحأنه وتعالى:﴿ قَالُواْ سُبْحَانَكَ لاَ عِلْمَ لَنَا إِلاَّ مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴾[البقرة: 32].

قائمة المحتويات

إقــرار .....ب

ملخص الدراسة باللغة العربية.....ج

ٱلإهدَاْءُ.....ح

شكرٌ وتقديرٌ.....خ

قائمة المحتويات .....د

قائمة الجداول.....ز

1 الفصل الأول الإطار العام للدراسة 1

1.1 مقدمة..... 2

1.2 مشكلة الـدراسـة :..... 4
1.3 أهـداف الـدراسـة :..... 5
1.4 أهمية الدراسة 6
1.5 مصطلحات الدراسة..... 7
1.6 حدود الدراسة :..... 8

2 الفصل الثاني الإطار النظري.....10
2.1 المبحث الأول: الضغوط النفسية.....11
2.1.1 مقدمة 11
2.1.2 تعريف الضغط النفسي 12
2.1.3 التّعريف اللغوي للضّغوط.....12
2.1.4 التّعريفات الاصطلاحية للضّغوط النّفسية.....12
2.1.5 وجهات النظر المختلفة لمفهوم الضغوط النفسية:.....15
2.1.6 أنواع الضّغوط النّفسية : 19
2.1.7 أسباب الضّغط النّفسي : 21
2.1.8 الضغط النفسي لدى المرأة العاملة:.....25
2.1.9 النظريات المفسرة للضغوط: 26
2.1.10مدى استفادت الباحثة ممن النظريات المفسرة للضغوط النفسية 31
2.1.11الاتجاه الاسلامي في التعامل مع الضغوط النفسية: 31
2.2 المبحث الثاني: الإغتراب الزواجي 33
2.2.1 مقدمة 33
2.2.2 علاقة الإغتراب بالوجود الإنساني 34
2.2.3 مفهوم الإغتراب الزواجي في علم النفس.....36
2.2.4 أسباب ومصادر الإغتراب 37
2.2.5 أبعاد الإغتراب ومظاهره 39
2.2.6 أنماط الإغتراب 41
2.2.7 النظريات المفسرة للإغتراب 44
2.2.8 الإغتراب والاسلام.....47
2.3 المبحث الثالث الزواج.....50

2.3.1 أولاً: الزواج لغة:.....50
2.3.2 ثانياً: الزواج اصطلاحاً:.....50
2.3.3 الزواج سنة ألهية.....50
2.3.4 العلاقة الزوجية حقوق وواجبات.....52

3 الفصل الثالث الدراسات السابقة.....54

3.1 مقدمة.....55
3.2 المجموعه الاولى: دراسات تناولت موضوع الضغط النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات 55
3.3 المجموعة الثانية: وتختص بالدراسات التي تناولت الإغتراب النفسي والزواجي وعلاقته ببعض المتغيرات.....62
3.4 تعقيب علي الدراسات السابقة 67
3.5 علاقة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة.....70
3.6 أما أهم ما تتميز به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة 70
3.7 مدي استفادت الباحثة من الدراسات السابقة :.....71
3.8 فروض الدراسة :.....72

4 الفصل الرابع إجراءات الدراسة.....73

4.1 أولاً – منهج الدراسة:.....74
4.2 ثانياً – مجتمع الدراسة:.....74
4.3 ثالثاً – عينة الدراسة:.....74
4.4 رابعاً– أدوات الدراسة.....77
4.5 خامساً– الأساليب الإحصائية للدراسة. 84
4.6 سادساً– خطوات الدراسة.....84

5 الفصل الخامس عرض نتائج الدراسة 86

5.1 تساولات الدراسة:.....87
نتائج التساؤل الأول.....87
نتائج التساؤل الثاني.....89
نتائج التساؤل الثالث 90

نتائج التساؤل الرابع 92
نتائج التساؤل الخامس..... 101
5.2 النتائج العامة للدراسة..... 109
5.3 التوصيات..... 111
5.4 دراسات مقترحة..... 112
المصادروالمراجع..... **113**
الملاحق **122**

قائمة الجداول

جدول (3.1): توزيع عينة الدراسة وفقا للعمر..... 75
جدول (3.2): توزيع عينة الدراسة وفقا لعدد الأبناء..... 75
جدول (3.3): توزيع عينة الدراسة وفقا للمستوى التعليمي للزوجة..... 76
جدول (3.4): توزيع عينة الدراسة وفقا لنوع عمل الزوجة 76
جدول (3.5): توزيع عينة الدراسة وفقا لمستوى دخل الزوجة..... 76
جدول (3.6): درجة ارتباط كل فقرة من فقرات محور ضغوط الدور في مؤسسة العمل مع الدرجة الكلية للمحور..... 78
جدول (3.7): درجة ارتباط كل فقرة من فقرات محور ضغوط العلاقات المهنية مع الدرجة الكلية للمحور..... 78

جدول (3.8): درجة ارتباط كل فقرة من فقرات محور ضغوط الأسرية مع الدرجة الكلية للمحور 79
جدول (3.9): درجة ارتباط كل فقرة من فقرات محور الضغوط الإنفعالية مع الدرجة الكلية للمحور 79
جدول (3.10): نتائج معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور من المحاور مع الدرجة الكلية للاستبانة 80
جدول (3.11): معامل الثبات لاستبانة الضغط النفسي وفقا لطريقة التجزئة النصفية 81
جدول (3.12): درجة ارتباط كل فقرة من فقرات الإغتراب الزواجي مع الدرجة الكلية للاستبانة 82
جدول (3.13): معامل الثبات لاستبانة الإغتراب الزواجي وفقا طريقة الفا كرونباخ..... 83
جدول (3.14): يوضح معامل الثبات لاستبانة الإغتراب الزواجي وفقا لطريقة التجزئة النصفية 83
جدول (3.15): الأستبيان أداة الدراسة متدرج من خمسة حقول..... 84
جدول (3.16): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل بعد وللدرجة الكلية للضغط النفسي 87
جدول (3.17): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي للفقرات وللدرجة الكلية للإغتراب الزواجي..... 89
جدول (3.18): معامل ارتباط بيرسون بين الضغط النفسي والإغتراب الزواجي..... 90
جدول (3.19): نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في الضغط النفسي يعزى للعمر. 92
جدول (3.20): نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في الضغط النفسي يعزى لعدد الأبناء. 94
جدول (3.21): نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في الضغط النفسي يعزى للمستوى التعليمي..... 96
جدول (3.22): نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في الضغط النفسي يعزى لنوع عمل الزوجة..... 98
جدول (3.23): نتائج اختبار t-test للعينات المستقلة للفروق في الضغط النفسي يعزى لمستوى دخل الزوجة..... 99
جدول (3.24): نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في مستوى الإغتراب الزواجي يعزى للعمر..... 101
جدول (3.25): نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في الإغتراب الزواجي يعزى لعدد الأبناء. 103

جدول (3.26): نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في الإغتراب الزواجي يعزى للمستوى التعليمي.....104
جدول (3.27): نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في الإغتراب الزواجي يعزى لنوع عمل الزوجة.....106
جدول (3.28): نتائج اختبار t-test للعينات المستقلة للفروق في الإغتراب الزواجي يعزى لمستوى دخل الزوجة.....107

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

الفصل الأول

الإطار العام إلى الدراسة

1.1 مقدمة

تمثل الأسرة الخلية الأولى في المجتمع، ولذلك يتوقف نمو المجتمع، وتقدمه على ترابطها، وتماسكها، وقدرتها على إعداد أبنائها للحياة الاجتماعية، ولا تقوم الأسرة في المجتمع الإسلامي إلا على الزواج، وهذه العلاقة على أساسها تقوم وتبنى كافة العلاقات الأسرية الأخرى، والزواج فعل قانوني يضع الزوجين تحت التزامات شرعية، واجتماعية لكل منهما تجاه الآخر، ويكونان علاقة يرضى عنها الدين، والقانون ويقرها المجتمع، وتحدد على أساسها علاقة الزوجين ببعضهما، وبغيرهما متضمنة تحديد الواجبات، والحقوق، والوظائف، والأدوار الخاصة بكل منهما.

ويتوقف ثبات الزواج، واستمراره على مدى التفاهم، والتوافق، ومدى التكيف بين الزوجين. وبالرغم أن الأسرة تتكون في بدايتها من زوجين يعيشان معا؛ لتحقيق الإستقرار، والارتباط العاطفي؛إلا أن لكل منهما احتياجاته، وقيمه الخاصة؛ونتيجة لهذا الإختلاف تكون إمكانية الصراع قائمة، وبالتالي يبقى إحتمال الإغتراب الزواجي قائماً، ويعتبر الإغتراب الزواجي الحلقة الأخيرة في سلسلة المشكلات الأسرية، والتفكك الأسري، وبالرغم من ضرورته أحياناً عندما يصبح الوسيلة التي لا مفر منها للهرب من توترات الزواج، ومتاعبه، ومسئولياته، إلا أن هذه الضرورة لا تمنع الضرر إذ يبقى سبباً لكثير من المشكلات لجميع أفراد الأسرة، وقد يحتاج الأفراد إلى زمن طويل للتكيف، والعودة للحياة الطبيعية(تونسي، 2002م، ص1).

وبالرغم من تأكيد الكثير من الدراسات العربية للآثار السلبية للإغتراب على المرأة بوجه خاص، مثل: دراسة حمام (2010م) حيث أشارت مستوى الإغتراب النفسي وتقدير الذات لدى خريجات الجامعة العاملات والعاطلات عن العمل مرتفع، وكذلك دراسة الأنوار(2006م) التي بينت أن الذكور الأقل إغتراباً في عوامل الشخصية " التآلف، الثبات الإنفعالى، عدم الأمان.

فالإغتراب الزواجي مشكلة يترتب عليها مشكلات نفسية، ومالية، واجتماعية، كما تختلف حدةً هذه المشكلات، ودرجة المعاناة منها بإختلاف المستوى الاجتماعي، والإقتصادي للأسرة، وتختلف الآثار والمعاناة للإغتراب بين الرجل، والمرأة؛ فغالباً لا يعاني الرجل من مشكلات كبيرة جراء هذا الإغتراب، بينما نجد أن المرأة هي أكثر تضرراً لموقف المجتمع من المرأة، ومعاناتها النفسية من هذا الأمر، كما أنها تختلف بإختلاف بيئتها إذا كانت عاملة، أوغنية، أو متعلمة، أوأنها على غير ذلك، تكون المعاناة بحجم الوضع الذي تعيشه المرأة، كما أن أكبر المتضررين من الإغتراب هم الأولاد؛

لأنهم سوف يعيشون في بيئة اجتماعية غير سوية نفسياً، واجتماعياً، ومالياً؛ فالتربية، والتنشئة الاجتماعية التي يتلقونها لا تكون سوية بالضرورة (العريفج، 2011م، ص 3).

وكان موضوع المرأة، ولا يزال من الموضوعات التي يكثر حولها الحديث، ويدور حولها الحوار، كيف لا وهي تشكل نصف المجتمع، وهي مصنع الرجال، ومربية الأجيال؟وموضوع المرأة يتأثر بالتغيرات الاجتماعية التي تمر بها المجتمعات.

ولم تكن العلاقة بين الرجل والمرأة، ودور كلٍ منهما في الحياة الأسرية، وفي المجتمع؛ فالمرأة منذ القدم، كانت مع الرجل زوجاً وأخاً وأباً وابناً، تناضل وتكافح من أجل لقمة العيش، ومساعدة أسرتها التي تعتبر اللبنة الأساس في بناء المجتمع، وكانت الأسرة وحدة منتجة، تعتمد على نفسها في توفير متطلبات الحياة الأساسية (الابراهيم،2007م، ص161).

وإن شخصية المرأة هي التي تلعب الدور الرئيس في التعامل مع الظروف التي تعيشها في البيئة المحيطة، والتي تعتبر حواجز ومشكلات يمكن أن تحدَ من تفاعلها، وإندماجها، وقدرتها على مواصلة مشوارها، وإن الظرف الاجتماعي الجديد الذي تعيشه المرأة العاملة بعد الإغتراب يمكن أن يغير أيضاً من أسلوب حياتها، ومسؤولياتها اتجاه نفسها، واتجاه أبنائها إذا كان لديها أبناء؛ونتيجة لذلك قد تنشأ الكثير من الضغوطات النفسية التي تحتاج لصفات،ومكونات في شخصية المرآه العاملة، مثل: تحليها بالمرونة العقلية، والإنفتاح على العالم الخارجي، والصبر؛ لتستطيع مواجهة كل ذلك، ويصبح لديها القدرة على القيام بواجباتها، والحصول على حقوقها، واستمرار حياتها بالشكل الذي ترضى عنه، وتتوافق به مع مجتمعها والمحيطين بها، فالإغتراب الزواجي ليس نهاية الحياة .

وللبيئة التى تعيش فيها المرأه العاملة دور مهم فى نموها، وتطور شخصيتها؛فالمرأة العاملة تتأثر بالعوامل النفسية الداخلية؛كالاتجاهات السلبية عن الذات، كما أن هذا بدوره يفقد المرأة العاملة الثقة فى شخصيتها، ويسيطر عليها الشعور بالخوف؛مما يجعلها تلجأ للعيش فى عالم محدود .

و من هذا المنطلق لا يسعنى إلا أن أتحدث عن الجانب الزواجي عند هذه المرأة العاملة، فهذه الطاقات وما يتبعها من توازن نفسي و اجتماعي أو انعدام لهذا التوازن النفسي والاجتماعي و الضغط النفسي يؤثر بشكل كبير على الأزواج وقد تشكل الأرضية التي ينمو عليها التوافق والتآلف الزواجي أوانعدامه بين الأزواج، وفي ظل هذا التطوروالتقدم في ظاهرة عمل المرأة ،وفي ظل ظروف مشاركة المرآه لاعباء الحياة والمسئوليه الأسرية ،فقد تخرج إلى ميدان العمل وربما هذا العمل جعلها تعود إلى البيت محملة بأعباء العمل التي مهما حاولت كبتها أوتجاهلها لابد وأن تخرج وإلا ستتحول إلى ضغط نفسي كبير يؤثر بشكل مباشر على أدائها داخل بيتها وخارجه، وهذا

بالتأكيد سيؤثر بشكل كبير على درجة الإغتراب الزواجي بينها وبين شريكها، وإن الاهتمام بدراسة بالإغتراب الزواجي اتجاه عالمي فرضته التغيرات الاجتماعيةوالثقافيةوالعلمية السريعة و قد ارتبط هذا الموضوع بالمجتمعات المعاصرة التي أخذت بأسباب التنمية والتحديث والتي نتج عنها تقلد المرأة لمناصب عليا قيادية وريادية في المجتمع، وهذا ترتب عليه تقصيرها ببعض شئونها المنزلية أو عدم التوفيق بين مسئوليتها بالشكل المطلوب وهذا كله يؤثر على العلاقة الزواجية في المنزل.وممكن أن يترتب على هذا صراع الدور بين الأب والأم داخل المنزل .

ونتيجة لكل تلك الظروف الصعبة التي تنتظر المرأة العاملة، من الأوضاع الاقتصادية الصعبة، والقيود التي تضعها البيئة التي تعيش بها المرأة العاملة، والتي قد تكون سبباً للجمود الفكري لديها، وعدم الانفتاح وانغلاقها على الخبرات، مما قد يزيد من ظهورالضغوط النفسية لديها؛ وهذا ما دفع الباحثة للقيام بالدراسة الحالية، وهنا تكمن أهمية دراسة الضغوط النفسية، وعلاقتها بالإغتراب الزواجي، لدى الزوجات العاملات بالمؤسسات الحكومية بمحافظات قطاع غزة.

جاءت الدراسة الحالية لتسلط الضوء على الضغوط النفسية، والإغتراب الزواجي لدى المرأة الفلسطينية العاملة بالموسسات الحكومية بمحافظات قطاع غزة؛وذلك لإعتبارات أهمها: يتمثل في الإحساس بتبدد طاقات النساء العاملات؛ خاصة إذا شعرن بالضغوط النفسية الناتجة عن الإغتراب الزواجي، ولهذا ترجع أهمية هذه الدراسة في كونها إضافة جديدة إلى رصيد الدراسات التي تبحث في الضغط النفسي والإغتراب الزواجي، أن هذه المفاهيم لم يسبق دراستها في البيئة المحلية، وعلى العينة نفسها في حدود علم الباحثة واطلاعها.

1.2 مشكلة الدراسة :

تمارس المرأة الفلسطينية العاملة دوراً فعالاً في مختلف ميادين العمل، لذا فإن أي تأثير في أدائها الوظيفي يؤثر بشكل مباشر في أداء المنظمة التي تعمل بها، فمن خلال النظرة الواقعية لحياة المرأة العاملة ومع تطورات الحياة المتسارعة ومتطلبات الحياة الكثيرة وأعباء المهنة التي لا تنتهي أصبح كل من الزوجين مشغول بأمور حياته الخاصة به: فمن عمل خارج المنزل إلى الأعمال المنزلية إلى الانشغال بالتكنولوجيا المعاصرة، حيث أصبح الزوجان يعيشان في مكان واحد وكأنهما في مكانيين منفصلين لا نقاش يجمعهما ولا حوار يتبادلأنه ولا أمورحياتية يومية يتحدثان فيها، و خاصة فئة الزوجات العاملات عليهن عبء إضافي فوق الأعباء الكثيرة وخاصة أنها متزوجة ولها حقوقاَ وعليها واجبات أسرية و زوجية، وعليه فإن الباحثة تأمل أن تعطى دراستها الفائدة للزوج والزوجة لتسلط الباحثة بدراستها الضوء على حجم الضغوطات التي تقع تحتها المتزوجات العاملات بهدف أن يشعر بها الجميع، ويقدرالدور الذي تقوم به ومساندتهاوتحمل معها

الأعباء قدر الإمكان، وتشجيعها الدائم وتحفيزها لمواصلة مشوارها الأسري والعملي المهني، ومن هنا تبلورت مشكلة الدراسة .

تمحورمشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

ما علاقة الضغط النفسي بالإغتراب الزواجي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية في محافظات غزة ؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس التساؤلات الفرعية التالية :

1. ما مستوى الضغط النفسي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية في محافظات غزة؟
2. ما مستوى الإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية في محافظات غزة؟
3. هل توجد علاقة بين الضغط النفسي والإغتراب الزواجي لدى العاملات في المؤسسات الحكومية في محافظات غزة؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية في محافظات غزة تعزى للمتغيرات التالية: (العمر، عدد الأبناء، المستوي التعليمي للزوجة، نوع عمل الزوجة، مستوى الدخل للزوجة)؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية في محافظات غزة تعزى للمتغيرات التالية: (العمر، عدد الأبناء، المستوي التعليمي للزوجة، نوع عمل الزوجة، مستوى الدخل للزوجة)؟

1.3 أهـداف الـدراســة :

تتحدد أهداف الدراسة الحالية كلٍ من:

1. الكشف إلى العلاقة بين الضغط النفسي و الإغتراب الزواجي لدى عينة من العاملات في المؤسسات الحكومية في محافظات غزة.
2. التعرف إلى الفروق ذات الدلالة الإحصائية على مقياس الضغط النفسي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية في محافظات غزة تبعا للمتغيرات التالية: (العمر، المستوي التعليمي للزوجة، نوع عمل الزوجة، مستوى الدخل للزوجة، عدد الأبناء).
3. التعرف إلى الفروق ذات الدلالة الإحصائية على مقياس الإغتراب الزواجي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية في محافظات غزة تبعا للمتغيرات التالية: (العمر، المستوي التعليمي للزوجة، نوع عمل الزوجة، مستوى الدخل للزوجة، عدد الأبناء).

1.4 أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة في تناولها لأحد الموضوعات البحثية المهمة، وهى: الضغط النفسي، والإغتراب الزواجي .

من الناحية النظرية

1. أن على الرغم من تناول بعض البحوث، والدراسات موضوع الضغط النفسي، والإغتراب الزواجي، وتأثيرهاعلى الشخصية؛إلاإن هذه الدراسات لم تعطِ اهتمامها الكافي لدراسة الضغط النفسي، والإغتراب الزواجي لدى المرأة العاملة وخصوصاً في المجتمع الفلسطيني.

2. دراسة مصطلحات الدراسة يعُد أمراً مهماً في دراسة منظومة الشخصية، وخاصة في جانبها الانفعالي، والعقلي، لدى شريحة مهمة من شرائح المجتمع الفلسطيني، وهي المرأة (العاملة)، وأحوالها النفسية، والاجتماعية، والتي تُعدُ شريحة جديرة بالإهتمام، والرعاية.

3. نظراً لما ما تتعرض له من ضغوط حياتية مختلفة، والتي قد يكون لها انعكاسات سلبية على أمنها النفسي، وصحتها النفسية، خاصةً في ظل الظروف الحالية التي تشهدها المناطق الفلسطينية، وفي هذه المرحلة الصعبة من حياتها، وما يصاحبها من إنعكاس قوي، ومؤثر على كل جوانب شخصيتها؛مما يمثل بالنسبة لها مشكلة حقيقية ملحة، ذات عواقب سيئة للغاية،تضرُبصحتها النفسية.

4. تعد الدراسة الحالية بمثابة طرح علمي تفتقر إليه مكتبة علم النفس، والعلوم الاجتماعية في فلسطين.

أما من الناحية التطبيقية

1. قد تزود الدراسة أساليب إرشادية نوعية، وإكساب المرشد النفسي مهارة إنتاج برامج إرشادية للمشاكل النفسية التي تعاني منها المرأه العاملة.

2. قد تفيد المرشدين، والأخصائيين النفسيين، والعاملين في مجال الإرشاد النفسي، والتربوي في جميع المؤسسات النفسية، والتربوية، والقائمين على رعاية الأسرة بصفة عامة.

3. قد تفيد الجهات المشرفة على مؤسسات التربية، والمجتمع المحلي، فى تصميم برامج دعم نفسي؛ تساعد العاملين بها في التخفيف من الضغط النفسي والإغتراب الزواجي التي تعتري المرأه العاملة.

4. من المتوقع أن تفيد طلبة الدراسات العليا في المجال النفسي، والتربوي، والاجتماعي، حيث تعتبر مرجعاً علمياً مفيداً لهم في بعض جوانب شخصية المرأة العاملة.

1.5 مصطلحات الدراسة

الضغط النفسي

عرفته (لعفيفي، 2013م، ص43)علي أنه يتمثل بوجود مثيرات بيئية وعوامل خارجية وانفعالات وصراعات داخلية يخبرها الفرد في مواقف متباينه، وتسبب له تغيرات فيزيولوجية وسيكولوجية، كما يمكن أن تحدث لديه بعض التوترات والاضطرابات التى تفقد قدرته على التوازن.

كما عرفه(مخلوف، 2006م، ص9)هو استجابة تكيفية لدى الفرد تختلف باختلاف خصائص الفرد، نتيجة التفاعل مع البيئة، وتتمثل في اختلال التوازن الداخلي للجسم مما يؤدي غالبا إلى مشكلات صحية وجسمية ونفسية.

كما (عثمان، 2001م، ص96) بأنها تلك الظروف المرتبطه بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية.

كما عرفه ما كجراف Mcgraph المشار اليه في (السكني، 2013م، ص14) أنه ادراك الفرد لعدم قدرته علي احداث استجابة مناسبة لمهام أو مطلب، ويصاحبه انفعالات سلبية كالاكتئاب والقلق.

كما عرفه (الخواجا، 2001م، ص87) أن الضغوط النفسية عبارة عن مجموعه من الأعراض التي تتزامن في حدوثها مع تعرض الفرد الي ضاغطة مهددة لذاته وينتج عنها أيضا استجابات انفعالية حادة ومستمرة، وتشكل الضغوطات النفسية أساس بقية الضغوطات الأخري، وهي العامل المشترك لكافة أنواع الضغوط سواء أكانت اجتماعية أم ماديةأم مهنية أم أسرية.

كما عرفه(علي، 2008م، ص64) بأنه الحاله الناتجة عن إدراك الفرد للتناقض القائم أكان حقيقياً أم متوهماً، بين ما تطلبه المواقف وما هو متاح للفرد من موارد بيولوجية ونفسية واجتماعية.

كذلك تعرفه الباحثة إجرائياً: بأنه المؤثرات السلبية الداخلية والخارجية التي تتعرض لها الزوجات العاملات بالمؤسسات الحكومية بمحافظات قطاع غزة، ويتحدد الضغط النفسي في الدراسة الحالية من خلال الدرجة الكلية التي تحصل عليها الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة علي مقياس الضغط النفسي الذي أعدته الباحثة لهذا الغرض.

الإغتراب:

عرفته(زهران، 2002م، ص18) بأنه شعور الفرد بعدم الانتماء وفقدان الثقة ورفض القيم والمعايير الاجتماعية والمعاناه من الضغوط النفسية، وتعرض وحدة الشخصية للضعف والأنهيار بتأثير العمليات الثقافية والاجتماعية التي تتم داخل المجتمع.

كذلك عرفة فروم المشار إليه في (حمام، 2010م، ص80) هو الفشل في التفاعل بين العوامل النفسية والعوامل الاجتماعية.

كذلك عرفه(WilliAM,2000,p.1841) بأنه عدم القدرة على الشعور بالتواصل الاجتماعي المتمثل بالعادات والتقاليد إضافه إلى الميل للعزلة عن الناس، وضعف القدرة على تفسير الأحداث بشكل واضح وموضوعي، والشعور بأن الحياة لا معنى لها .

الإغتراب الزواجي :

عرفه (شحاته، 2015م، ص244):هو الحاله التي تسيطر على الزوج – الزوجة سيطرة تامه تجعلهما يشعران بأنهما غرباء عن بعضهما في بعض نواحي الحياه الإسرية، وتتمثل هذه الغربه في الأعراض المصاحبة والتي تتمثل في أبعاد الإغتراب الزواجي ممثله في العزلة الاجتماعية، وعدم الرضا الزواجي، وضعف القيم الإسرية.

كما عرفه (سعدان، 1992م، ص292) أنه ظاهرة سيكولولوجية تؤدي للشعور بالعزلة والكراهية لدى الزوجين عن بعضهما بعضاً، والإحساس بعدم المسؤلية المتبادلة مع الشعور بفقدان الأمل والنظرة التشاؤمية لمستقبل العلاقة بينهما

تعرفه الباحثة إجرائياً: أنه إفتقار الزوجين للشعور بالتكامل والترابط الزواجي، أو شعور الزوجين أن بينهما مسافات وحواجز نفسية رغم أنهما يعيشان تحت سقف واحد، ويتحدد الإغتراب الزواجي في الدراسة الحالية من خلال الدرجة الكلية التي تحصل عليها الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة على مقياس الإغتراب الزواجي الذي أعدته الباحثة لهذا الغرض.

الزوجة العاملة :

تعرفه الباحثة مفاهيمياً: كل زوجة تعمل خارج المنزل بأجر مادي مقابل هذا العمل . بالإضافة إلى متطلبات كونها زوجة وأم ولديها مسئوليات تجاه بيتها وزوجها وأبنائها .

1.6 حدود الدراسة :

الحد البشري : تم تطبيق الأدوات على الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية في محافظات غزة .

الحد المكاني : تم تطبيق الإستبأنه في المؤسسات الحكومية بمحافظات قطاع غزة .

الحد الزماني : تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الأول 2015م – 2016م

الفصل الثاني

الإطار النظري

الفصل الثاني
الإطار النظري

مقدمة

تتناول الباحثة في هذا الفصل مناقشة عامه للمفاهيم الأساسية التي تتضمنها الدراسة الحالية، أذ تعرض مفهوم الضغط النفسي ومراحل تطوه وأسبابه وأشكاله ونظرياته، كذلك الحال بالنسبة لعرض مفهوم الإغتراب .

2.1المبحث الأول: الضغط النفسي

2.1.1 مقدمة

تعتبر الضغوط النفسية إحدى الظواهر في حياة الإنسان تظهر في مواقف الحياة المختلفة؛ حيث أصبحت جزء من الحياة اليومية، مما يحتم علينا التعرف على أسبابها، وكيفية إدارتها والتخفيف من حدتها، وتشير الإحصاءات العالمية أن (80%) من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية، وأن (50%) من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، وأن (25%) من أفراد المجتمع يعانون شكلاً من أشكال الضغط النفسي(العزيزوأبوأسعد، 2009م، ص25).

فالضغوط هي عملية نفسية واجتماعية واسعة، وتشير إلى إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث استجابة مناسبة للمواقف التي يواجها في البيئة، ويشعر أنها تهدد أمنه وسلامته، وتسبب له ضعفاً وتوتراً، فالضغوط بصفة عامة تنتج عن مثيرات خارجية تؤثر سلبياً على الوظائف العضوية لدى الكائن الحي

وذكر بودجرBodger أن الضغوط حقيقة مهمة في الحياة، واذا لم نشعر في حياتنا بضغط قط؛ فإن حياتنا تكون مملة وبلا قيمة، فهي إما أن تكون حافزاً لنا للأنجاز، وإما أن تقضي علينا(خليفة وعلي، 2008م، ص28).

ويواجه الإنسان في حياته كثيراً من المواقف التي تتضمّن خبرات غير مرغوب فيها أومهدّدة له، بحيث تتعرض رفاهية الفرد وتكامله للخطر نتيجة ذلك، فأحداث الحياة الضّاغطة هي أي حرمان يثقل كاهل الإنسان نتيجة لمروره بخبرات غير مريحة كالمرض المزمن أو فقدان المهنة أو الصّراع الزواجي، ومن بين الخبرات الضّاغطة التي تهدّد الإنسان البراكين والزلازل والفيضانات والحرائق وغيرها من الكوارث الطبيعية، ولقد أوضحت كثير من الدّراسات أن هناك علاقة سببيّة بين التّعرض لأحداث الحياة الضّاغطة والإصابة بالاضطرابات الجسميّة والنّفسيّة، إذ يوجد كثير من الأفراد الذين يُظهرون علاقات الأنهيار نتيجة لتعرّضهم لخبرات ضاغطة.

ولقد ترتّب على مواجهة الفرد مطالب متلاحقة تتجاوز إمكاناته وقدراته نوعاً من التوتّرات الإنفعالية أطلق عليها الضّغوط النّفسية، وبات هناك إقناعاً متزايداً بأنّ هذه الضّغوط واقعة لا محالة سواءً بالنّسبة للكبار أو الصغار، والمتَتَبّع للتراث السيكولوجي يجد البعض أصبح ينظر للضغوط النّفسيّة على أنها مقدّمة أساسيّة لفهم السّلوك وأساس للتّنبؤ بما يمكن أن يفعله الفرد في المستقبل

2.1.2 تعريف الضغط النفسي

2.1.3 التّعريف اللغوي للضّغوط

جاء أصل مصطلح الضّغوط النّفسيّة في اللغة الإنجليزية (Stress) وقد جاء في قاموس روجيتس أن لها معنيان الأوّل يعني (إلحاح، تشديد، توكيد) وهو وزن خاص يوضع على شيء ما يعتبر هام والثاني يعني ضغط والضّغط هو الفعل أو الظّرف أو الأثر العائد للقوة المطروحة على شخص ما أو شيء ما وتعني أيضاً القوّة (ياغي، 2006م، ص40) .

كذلك جاء في قاموس المورد فتعني كلمة (Stress) الضّغط أوالإجهاد أوالتوكيد ومن أمثلتها يضغط على أويجهد (البعلبكي، 2004م، ص371).

كذلك ورد تعريف الضّغوط في "مجمع اللغة العربية " فيقال ضغطه ضغطاً أي غمره إلى شيء كحائط أو نحوه ويقال ضغط الكلام إذا بالغ في اختصاره وإيجازه بحيث يتخلّى عن التّفصيلات، ومن تصريفات الكلمة ضاغطه مضاغطة، أي زاحم أحدهما الآخروضيّق كل منهما على الطرف الآخر، والضّغط أي الضّيق والقهر والاضطرار، والضّغطة الزّحمة والشّدة(مجمع اللغة العربيّة، 1985م،ص 561).

وفي المعجم المحيط:تضاغطوا بمعنى تزاحموا(البستاني، 1997م، ص1349).

كما جاء مفهوم الضّغط في" المعجم الوجيز" وردت كلمة ضغط بمعنى عصر وزحمة واشتقت الكلمة كما جاء مفهوم الضّغط في المصطلح الفرنسي القديم (Destesse) الذي يشير إلى معنى الإختناق والشّعور بالضّيق والظّلم (فونتانا، 1993م، ص12).

2.1.4 التّعريفات الاصطلاحية للضّغوط النّفسية

لا يوجد تعريف محدد للضغط النفسي؛وذلك لإرتباطه بعدة مفاهيم متقاربة من حيث المعنى، وإرتباطه كذلك باتجاهات نظرية مختلفة، وغالباً ما يستخدم للتعبير عن السبب والنتيجة في آن واحد، وسوف تعرض الباحثة أهم هذه التعريفات:

تعدّدت التّعريفات حول مفهوم الضّغوط ومظاهره ونتائجه وعواقبه، ويعتبر(هانزسيلي)هوالرّائد الأوّل الذي قدّم مفهوم الضّغوط إلى الحياة العمليّة حيث تأثّر بفكرة أنّ معظم الكائنات البشريّة لها

ردّ فعل للضّغوط وأنّ الضّغوط لها أكبر الأثر في إصابة الجسم بالأنهاك الشّديد والتّوتّر والقلق والإحباط والألم .

عرفه " سيلي ": إلى أنّ الضّغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التّعرّض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محدّدة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التّغيّر في الأسرة أو فقدان العمل أو الرّحيل، والتي تضع الفرد تحت الضّغط النّفسي (ياغي، 2006م، ص57).

كما عرفه " بيم ألن 1995 " الضّغوط تنشأ من خلال تفاعل الفرد مع البيئة وتتمثل في أعباء العمل، صراع الأدوار وفي شبكة علاقاته مع الآخرين مثل الأصدقاء والأقارب وأفراد الأسرة " (خليفة، 2004م، ص60).

كما عرفه "شيخاني" للضغط النفسي هو البلى والتمزّق الذي تعانيه عقولناوأجسامنا فالأحداث التي تمر بالإنسان هي منبهات ومثيرات والضغط هو رد فعل الجسم الداخلي لهذه المنبهات، والضغط هو الإستجابة التلقائية " المقاومة أو الهروب " في الجسم التي يُعدها الأدرينالين وسائر هرمونات الضّغط التي تثير تشكيلة من التغيرات الفسيولوجية من مثل إزدياد معدل سرعة نبضات القلب، وضغط الدّم الشرياني، والتّنفّس الأسرع وتوتر العضلات، وإتساع البؤبؤ وجفاف الحلق وزيادة كمية السكر في الدم، وتلخيصاً لما سبق فالضّغط هو حالة إزدياد الإثارة الضرورية للجسم لكي يدافع عن نفسه عندما يواجه بالخطر(شيخاني، 2003م، ص11).

كما عرفه عرّف" دافيدوف" الضّغوط النفسيّة بأنها مجموعة من المؤثّرات غير السّارّة والتي يقيِّمها الفرد على أنها تفوق مصادر التّكيّف لديه وتؤدي إلى إخلال في الوظائف النّفسية والفسيولوجية والجسميّة لدى الفرد(الزيناتي، 2003م، ص21).

كما عرف" ماك جراف" الضّغوط بأنها إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث إستجابة مناسبة لطلب أو مهام، ويصاحب هذا الإدراك انفعالات سلبية كالغضب والقلق والاكتئاب، وتغيّرات فسيولوجية كرد فعل للضّغوط التي يتعرّض لها الفرد (شقير، 2002 م، ص165).

كما عرفه" لازاروس ": أنّ مصطلح الضّغوط النّفسية يجمع بين المثيرات التّي يتعرّض لها الفرد مضافاً إليها الاستجابة المترتّبة عليها، علاوة على تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التّكيّف مع الضّغط والدفاعات التي يستخدمها الفرد أثناء تعرّضه لهذه المواقف(شقير، 2002م، ص 164).

ذكر فاروق عثمان في معجم علم النّفس المعاصر أنّ الضّغوط تظهر نتيجة التّهديد والخطر وتؤدي الضّغوط إلى تغيّرات في العمليّة العقليّة وتحوّلات انفعالية وبنية متحوّلة للنّشاط وسلوك لفظي وحركي قاصر (عثمان، 2001م، ص18) .

كما عرفه " جابر وكفافي" أنه يعني الضّغوط والإجهاد في معجم علم النّفس والطّب النّفسي حسب ما أظهره جابر وكفافي 1995 أنه النّسق الاجتماعي لا يكون في حالة توازن تام، وأن ثمّة إتّساق بين أجزائه ومكوّناته مما يخلق الضّغط والإجهادوالتّوتّر وهذه الضّغوط الدّاخليّة تعيق تحقيق الأهداف وفي الحالات الشديدة تؤدي إلى تهديد استمرار النسق نفسه (البرعاوي، 2001 م، ص 19) .

كذلك عرفه " بيرونيومان 1980 " الضغوط حالة ناشئة عن تفاعل العوامل المتعلّقة بالعمل مع الفرد لكي تتغير حالته النّفسية والبدنية بحيث يجبر على التحول عن ممارسته لعمله بصورة طبيعية.(الجريم، 1997م، ص337).

ولو نظرنا إلى التّراث الإسلامي سنجد أنّ العلماء المسلمين تتبّعوا هذه الظاهرة ورغم أنهم لم يستخدموا مصطلح الضّغوط الذي يشيع استخدامه حاليّاً، فأنهم استخدموا من المصطلحات ما يقترب منه كثيراً وهي الابتلاء والإختبار والضّيق والقهر والإضطرار، وعلى سبيل المثل نجد في قول رسول الله صلى الله عليه وسلّم " تعرّف إلى الله في الرّخاء يعرفك في الشّدة " تعريفاً للشيء بذكر ضدّه، أي أنّ الشّدة هي كل ما يناقض الرّخاء والرّاحة ورغد العيش. كما يحدّد صلى الله عليه وسلّم بعض مثيرات الضّغوط في الدّعاء المأثور في قوله عليه الصّلاة والسلام " اللهم إني أعوذ بك من الهمّ والحزن والعجز والكسل والجبن والبخل، وغلبة الدّين وقهر الرّجال " وللرّسول الكريم صلى الله عليه وسلّم أحاديث كثيرة تشرح جانباً من المفهوم منها :

" ما يصيب المؤمن من وصب ولا نصب ولا سقم ولا حزن حتى الهم يهمه إلا كفّرَ الله به سيّئاته " ويقول صلوات الله وسلامه عليه :"إن عظم الجزاء مع عظم البلاء، وإن الله تعالى إذا أحبّ قوماً ابتلاهم، فمن رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط "، ويقول أيضاً " ما يزال البلاء بالمؤمن والمؤمنة في نفسه وولده وماله حتى يلقى الله وما عليه خطيئة "(نجاتي، 1989م، ص297) .

أمّا عن التّعريفات الحديثة للمصطلح فقد ورد في معجم "ويبستر" أن الضغوط تعني القوة ويقال أيضاً أنها القوة التي تقع على الجسم مما يحدث تغييراً في شكله كأثر لهذه القوة، أي قوة تسلّط على جسمها حتى يلتوي أو يُعصر أو يتشوّه، كما تشير اللفظة إلى القوة المعتادة التي يواجه بها الفرد ما يقع على جسمه من ضغط وإجهاد من قوى خارجية.كما تعني أيضاً الإثارة البدنيّة أو العقلية . وما يمكن ملاحظته من التعريفات هو إتفاقها على وجود قوة ضغط تقع شيء من الأشياء سواءً كان جماداً أو إنساناً مما يترتّب عليه أثر أو نتيجة أورد فعل من ذلك الشيء الذي وقعت عليه هذه القوة الضاغطة(السيد وآخرون، 2009م، ص266).

وتعرف زينب شقير الضغوط النفسية بأنها مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف وما يصاحب ذلك من إضطرابات إنفعالية وفسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى لدى الفرد(شقير، 2002م، ص166).

2.1.5 وجهات النظر المختلفة لمفهوم الضغوط النفسية:

شاع إستخدام هذا المفهوم في علم النفس والطب النفسي، حيث تم إستعارته من الدراسات الهندسية والفيزيائية، حينما كان يشير إلى الإجهاد، والضغط، والعبء، وإستعار علم النفس هذا المفهوم في بداية القرن العشرين عندما إنفصل عن الفلسفة وأثبت إستقلاليته كعلم له منهج خاص به، وأيضاً جرى استخدامه في الصحة النفسية والطب النفسي على يد (هانز سيلاي) الطبيب الكندي في العام (1956م) عندما درس أثر التغييرات الجسدية والإنفعالية غير السارة الناتجة عن الضغط والإحباط والإجهاد (الإمارة، 2006م، ص70).

وفي مجال علم النفس تعددت الآراء حول تعريفه، ولهذا فإن اتجاهات العلماء في دراسة الضغوط إنقسمت إلى ثلاثة اتجاهات وهي:

الاتجاه الأول:

ينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى الضغوط كمثير، وعلى هذا يكون الضغط هو أي حدث يدركه الفرد على أنه يمثل تهديداً له، ولهذا فهم ينظرون للضغط على أنه متغير مستقل، وأن المثيرات قد تكون داخلية تنشأ من داخل الفرد مثل الصراعات وقد تنشأ من الأحداث الخارجية الموجودة في البيئة المحيطة بالفرد، مثل وفاة شخص عزيز والبطالة والكوارث الطبيعية والحروب وغيرها (الحسين والحسين، 2006م، ص50).

ولقد وجد العلماء أن مصادر الضغط ليست كلها ضارة أو ذات تأثير سلبي، فالضغط عند الفرماوي (1993) هو العنصر المجدد للطاقة التكيفية لكل من العقل والجسم، فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها إحتواء المتطلبات والاستمتاع بالاستثارة المتضمنة فيها، فإن الضغط يكون مقبولاً ومفيداً، أما إذا كانت لا تستطيع فإن الضغط لا يكون مقبولاً وغير مفيد(عبدالمنعم، 2006م، ص58).

ولذلك قام العلماء بتمييز نوعين من مصادر الضغط:

- مصادر الضغط السارة: وتعد ضغطاً صحياً، والتي تؤدي إلى تحسن في جودة الحياة مثل أعباء منصب جديد أو الترقية لدرجة أعلى.

▪ مصادر الضغط المكدرة أو غير السارة:ويكون لها تأثير سلبي يفوق قدرة الفرد على التوافق، وتؤدي إلى تغيرات جسمية ومزاجية، ولذا يطلق عليها المشقة المحدثة للمرض، مثل وفاة شخص عزيز، أو الإصابة بمرض مزمن، أو التقاعد... الخ.(شويخ، 2007م، ص135).

وهناك ثمانيةً أنماط مختلفة للضغوط المهددة للفرد وحسب تحليل لأزاروس وزملاؤه (1985م) عند تحليلهم لمقاييس الضغوط و المشقة، فأن هذه الأنماط الخاصة بالضغوط تسبب أضراراً جسمية ونفسية متعددة وحسب تفسير الفرد لهذه المصادر(الزيناتي، 2003م، ص101).

1. المصادر المنزلية:وتشمل إعداد وجبات والتسوق، وصيانة المنزل وترتيبه.
2. المصادر الصحية:وتشمل الأمراض الجسمية والعلاج الطبي، والأعراض الجانبية له.
3. مصادر ضغط الوقت:وتعكس مسؤوليات الفرد المتعددة في ظل عدم توفر الوقت الكافي.
4. المصادر الداخلية: وتشمل النواحي النفسية للفرد مثل الشعور بالقلق والوحدة النفسية، والخوف، وغيرها من الإستجابات النفسية.
5. المصادر المالية:وتعكس المسؤوليات والاهتمامات المالية مثل الراتب، وأعباء الدّين، وزيادة المصروفات عن الواردات.
6. المصادر البيئية: مثل الإحتكاك بالجيران، والتعرض للجريمة، وضوضاء المرور، وغيرها.
7. المصادر الوظيفية: وتعكس كل مصادر الضغط المرتبطة بالعمل، مثل عدم الرضا الوظيفي، وعدم تقبل المهنة، والصراعات مع الزملاء.
8. المصادر المستقبلية:وتشمل الضرائب المتوقعةوالتقاعد المبكر.

ولعل من أبرز القائلين بهذا الاتجاه (الضغوط كمثير) هما هولمز وراهي(فونتانا، ١٩٩٤م، ص 30).

حيث شرعا في تحديد أحداث الحياة الضاغطة وأعدا نتيجة لذلك مقياساً لقياس تأثير أحداث الحياة الضاغطة على الأفراد.

ولقد عَرَّفَ (ريز، 1976م، ص4) الضغوط بأنها مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية على درجة من الشدة والدوام بما يثقل القدرة التكيفية للكائن الحي إلى حده الأقصى والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى إختلال السلوك أو عدم التوافق، أوالإختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض. وبقدر إستمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من إستجابات جسمية ونفسية غير صحية.

الاتجاه الثاني:

ينظر علماء هذا الاتجاه إلى الضغوط على أنها إستجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة، ولهذا فهيَ تمثل ردود الفعل التي تصدر عن الفرد إزاء الحدث، وبالتالي يتناول هذا الاتجاه الضغط على أنه متغير تابع، بمعنى أن الضغوط هي إستجابة للحدث، وهذه الإستجابة قد تعمل مرة آخرى كمثير يؤدي إلى ظهور المزيد من الإستجابات، وهذه الإستجابات متعددة الأوجه حيث تتضمن تغيرات في الوظائف المعرفية والإنفعالية والفسيولوجية للجسم، وفي ضوء ذلك فإن هذا الاتجاه يركز على الحالة الداخلية للكائن العضوي، ومن الذين عرفوا الضغط كإستجابة العالم الفسيولوجي هانزسيلاي (1976)، فقد أشار إلى أن كثيراً من العوامل البيئية يحول الجسم عن حالة التوازن مما يحتاج إلى ردود فعل جسمية لإستعادة التوازن، وهذه العوامل تسمى الضواغط Stressors أومثيرات الضغط، وتتضمن أي شيء يتطلب من الجسم أن يعبئ إستجاباته، فالجسم يستجيب للضغوط بجهاز منظم من التغيرات الجسمية والكيميائية التي تعد الفرد للمواجهة، وأن الاستجابة تتكون من تلك المجموعة من ردود الفعل التي أطلق عليها أعراض التكيف العام، حيث يقابل الجسم عن طريقها الإعتراض أوالتحدي البيئي ليتكيف مع الضغوط التي يواجهها، وتسير أعراض التكيف العام في ثلاث مراحل(الحسين والحسين، 2006م، ص56).

ويوضح الأمارة (2006م) هذه المراحل التي يمر بها الإنسان عند تعرضه للضغوط وهي:

المرحلة الأولى: رد فعل للأخطار، حيث يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الأدرينالينية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، إذ يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط وإذا استمر الضغط والتوتر إنتقل الجسم إلى المرحلة الثانية.

المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة، عندما يتعرض الكائن للضغوط يبدأ بالمقاومة وجسمه يكون في حالة تيقظ تام، وهنا يقلّل أداء الأجهزة المسؤولة عن النمو، وعند الوقاية من العدوى تحت هذه الظروف، وبالتالي سيكون الجسم في حالة إعياء وضعف ليتعرض لضغوط من نوع آخر هي الأمراض، وإذا ما إستمرت الضغوط الأولى وظهرت ضغوط آخرى (الأمراض)إنتقل إلى المرحلة الثالثة.

المرحلة الثالثة: مرحلة الإعياء، لا يمكن لجسم الإنسان الإستمرار بالمقاومة إلى مالا نهاية، إذ تبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجياً وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبثاوي يتولى الجهاز العصبي الباراسمبثاوي الأمور فتتباطأ أنشطة الجسم وقد تتوقف تماماً.وإذا ما إستمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف لها لتؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب أو أمراض جسمية تصل حد الموت(الإمارة، 2006م، ص59).

ويذكر زهران (1987م)أن الاستجابات العضوية للضغوط النفسية مثل التنبهات الهرمونية وإفرازات بعض الغدد وفعاليات الجهاز السمبثاوي المسؤول عن أمن الجسم تلقائياً من حيث السيطرة على جميع أجهزته الحيوية اللاإرادية مثل الجهاز الدوراني والتنفسي والجهاز الغددي والجلد الذي يعمل وقت تعرض الجسم للخطر(ضغط خارجي أو داخلي)، وهو يعلن ما يشبه حالة الطوارئ وذلك بتجهيز طاقاته ووضعها في أعلى درجات الإستعداد وكذلك الجهاز الباراسمبثاوي بإبطاء أو كف عمل بعض أجهزة الجسم(الإمارة، 2006م، ص76).

ولقد قام فونتانا (1989م) بوضع قائمة للتغيرات التي تحدث للكائن الحي عند تعرضه للضغوط وهي على النحو التالي:

1. تأثيرات فسيولوجية تنتج عند زيادة الضغوط منها:

- زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤذي الجسم – وإذا إستمر لمدة طويلة أدى إلى أمراض القلب، واضطراب الدورة الدموية.
- زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم، وإذا إستمر لمدة طويلة يؤدي إلى نقص الوزن، والإجهاد والأنهيار الجسمي.
- زيادة إفراز الكولسترول من الكبد ويؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب (تصلب الشرايين)، تحدث تغيرات في أجهزة الجسم مثل اضطرابات معدية، تفاعلات جلدية، وإقلال مناعة الجسم.

2. تأثيرات معرفية تنتج عن زيادة الضغوط منها: عدم القدرة على التركيز، وتؤدي إلى قرارات مسرعة وخاطئة تؤدي إلى كثرة الأخطاء مع عدم قدرة الجسم على الاستيعاب، وعدم القدرة على التنظيم والتخطيط، تؤدي إلى تداخل الأفكار مع بعضها البعض.

3. تأثيرات انفعالية تنتج عن زيادة الضغوط ومنها:حدوث تغيرات في صفات الشخصية، وزيادة التوترات الطبيعية والنفسية، وزيادة الإحساس بالمرض، وظهور الاكتئاب وعدم تقدير الذات.

4. تأثيرات سلوكية تنتج عن زيادة الضغوط منها: النسيان والإهمال وزيادة مشاكل التخاطب، واللجلجة والتلعثم وإنخفاض مستوى الطاقة والقلق في النوم وإلقاء اللوم على الآخرين وعدم تحمل المسؤولية (عبد المنعم، 2006م، ص66).

وتظهر هذه الأعراض عند التعرض للضغوط السلبية، أما التعرض للضغوط الإيجابية فيكون لها تأثير إيجابي على دافعية الفرد، حيث تدفعه إلى تحقيق الذات والأداء الجيد والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين (الحسين والحسين، 2006م، ص47).

ويذكر إبراهيم (1998م) أن هناك بعض المؤشرات أوالإنذارات بوجود ضغوط مرتفعة أو حالات من الإجهاد، وتتطلب إتخاذ بعض الإجراءات لخفض التوتر أوالضغط لكي لا تتحول إلى حالة مرضية عند إستمراروجودها لفترة طويلة.

- اضطرابات النوم
- اضطرابات الهضم
- اضطرابات التنفس
- خفقات القلب
- التوجس والقلق على أشياء لا تستدعي ذلك
- أعراض اكتئابية
- التوتر والشد العضلي
- الغضب لأتفه الأسباب
- التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم
- الإجهاد السريع
- تلاحق الأمراض والتعرض للحوادث(الإمارة، 2006م، ص105).

الاتجاه الثالث:

يرى كابلان وآخرون، (1993م) أن الضغوط النفسية هي عبارة عن الاتجاه الجامع للمدخلين السابقين، بالإضافة إلى تأكيده على علاقة الفرد بالبيئة، ومن ثم فهو يصف الضغط بأنه "عملية تفاعلية وديناميةمستمرة بين مثيرات الضغط (المشقة) الموجودة في البيئة من ناحية وبين الفرد من ناحية آخرى".وقدم هذا الاتجاه كلٍ من "لأزاروس وفولكمان" (1984م).فَعرَّفا الضغط بأنه العلاقة الخاصة بين الفرد والبيئة، والتي يُقيمها الفرد على أنها مهددة لذاته ومتجاوزة لمصادرهِ وإمكاناته (شويخ، 2007م، ص139).

2.1.6 أنواع الضّغوط النّفسية :

لقد تعدّدت أنواع الضّغوط النّفسية تبعاً لتعدّد مدارس علم النّفس إلى عدة أنواع منها :

1. ضغوط غير حادّة : ينتج عنها إستجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضّغط وأعراضه التي من السهولة ملاحظتها .

2.ضغوط حادة : ينتج عنها إستجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة، وتختلف هذه الإستجابات من شخص إلى آخر وتعبّر عن إستجابات عادية تشير إلى ضرورة التّدخل.

3.ضغوط متأخرة : وهي لا تظهر دائماً وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة .

4.ضغوط بعد الصّدمة :وهي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية وتترك آثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى(شيخاني، 2000م، ص111).

كما أشار سيلي (1976م) إلى نوعين من الضّغط النّفسي هما :

أولاً : الضّغط النّفسي السّيء:وهذا يزيد من حجم المتطلّبات على الفرد ويسّمى كذلك الألم " Distress " مثل فقدان عمل أو فقدان عزيز .

ثانياً : الضّغط النّفسي الجيّد:وهذا يؤدّي إلى إعادة التّكيّف مع الذّات أوالبيئة المحيطة كولادة طفل جديد أو سفر في عمل أو بعثة دراسيّة .

وأضاف سيلي نوعين آخرين من الضّغط النّفسي هما :

الضّغط النّفسي الزّائد : وينتج عنه تراكم الأحداث السّلبية للضّغط النّفسي المنخفض بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على التّكيّف معها .

الضّغط النّفسي المنخفض:ويحدث عندما يشعر الفرد بالملل وإنعدام التّحدي والشّعور بالإثارة .

ويؤكّد سيلي أنّ الإنسان عادة ما يعاني في حياته من نوع أو عدّة أنواع من الضّغوط الأربعة(ناصر، 1995م، ص23) .

وقد ميّز لأزاروس وكوهن (1977م) بين نوعين من الضّغوط :

أولاً : الضّغوط الخارجية: والتي تعني الأحداث الخارجيّة والمواقف المحيطة بالفرد وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الجادّة .

ثانياً:الضّغوط الدّاخلية:والتي تعني الأحداث التي تتكوّن نتيجة التّوجّه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنّابع من فكر وذات الفرد(العزيزوأبوأسعد، 2009م، ص45).

وأشار شيخاني (2003م) إلى أنّ الضّغوط تقسم إلى فئتين:

الضّغوط الخارجيّة تتمثّل في:

1.البيئة الماديّة مثل الضّجيج والأضواء السّاطعة والحرارة والأماكن الضّيقة .

2.التّفاعل الاجتماعي مثل الخشونة والترؤس أوالعدوانيّة من جانب الآخرين

3.التّنظيمية مثل القواعدوالأنظمة والقوانين والرّوتين الحكومي .

4.أحداث الحياة الرّئيسيّة مثل موت قريب، وفقد عمل، ترقية، طفل جديد .

5.المشاحنات اليوميّة مثل الإستبدال ووضع المفاتيح في غيرموضعها، تعطّل آلة عن العمل .

الضّغوط الدّاخلية وتتمثل في :

خيارات نمط الحياة، الحديث الذاتي السلبي، التّوقّعات غير الواقعيّة وأخذالأمور بطريقة شخصيّة والتّفكير في الحصول على كل شيءأولا شيء.

وسمات الشّخصية التي تسعى إلى الكمال(شيخاني، 2000م، ص112).

وقد تتنوّع وتتشكّل الضّغوط بحيث تشمل كافّة مناحي الحياة التّي يعيشها الإنسان والتي يمكن وضعها في الأنواع التّالية :

1.الضّغوط الإنفعالية والنّفسيّة:القلق، الاكتئاب، المخاوف المَرَضِيّة .

2.الضّغوط الأُسَرِيّة بما فيها :الصّراعات الأُسَرِيّة والإنفصال والطلاق وتربية الأطفال ... إلخ .

3.الضّغوط الاجتماعيّة:كالتّفاعل مع الآخرين وكثرة اللقاءات أو قلّتهاوالإسراف في التّزاورمع الحفلات ... إلخ .

4.الضّغوط النّاجمة عن العمل:كالصّراعات مع الرّؤساء وضغوط الإنتقال كالسّفر والهجرة والإساءة في إستخدام العقاقيروالكحول (دخان والحجار2006م، ص25).

5. الضّغوط الاقتصادية:بما يتعلّق بالأزمات الماليّة أوالخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي فينعكس ذلك على حالة الفرد النّفسية وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلّبات الحياة.

الضّغوط الدّراسيّة:حيث يعاني الطّالب ضغطاً شديداً في حالة عدم إستجابته للّوائح المدرسيّة، مطالب النّجاح، تحقيق طموحه الشّخصي الذاتي وصعوبات التّعلم وغير ذلك(الغرير، أبوأسعد، 2009م، ص31).

تري الباحثة كونها إمرأة عاملة في المجتمع الفلسطيني أن الزوجات العاملات قد يكون عرضة في أغلب الاحيان الي الضغوط النفسية الناجمة عن العمل كالصّراعات مع الرّؤساء، والضغوط الاجتماعية كالتّفاعل مع الآخرين وكثرة اللقاءات.

2.1.7 أسباب الضّغط النّفسي :

الشّيء الذي يسبّب الضّغط النّفسي يختلف من شخص لآخر، فقد نجد شخصاً لا يعاني من الضّغط النّفسي بسبب التّقاعد عن العمل بينما قد يعاني شخص آخر من الضّغط النّفسي نتيجة للسبب نفسه .

فقد صنّف عالم النّفس ألبرت أليس أنّ سبب اضطراب الإنسان يعودإلى:

1.الشّعور بالاكتئاب أوالقلق أوالهلع أوالإحباط عندما تقول لنفسك:لابد أن يكون أدائي ممتازاً، وأن يستحسنه الآخرون وإلا أنا شخص غير محبوب .

2.الشّعور بالغضب الشّديد أو الحنق أو المرارة عندما تفكّر:يجب أن يعاملني الآخرون برفق وعدل وإلا فهم سيّئون ويستحقّون العذاب خاصّة من عاملتهم برفق .

3.خيبة الأمل أوالاكتئاب أوالشّعوربالإشفاق على الذات عندما تقول لنفسك:لابد أن تكون الظّروف التي أعيشها سهلة وممتعة، وإلا فإن العالم مكان رهيب لا أطيق احتماله، ولن أعرف السّعادة أبداً.

وهذه العناصر اللاعقلانية الثلاثة تحدد طريقة تعاملك مع نفسك ومع الآخرين ومع الظّروف المحيطة بك، فأنت تقسو على نفسك حين تلزمها بكثير من الأوامر المُلِحّة والتي تشعرك عدم قدرتك على القيام بها بالإحباط وتجعل نفسك رهناً للآخرين حين تنتظر منهم الثّناء وتخدع نفسك حين تظنّ أن ظروف الحياة ينبغي أن تكون ملائمة لك وإلا فإنك ستنسحب منها (دخان والحجار2006م، ص29).

ترى الباحثة أن أسباب الضغوط كثيرة ومتعددة وأحياناً يصعب حصرها، لأنه ما يعتبر مسبباً للضغط النفسي بالنسبة لشخص قد لا يعتبر بالنسبة لآخر، لكننا سنحاول التطرق إلى أكثر الأسباب عمومية وهي كما يلي:

أسباب نفسية:

وهي مجموعة العوامل التي تعود إلى البناء النفسي عند الأشخاص، أي يتصف به شخصيتهم من ملامح عندما يكون الشخص عصبياً أو انفعالياً، أوعملياً أو نشيطاً أو حساساً أو انطوائياً ومنفتح علي الآخرين، أو واقعياً، وهذا ما أكدته دراسات متعددة حيث أثبتت أن الاشخاص الذين يتصفون بالعدوانية والشدة والتنافسية يكونون مبالين الي الإصابة بأمراض القلب أكثر بخمس مرات من الأشخاص الذين يتصفون بالهدوء(الفاعوري، 1990م:ص7).

تري "رينوRenoi 1989م "أن الناس تعيش في غير عدد كبير من حالات الضغط ولا نجد أي سبب مادي ولا ظروف محسوسة أو ملموسة، لكن ينبغي علينا أن نبحث عنه في عقل المرء ذاته، وأن ما يدعونا الي عدم معرفه أسباب الضغط النفسي التي تقع علينا أحياناً أننا نخجل من دواتتنا بالإعتراف أننا مضطربون من جراء أفكارنا الخاصة، ونذكر هناك ثلاث فئات من الأفكار بوسعها أن تجر إلى حالات تؤثر فينا هي:إعتقاداتنا، إحباطاتنا، نزعاتنا، فسبب بعض الإعتقادات بالإحباط ونجد أنفسنا في حالة نزاع، وعندما نتفحص ذواتنا يكون أسهل علينا أن نواجه كل واحد على حده من أسباب التوتر(رينو، 1989م، ص176).

إلى أن درجة توافق الفرد مع بيئته تحدد جزء من العوامل أوالأسباب التي تساعد علي تحديد الأزمات النفسية، وأن عوامل الشخصية خاصة النضج الانفعالي والمعرفي، وقوة الأنا، والثقة بالنفس تؤثر في طبيعة المهام الاستيعابية التي يستخدمها الأفراد، فضلا عن العوامل المرتبطة

بالمواقف الضاغط، وتؤكد هذه الدراسة على الدور الهام لشخصية الفرد وتوافقه النفسي، خاصة عندما تستمر الضغوط الشديدة، فالأفراد يحولون أن يعدلو مغزى مواقف الضغط، كذلك مشاعرهم نحوه، وهكذا فإن الضغوط الشديدة يمكن أن تؤدي إلى سوء توافق، وأما الشخصية التي تتمتع بالثقة والقوة والمرونه فأنه يمكن التنبؤ بالنتائج الإيجابية للضغوط(محمد، 1992م، ص105).

ويوكد زهران أن من أهم أسباب الضغوط النفسية:المنافسة ومطالب التربية والتعليم والمطالب المهنية ومطالب الزواج ومطالب المدينة المعقدة ومتاعب الحياة المتلاحقة(زهران، 1977م، ص 221).

أسباب اجتماعية:

تتضمن الأسباب الاجتماعية كل الحالات النفسية والإنفعالية التي تنتج عن علاقة الشخص بالآخرين في إطار الحياة الاجتماعية العامة، أو في إطار المؤسسات الاجتماعية التي تنتمي إليها، فالضغط النفسي، ينشأ عن مصدر أو سبب اجتماعي ناتج عن علاقة اجتماعية يعطيها الشخص دلاله معينه، مثل فقدان محبوب كأحد الوالدين، والأصدقاء، والأقارب، وغيرهم، بالإضافة الي تعارض رغبات الفرد مع العادات والتقاليد والضوابط الاجتماعية المفروضة عليه، وكذلك العلاقات الإنسانية ما بين العمال وزملائهم تعتبر من الأمور المولدة للضغط النفسي(الأشول، 1993م، ص17).

في حين يرى زهران 1977م بأن ضغوط البيئة الاجتماعية الذي يتحرك فيه الفرد تؤثر في تشكيل ونمو شخصته وتحديد حيل دفاعه النفسي عن طريق نوع التربية والمطالب التي تسود في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، وإذ فشل الفرد في مقابلةِ هذه الضغوط وتلك المطالب وخاصة إذا ذاد ما بينها من تناقضات ساء توافقه النفسي الشخصي والاجتماعي وأدى ذلك به إلى المرض النفسي(زهران، 1977م، ص221).

الأسباب البيئية المادية:

تأخذ البيئة بمفهومها الشامل وما يتبع ذلك من عوامل تؤثر في الإنسان كالمناخ والهواء والأرض وما يهمنا في هذه العوامل هو ما يحرك جسم الإنسان للقيام بإستجابات حتي يتوافق مع المحيط وهذه العوامل تتغير بتغير الزمان والمكان من الفصول الأربعة، ففي الشتاء يقوم الجسم بإيجاد استجابات مختلفة عن الإستجابات التي تقوم بها في الصيف، وكثراً ما تخلق حاله البرد الشديد أو الحر الشديد الإذى ببعض الأفراد الذين يستطعون التوافق مع التغيرات، وتشكل هذه التغيرات في الجو عوامل ضاغطة تستدعي إستجابات تكيفية(قديح، 2001م، ص43).

وتشير السمارئي 2006م إلى عدة أسباب للضغوط النفسية من ضمنها:

1. **عدم معرفه الفرد لجوانب العمل:**إن عدم معرفه الفرد إلى جوانب العمل وجهله بوصف الوظيفية يشكل صعوبة وعدم إتزان، وتلعب الإدارة والإشراف دوراً مهماً في تذليل هذه الصعوبات كتقليل كمية العمل في نطاق الوقت المخصص بالأداء، وجعله يتوافق مع قدرات الفرد، وتقديم وصف للوظيفة تمكن الفرد من الأطلاع عليها.
2. **تقبل السلطة:**قد يشعر بعض العاملين بالتوتروالضغط من جراء شعورهم بأن المدراء يمارسون نفوذهم وسلطتهم الرسمية عليهم.
3. **التنافس:**ينظر العاملون إلى محدودية الفروض سواءً كانت مادية أومعنوية نظرة تنافسية كما أن محدودية موارد المنظمة تخلق روح التنافس بين الأقسام والإدارات لغرض الحصول على أكبر قدر منها وهذا الشعور يشكل ضغطاً على الأفراد.
4. **التقيد باللوائح والإجراءات:**قد يرغب العاملون التصرف بحريه مع حاجتهم للنمو، وتأكيد الذات وهذه الرغبة تتعارض مع بعض اللوائح والإجراءات التي تلتزم بها المنظمه دون النظر للإعتبارات الشخصية، هذا التعارض يشكل ضغطاً نفسياً عليهم.
5. ظروف العمل الطبيعية:إن اختلاف متطلبات العمل من حراره ورطوبه وإضاءة وضوضاء وترتيب المكان وألوانه تنعكس على شعور العاملين بعدم مناسبة هذه الظروف لنوع عملهم مما يشعرهم بالاكتئاب والتوتر والضغط النفسي.
6. **العلاقات النفسية:**يقيم العاملون علاقات شخصية ببعضهم مع بعض، قد تكون هذه العلاقات سلبية كالعدوانية والصرعات والإساءة إلى حرية الأخرين، وعدم الحفاظ علي سرية المعلومات الشخصية ... الخ، قد يزيد ضغوط هذه العلاقات السلبية بدرجة لا يتحملها بعض الأفراد أوتقل بدرجة كبيرة تودي إلى إغترابهم.
7. **صراع الأدوار للفرد مع عدم أدوار يلعبها:**للفرد عدة أدوار يلعبها ويسعى الفرد إلى مقابلة التوقعات المختلفة للأطراف الآخرى منه، وأحياناً تكون هذه التوقعات متعارضه فقد يتعرض الفرد العامل الواحد لعدد من التوقعات والطلبات للرؤساء المختلفين، إضافه إلى ما سبق رغبةً العمل في الإلتزام بمعايير الجماعة، ورغبته في تحقيق ذاته وطموحاته الشخصية، وهذا يعرض الفرد إلى ضغط نفسي يهدد صحته العامة.
8. **عدم وضوح العمل و الأدوار:** يشعر الفرد بالضغط النفسي وعدم السيطرة على عمله إذ كان غير متأكد من شكل وإختصاصات عمله، أو من رضا الآخرين عن سلوكه وطريقة أدائه للعمل ونظرتهم له.

9. **الأحداث الشخصية:**تشكل الأحداث الشخصية توتراً وضغطاً نفسياً على عمله ومن هذه الأحداث فقد عزيز، التغير في المسؤليه، مشاكل الإدارة، والزملاء، والإجازات.

10. **الفروق الفرديه للعاملين:** يتفاوت العاملين في شخصياتهم وخصائصهم وسماتهم وميولهم، وبمدى قابليتهم لتحمل الضغوط وتكيفهم معها، فبعض هؤلاء يملكون شخصيات حيويه ملتزمة دؤوب يتميز بالرغبة بالعمل وآخرون لهم شخصية هادئة صابرة متوازنةً المزاج ومثل هذه الشخصية أقل عرضه للضغط النفسي(السامرائي، 2006م: ص253).

ترى الباحثة : بأن أسباب الضغوط النفسية متعددة، وقد اختلف الباحثين والعلماء في تصنيفها وربما يعود ذلك إلى خصوصية كل مكان تتم فيه الدراسة قد يتعرض الفرد إلى عدةً ضغوط، كضغوط العمل والضغوط الاجتماعية والضغوط الإقتصادية أوالإنفعالية مما يفقد الفرد هدوءه ويصبح من الصعب عليه التكيف.

2.1.8 الضغط النفسي لدى المرأة العاملة:

لقد تغير دور المرأة جذرياً خلال الربع الأخير من القرن العشرين، فقد أصبحت المرأة تشارك أسرتها في تحمل المسؤولية، ويقع عليها أيضاً عبء الحياة من خلال معايشتها لأسرتها إن كانت غير متزوجة، أم متزوجة فهي تتحمل أكثر بمشاركة الزوج طموحاته إضافة إلى زيادة مصادر الضغوط الناتجة عن الواجبات المنزلية وتربية الأولاد وتوفير الراحة للعائلة والأوضاع الإعتيادية.إذ أن خروج المرأة إلى ميدان العمل عدد من أدوارها وضاعف من مسؤولياتها مع إحتفاظها بأدوارها التقليدية كأم، وكأخت، وكزوجة وكربة بيت. ومتى أحست هذه المرأة العاملة بتعارض جملة الأدوار الملقاة على عاتقها كانت عرضة للقلق والتوتر والضيق، وبالتالي وقوعها في دائرة الضغط النفسي الذي أشار العلماء إلى أن مصادره عديدة. فمنها ما هو ناجم عن بيئة العمل، ومنها ما هو ناجم عن البيئة الاجتماعية أو الأسرية، ومنها ما هو ناجم عن مصادر شخصية في ذات الفرد، ولعل صراع أدوار المرأة العاملة سبب من جملة الأسباب التي تؤدي إلى شعورها بالضغط النفسي.

حينما تتعرض المرأة للضغوط الناتجة عن دورها البيولوجي، وما يرافقه من تشنجات وأعراض كسرعة التأثر والغضب، أوإختلال في ساعات النوم، أو حالات الصداع المستديم، ما هي إلا نتائج لتلك الضغوط التي ما عادت تقوى على تحملها وبالتالي تضعف لديها المقاومة الجسدية. وبمرور الزمن تنهار المقاومة وتكون عرضه للأمراض بأنواعها، وربما تؤدي إلى الموت. قد تعاني المرأة العاملة جملةً من الضغوط، فقد تعاني من الضغوط الناتجة عن الدور الأسري ومحاولتها التشبث بما أمكن من تماسك الأسرة، فهي الأم التي تسهر على رعاية أبنائها وراحتهم وتوفر لهم جواً أسرياً تسوده السكينة والراحة، وهي الزوجة التي تعتني بشؤون زوجها وتسعى جاهدةً لإسعاده وإرضائه

وطاعته، وهي ربة البيت التي تجتهد في ترتيبه وتنظيفه والقيام بكل واجباتها فيه، وفوق كل هذا هي العاملة أو الموظفة خارج بيتها تلتزم بمواعيد عملها وتشعر بمسؤوليتها الكاملة تجاهه.

إذاً فخروج المرأة للعمل وإكتسابها لدور العاملة مع إحتفاظها في ذات الوقت بأدوارها الطبيعية وما عليها من مسؤوليات عديده ومتنوعه، يجعلها عرضه أكثر من غيرها لعمليات التضارب بين مختلف المتطلبات، وأكثر معايشةٍ لسلسله من الصراعات بين أدوارها (قديمها وحديثها)ما قد ينعكس على مستوى شخصيتها، وعلى مختلف الأشخاص المتفاعلين معها في قطاع الدور، كالزوج والأبناء(فيما يتعلق بالأسرة)والزملاء والرؤساء(داخل مجال العمل)أوالعمل بشكل عام (حمداش، 2003م، ص75).

إهتم العلماء والباحثون بتحديد مصادر الضغوط المهنية التي تعاني منها العاملات في مختلف القطاعات حيث كشفت الدراسات أن أهم المصادرتتمثل في خصائص وسمات الشخصية وظروف الحياة الخاصة وملابساتها والعلاقات مع الآخرين بالإضافه إلى التنظيم العام للمؤسسة التي تعمل بها المرأة، وكشفت الدراسة أيضاً أن النساء اللواتي يعملن في قطاع الصحة والتعليم يعتبرن أكثر الأشخاص عرضه للضغط، مما يؤكد أن طبيعة العمل الذي تزاوله المرأة يكون له أثره وانعكاساته عليها (ضياف، 2010م، ص8).

ترى الباحثة أن يتضح مما سبق أن الضغط النفسي لدى المرأة العاملة حالة تواجه فيها هذه الأخيرة تأثيراً سلبياً، يعيق توازنها النفسي العضوي، وهذه الحالة تنتج من تعدد وتعارض جملة الأدوار الملقاة على عاتقها.

2.1.9 النظريات المفسرة للضغوط:

إختلفت النظريات التي إهتمت بدراسة الضغوط طبقاً لإختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وإنطلقت منها، فهناك نظريات ذات أسس نفسية أو فسيولوجية أو اجتماعية، ومن أهم هذه النظريات ما يلي :

1. نظرية كانون:

يعتبر كانون أحد الرواد الأوائل في بحوث الضغط، وعرف الضغط بأنه ردود فعل الجسم في حالة الطوارئ، وأشار إلى مفهوم إستجابة المواجهة أو الهروب، التي قد يسلكها الفرد حيال تعرضه للمواقف المؤلمة في البيئة وتعتبر هذه الإستجابة تكيفية لأنها تمكن الفرد من الإستجابة بسرعة للتهديد، غير أنها قد تكون ضارة للكائن لأنها تزيد من مستوى أدائه الإنفعالي والفسيولوجي عندما يتعرض لضغوط مستمرة ولا يستطيع المواجهة أو الهروب، ويحدث تنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي والجهاز الغددي مما يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية تجعل الشخص مستعداً

لمواجهة التهديد أوالهروب، ويرى كانون أن جسم الإنسان مزود بميكانيزم يساهم في الإحتفاظ بحالة من الإتزان، أي قدرة الجسم على مواجهة التغيرات التي تحدث وكذلك ميله إلى العودة إلى الوضع الفسيولوجي الذي كان عليه قبل الضغط، وبالتالي فإن أي متطلب بيئي إذا فشل الجسم في التعامل معه فأنه يخلّ بهذا الإتزان، ومن ثم ينتج المرض(عبد المنعم، 2006م، ص86).

2.نظرية فرويد للتحليل النفسي :

طبقاً لوجهة نظر فرويد تنطوي ديناميات الشخصية على التفاعلات المتبادلة وعلى الصدام بين الجوانب الثلاثة للشخصية وهي الهو وهو الجانب البيولوجي للشخصية، والأنا الجانب السيكولوجي للشخصية، والأنا الأعلى ويعكس قيم ومعاييرالمجتمع، فالهوتحاول دائماً السعي نحو إشباع المحفزات الغريزية ودفاعات الأنا تسد عليها الطريق، وبالتالي لا تسمح لهذه المحفزات والرغبات الغريزية الصادرة من الهو بالإشباع ما دام هذا الإشباع لا يتسق ولا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع ويتم هذا عندما تكون الأنا قوية، ولكن عندما تكون الأنا ضعيفة وتكون كمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب وحفزات الهو ومتطلبات الواقع الخارجي، وعلى هذا ينتج الضغط النفسي.

وإن الإنفعالات السلبية كالقلق والخوف، ما هي إلاّ إمتداد لصراعات وخبرات ضاغطة ومؤلمة مر بها الفرد في الطفولة، ولذلك فإن المشقة والكدر النفسي التي يعانيها الفرد في حياته الحالية هي إمتداد للصعوبات والخبرات الماضية والتي حاول التعامل معها من خلال إستخدام ميكانيزمات الدفاع في الطفولة والتي تبدو غير توافقية وغير ملائمة اجتماعياً للمواقف والخبرات المؤلمة حالياً (الإمارة، 2006م، ص89).

3. نظرية التقييم المعرفي للأزاروس :

أكد لأزاروس(1966م) أن طريقة تفكير الفرد بالمواقف التي يتعرض لها هي التي تسبب الضغط له، بمعنى أنه حين يكون الموقف مجهداً، يجب أن ندرك أولاً بأنه كذلك، أي يجب إدراكه بأنه مهدد لصحة الفرد وسلامته بمعنى أن الأساس في هذه النظرية أن الاستجابة للضغط تحدث فقط عندما يقوّم الفرد موقفه الحالي بأنه مهدد، أي يحاول الفرد تقييم الموقف معرفياً بصورة أولية لتحديد معنى الموقف و دلالته، وأن رد الفعل يظهر عندما يدرك الفرد أن بعض القيم أو المبادئ المهمة تبدو مهددة.ففي هذه المرحلة يتم تقييم جميع المنبهات على أنها ضارة أو مفيدة أو لا تشكل أية خطورة، ثم بعد ذلك يقوم بعملية تقييم ثانوي لتحديد مصادر المواجهة التي يستند إليها في

التعامل مع الموقف، ثم القيام بإستجابة المواجهة إزاء الموقف الضاغط وهو ما سماه لأزاروس بعملية التقييم الأولي و الثانوي، وكلتا المرحلتين متأثرة بعدد من العوامل الآتية :

1.طبيعة المنبه نفسه.

2. خصائص الفرد الشخصية.

3.الخبرة السابقة بالمنبه.

4. ذكاء الفرد.

5. المستوى الثقافي للفرد.

6. تقويم الفرد لإمكاناته (عبد الخالق، 1993م، ص167).

4. نظرية أحداث الحياة الضاغطة لهولمز و راهي:

أكد كلٌّ من هولمزوراهي (1967م) أن أحداث الحياة وتغيرات البيئة الخارجية سواءً أكانت إيجابية أو سلبية من شأنها أن تسبب ضغطاً على الفرد، وأعدا بذلك مقياساً لقياس تأثير أحداث الحياة الضاغطة على الأفراد، وأن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على المقياس هم الذين يتعرضون للإصابه بالأمراض مقارنة بالأفراد ذوي الدرجات المنخفضة فيه، وأن تكدس وتراكم أحداث الحياة الضاغطة(أي الضواغط البيئية) يحدث المشقة والضيق للفرد، وترتبط أحداث الحياة الضاغطة التي تكون مهددة وغير مرغوبة اجتماعياً ولا يمكن التحكم والتنبؤ بها بالمشقة النفسية، وكذلك ترتبط بالاكتئاب والقلق وظهور بعض الأضطرابات الذهنية مثل البارانويا والشيزوفرينيا، وقد تؤدي هذه الأحداث أيضاً إلى المنغصات اليومية وبالتالي إلى الأعراض والأضطرابات النفسية (شقير، 2002م، ص189).

5. **نظرية العجز المكتسب لسيلجمان :**

أرجع سيلجمان(1975م)، مفهوم العجز المتعلم أو المكتسب إلى أن تكرار تعرض الفرد للضغوط مع تزامن إعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أومواجهتها فإن هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة أوالاستحقاق، وأن هذا الشعور بالعجز يجعله يبالغ في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمر بها ويشعر بالتهديد منها، ويشعر بعدم قدرته على مواجهتها مما يجعله يشعر بالفشل بشكل مستديم، ويدرك أن فشله وعدم قدرته على المواجهة في الماضي والحاضر سوف تستمر معه في المستقبل ومن ثم يشعر باليأس ثم يترتب على ذلك الشعور بالسلبية والبلادة وإنخفاض تقدير الذات ونقص الدافعية والاكتئاب.

وتعود أسباب العجز المتعلم إلى نوعين من العوامل:أولها عوامل بيئية ضاغطة سواءً في الحياة الأسرية أو المهنية أو الاجتماعية للفرد، وثانيهما إلى عوامل ذاتية وتتعلق بالشخص ذاته

وبخصائص شخصيته والتي على أساسها يتحدد نوع الإستجابة التي تصدر عنه إزاء الأحداث الضاغطة، ومن أمثلة ذلك مفهوم الفرد عن ذاته ومركز التحكم والمرونة والإنطوائية (الحسين والحسين، 2006م، ص50).

6. نظرية فعالية الذات لباندورا :

أشار باندورا (1977م)إلى أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصدمية والخبرات الضاغطة تتوقف على درجةَ فاعلية الذات لديهِ، وأن فاعلية الذات لدى الفرد تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حياته، حيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه، ويؤكد باندورا أيضاً أن الشخص عندما يواجه بموقف معين فأنه يقيم الموقف من خلال نوعين من التوقعات، وهما: أولاً توقع النتيجة، ويشير ذلك إلى تقويم الفرد لسلوكهِ الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة، وثانياً توقع الفاعلية ويشير ذلك إلى إعتقاد الشخص وقناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يتطلب حدوث النتيجة بشكل ناجح، وعلى ضوء ذلك صاغ باندورا نظريته عن فعالية الذات، وأن توقعات الفاعلية لدى الفرد عندما تكون في تزايد تكون مصادر الفرد كافية لمواجهة الموقف، وبالتالي يصبح الموقف أقل تهديداً للفرد (الإمارة، 2006م، ص91).

7. نظرية مفهوم الحاجة لموراي :

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على إعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أولشخص تيسر أو تعوق جهوده للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما :

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

ب- ضغط ألفا ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول من الضغوط ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا(عثمان، 2001م، ص100).

8. نظرية حفظ المصادر لهوبفول:

يرى هوبفول(1989م)أن الضغط يحدث عند وجود واحده من الحالات التالية:أولاً عندما يعاني الفرد من فقدان مصادر السعادة(المفيدة)التي يمتلكها في مواجهة الضغوط، وثانياً عندما تكون هذه المصادر معرضة للتهديد، وثالثاً عندما لا يتم إستثمار أو تفعيل هذه المصادر.

وقد صنف هوبفول المصادر إلى أربعة أصناف وهي أولاً:المصادر الموضوعية(الحسية) مثل البيت والملابس والحصول على وسائل النقل وغيرها، وثانياً: المصادر الحالية مثل الوظيفة والعلاقات الإنسانية، وثالثاً:المصادر الشخصية مثل المهارات أو فاعلية الذات، ورابعاً:مصادر الطاقة وهي المصادر التي تسهل تحقيق المصادر الأخرى مثل توفر المال والقروض والمعرفة، وتوصل هوبفول وجماعته(1996م) إلى مجموعة من الفرضيات أو(المبادئ) التي تركزت على نظرية صيانة أو حفظ المصادروهي:(عبد المنعم، 2006م، ص96).

1. أن فقدان المصادر يعتبر السبب الرئيسي للضغط بسبب تعرض الفرد لمحنه.

2. تقوم المصادر على حماية وحفظ المصادر الأخرى.فمثلاً تقدير الذات هو مصدر مهم وقد يكون مفيداً لبقية المصادر، فمثلاً وِجد أن النساء اللواتي لديهنّ تقدير ذات مرتفع يستطعنّ الإستفادة من الدعم الاجتماعي عند مواجهتهنّ للضغط على عكس النساء اللواتي لديهنّ تقدير ذات منخفض فأنهنّ يفسرنّ الدعم الاجتماعي على أنه دليل على عدم الكفاية الذاتية وبذلك فأنهنّ يبتعدنّ ولا يستفدن من هذا الدعم (حسين وحسين، 2006م، ص52).

3. يستنزف الأفراد مصادر المقاومة المخزونة بعد تعرضهم المستمر للمواقف الضاغطة (الضغوط)، وهذا الإستنزاف يقلل قابلية الفرد لمواجهة ضغوط إضافيه.وهذه الحالة توضح أهمية الحفاظ على المصادر وذلك بالتركيز على كيفية التفاعل بين المصادر ومتطلبات متغيرات الموقف بإستمرار الزمن، بإعتبارها عملية كشف للضغوط المتعاقبة، إن هذا المبدأ يظهر أهمية فحص النتيجة على المصادر بالإضافه إلى فحص المصادر على النتيجة.

تتبنى الباحثة نظرية أحداث الحياة الضاغطة لهولمزوراهي في دراستها الحالية: لأن نظرية كلٌّ من هولمزوراهي(1967م)أكد أن أحداث الحياة وتغيرات البيئة الخارجية سواءً أكانت إيجابية أو سلبية من شأنها أن تسبب ضغطاً على الفرد، وأن تكدس وتراكم أحداث الحياة الضاغطة(أي الضواغط البيئية)يحدث المشقة والضيق للفرد، وترتبط أحداث الحياة الضاغطة التي تكون مهددة وغير مرغوبه اجتماعياً ولا يمكن التحكم والتنبؤ بها بالمشقة النفسية، وكذلك ترتبط بالاكتئاب والقلق وظهور بعض الأضطرابات الذهنية مثل البارانويا والشيزوفرينيا، وقد تؤدي هذه الأحداث أيضاً إلى المنغصات اليومية وبالتالي إلى الأعراض والأضطرابات النفسية.

2.1.10 مدى إستفادت الباحثة من النظريات المفسرة للضغوط النفسية

لقد إستفادت الباحثة من دراستها للنظريات أن كل نظرية قائمةعلى أسس فمنها ذات أسس نفسية أو فسيولوجية أواجتماعيه وبذلك فهمت الباحثة جميع الأسس المفسرة والمسببه للضغوط النفسيه.

2.1.11 الإتجاه الاسلامي في التعامل مع الضغوط النفسية:

يمدنا ديننا الإسلامي بالقيم الروحانية، ويمنحنا نظرة تفاؤلية للحياة، ويعطينا اليقين، وقوة التحدي ويبعد عنا التوتر والاضطراب، والخوف والقلق، ويضع لحياتناهدفا، واتجاها، كما أن الإنسان المؤمن لديه اليقين بأن الخير فيما أختارة الله له، وإن المؤمن الحق يتعرض للابتلاءات بقدر إيمأنه بالله عز وجل، ليعلم الله الذين آمنو ويعلم الصابرين، وعلينا الإكثار من ذكر الله عز وجل، والتأمل في العبادة والخشوع فيها، والتوكل على الله في جميع الأحوال، كما ينبغي على الفرد المؤمن أن ينظر للأمور بنظرة إيجابية، وأن يكون مؤمناً بالقدر خيره وشره، وأن يكون على يقين أن ما أصبه لم يكن لخطئه، وأن ما أخطأه لم يكن ليصيبه، كما تكون الشدة ينزل من النصر مثلها، ولهذا قال تعالى:﴿**أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَّاءُ وَزُلْزِلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ** ﴾[البقرة: 214].

بأن الإستراتيجية الدينية للتعامل مع الضغوط النفسية ثلاثة أمور هي:

أ. التمسك بالدين:

ينظر إلى الدين بوصفه واحداً من مجالات الشعور بالرضا، ومواجهه أحداث الحياة الضاغطه بصورة إيجابية، فالدين يوفر للإنسان الإحساس بالأمن، والرضا بقضاء الله وقدره ومن ثم تدعيم الذات، ويجعل الفرد أكثر قدره على التعامل مع الضغوط النفسية التي تواجهه في حياته، وغالباً ما يستخدم الإرشاد النفسي الديني لخفض الإحساس بضغوط الحياه ومواجهتها ويقوم على معرفه الفرد لنفسه، ولربه، ولدينه، والقيم، والمبادئ الدينية الأخلاقية، وإستخدام المعطيات الدينية، لجعل الفرد أكثر قدرة على ضبط انفعالاته إلى الحد الذي يساعده على النجاح في الحياة(سمور، 2015، ص47).

ب. الصلاة:

تثير فينا الصلاة الإحساس بوجود من يشاركنا فى حمل همومنا في المشكلات التي يتعذر علينا أن نطرح على أحد، فالصلاة ليست مجموعه من الحركات تؤدى، ولكنها عبادة روحانية تصل العبد بربه، وفى القرآن الكريم ما يؤكد ذلك لقوله تعالى:﴿**وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَأنها لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ** ﴾**[البقرة: 45]**.

ج.التحصين بالأذكار:

يقصد بالذكر قراءة الأدعية الدينية وسيرة حياة الأنبياء، وحياة الصالحين والصالحات إذ يقول الله **تعالى:**﴿ **الَّذِينَ آَمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** ﴾**[الرعد: 28]**.

وقد قام الطهراوي(2008م) ببلورةأساسيات مشتركة يرى أنها قد تشكل نواة لإستراتيجية إرشادية للتعامل مع الضغوط النفسية تنبع من الرؤية الإسلامية نذكرمنها:

1. الإيمان بالله القضية المحورية في الرؤية الإسلامية للتعامل مع ضغوط الحياة، أما غير المؤمن فلا يمكن أن تنطبق عليه أي من النقاط التالية في هذه الرؤية، فالإيمان بالله مركز هذه الرؤية.

2. الإيمان بقضاء الله وقدره كفيل بتشكيل أكبر مضادات للضغوط النفسية، فإن لم يحاول دون حدوثها، فهو يخفف منها أثناء حدوثها، فإيمان الفرد بأن ما يحدث له كل خير، يزيد من قدرته على التحمل، ومن ثم المواجهه ومواصلة الحياة دون يأس.

3.العمل الصالح فالإنسان السوي يسعد عندما ينفع الآخرين وهذا مدعاه لإحساس الأفراد بالحياة الطيبة المتوافقة مع الضغوط، ويقول تعالى:﴿**مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ**﴾**[النحل: 97]**.

4.ممارسة العبادات الإسلامية :الأمر الذي يقوي من قدرة الفرد في التحكم بغرائزة ودوافعه، ومن ضمن الممارسات الدينية الصلاة والتي نرى فيها نموذجاً للتربية السلوكية التي ترسخ العديد من السلوكيات الإيجابية عند الفرد مثل:الإنتظام وإحترام الوقت، والنظافة، والإرتباط بالجماعة، والتأمل بالتلاوة والإنصات لقراءة الإمام، وتعود النظام.

5.أهمية الجماعة في مساعدة الفرد على مواجهه الضغوط فالإسلام يهتم بالإسرة ووجود الفرد في جماعه، وهذا بعد هام في التغلب على ضغوط الحياه.

6.الحرص على نيل رضا الله لدخول الجنة.

7.التفاؤل في التفاعل مع ضغوط الحياة: فالتفاؤل هو القاعدة، وأن الأمور ضاقت ستفرج، يقول تعالى :﴿**فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرً ا نَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا**﴾**[الشرح: 5-6]. ويقول عز وجل:**﴿**وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ بِأَنَّ لَهُمْ مِنَ اللَّهِ فَضْلًا كَبِيرًا**﴾**[الاحزاب:47]**.

8.أهمية الإكثار من الدعاء في مقاومة وإزاله الضغوط عند الفرد:فالدعاء في الإسلام مخ العبادة إذ يقول تعالى:﴿ **قَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ** ﴾**[غافر60]**. (الطهراوي، 2008م، ص466).

2.2المبحث الثاني: الإغتراب الزواجي

2.2.1 مقدمة

الإغتراب ظاهرة إنسانية لقت إهتماماً كبيراً من علماء النفس والتربية والإجتماع والفلسفة، وهو ظاهرة تستوجب الكشف عن مظاهرها والعوامل المؤدية لها والمصادر المختلفة لبزوغها وهو ظاهرة متعددة الأبعاد وليست آحادية البعد، وخبرة يعيشها الفرد وتضرب بجذورها في الوجود الإنساني، ومع التقدم الحضاري يزداد عدد البشر الذين يشعرون في كل المجتمعات بالإغتراب بشتى صوره وألوانه، كما يزداد عدد الشخصيات السلبية وتتفاقم المشكلات وتتعقد أساليب الحياة(متولي، 1988م، ص181).

ولقد أصبح مصطلح الإغتراب يحتل مكانة هامة في العصر الحاضر حيث أنه أصبح من المألوف أن نسمع عن تفسير الحياة في عصرنا الحالي من خلال مفهوم الإغتراب ويقرر كثير من الباحثين الإجتماعيين أن الإغتراب هو واحد من أضخم المشكلات التي نواجهها اليوم، وهم يرونها متمثلة في الهوة بين الأجيال(أبوالعنيين، 1997م، ص106).

ومشكلةً الإغتراب ظاهرة اجتماعية تدخل في نسيج الحياة الثقافية الإجتماعية العربية وتترامى أبعاد هذه الظاهرة في كل مناحي الحياة الإجتماعية الثقافية، وهي تأتي نتاجاً لإكراهات شتى تتمثل في القمع التاريخي والسياسي والأخلاقي والتربوي والإقتصادي والإغتراب ليس نتيجة فحسب بل هو نتيجة وسبب في آن واحد وذلك لأن ممارسة القمع ظاهرة إغترابيه في حد ذاتها.

الإغتراب مصطلح شديد العمق، وعريق الأصل، ضارب الجذور إلى فجر البشرية جمعاء إذ يعود إلى تلك اللحظة المتعالية التي غربت فيها الجنة بنعيمها السرمدى عن آدم عليه السلام ونزل الأرض (مغترباً) عنها وعن المعية الإلهية التي كإن يحظى بها قبل عصيان أمر ربه فتلك هي بحق وصدق أولي مشاعر الإغتراب ويستحيل على الإنسان أن يعيش بغير علاقةٍ مع آخر ولهذا شاءت الإرادة الإلهية أن تخلق لآدم عليه السلام زوجة قبل أن يترك الجنة، إستباقاً لما سيقع، ليقيم كل منهما مع الآخر علاقة تدرأ عنهما مشاعر"الإغتراب "بديلا رمزياً عن العلاقة المتسامية (المتعالية) مع موضوع الموضوعات جميعاً الخالق تبارك وتعالى، تلك العلاقة التي إنفصمت بالإغتراب الأول .(عبد العال، 1998م، ص40).

وهكذا شاءت القدرة الإلهية أن تجعل حقيقة الوجود الإنساني وجوداً مغترباً بالقدرة الإلهية قبل الضرورة الفلسفية أو النفسية، وأن هذا الوجود المغترب يفصح عن نفسه اللحظة من لحظات الوجود، ويتضح من ذلك أن الضرورة تلزمنا أن نشتق المفهوم من جذوره الأولى وهي دينية في أساسها الأول قبل أن نشتق جذوره الفلسفية أوالإجتماعيةأوالإقتصادية أوالسياسيةأوالسيكولوجية، وفي هذا الإطار

تحدث "محمود رجب"عن أن الوجود الإنساني إغتراب وخطيئة وإن أول غربة إغتربناها وجودْاً حسياًعن وطننا غربتنا عن وطن القبضة عند الإشهاد بالربوبية لله علينا، ثم عمرنا بطون الأمهات فكانت الأرحام وطننا فإغتربنا عنها بالولادة وطالما أن الوجود إغتراب وسقوط، فعلى الإنسان التخلص منه بأنه يرجع إلى حالة العدم التي كان عليها وقد إرتبط بهذه النظرية الدينية الصوفية إعتقاد بأن معرفة الأكل من الشجرة هي أصل الإغتراب ومن ثم كان الخوف من المعرفة(رجب، 1996م، ص91).

لذا تُعتبر مشكلةً الإغتراب الزاوجي من المشكلات المهمه التي تُؤثر على كيان الأسرة وأنظمتها المختلفة من علاقات وتفاعلات وإتصالات وتعاون ومشاركة وإنتماء ويمكن القول أن الإغتراب الزواجي يجعل الأسرة كالقوقعه الفارغة وهذا يعني أن الأفراد المكونين للأسرة يعيشون تحت سقف واحد ولكن يفشلون في علاقاتهم وتفاعلاتهم معاً وخاصة من حيث الإلتزام بتبادل العواطف فيما بينهم(دسوقي، 2008: 5).

ويعد الإغتراب الزواجي من المشكلات التي تجعل الزوجين في حاله من العزلة والإنفصال وتؤثر علي أدائهم وتجعل نظرتهم تشاؤمية للمستقبل الأسري، وتتحول المسؤليات المتعلقة بالزوج والزوجة إلى مسؤليات فردية تجعل الأسرة في حالة من الإضراب وعدم التوازن الأمر الذي يجعل الأسرة تحتاج إلى مساعدة كي تستعيد توازنها وتصبح في حالة من التماسك والترابط القوي حتي تتمكن من أداء دورها(محمد، 2000م، ص3).

2.2.2 علاقة الإغتراب بالوجود الإنساني

ناقش (المختار1998م) علاقة الإغتراب بالوجود الإنساني واستخلص النقاط التالية

1. إن الوجود الإنساني وجود مغترب بالضرورة الإلهية، فاغتراب آدم عليه السلام من الجنة وهبوطه للأرض، وكذلك ميلاد كل طفل من رحم الأم يعتبر بمثابةِ البذرة الأولى للإغتراب.
2. إن الوجود نقيض الإغتراب، ويتحقق ذلك من خلال إلتحام مفهومي الوجود والإغتراب التحاماً متكاملاً في جشطالت يفقد معناه بل كيانه بغير مفهوم الديالكتيك.
3. إن الإغتراب مفهوم يضرب بجذوره في أعماق الفلسفة "فهيجل" أبو الإغتراب وصاحب الأنا آخر و"ديكارت" صاحب الكوجيتو المعروف (أنا أفكر إذن أنا موجود) و"سارتر" فيلسوف الوجودية، وفلسفته يرى أن الموجود خارج نفسه الإغتراب بمعنى التخارج.
4. الوعي بالذات هو وعي بالآخر، وعي بالبيئة الإنسانية.
5. الوعي بالله هو وعي الإنسان بذاته والوعي بالذات هو وعي بالآخر، وعي بالبيئة الإنسانية(المختار1998م، ص85).

وقد عرّض (رجب، 1998م) لتاريخ مصطلح الإغتراب والمسار الذي سلكه هذا المصطلح حتى وصل إلى ما هو عليه الآن من شيوع وإنتشار في حياتنا الثقافية المعاصرة، وقسم مسيرة المصطلح إلى ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى : مرحلة ما قبل هيجل:حيث يحمل مفهوم الإغتراب معاني مختلفة تكمن في سياقات ثلاثة هي:السياق القانوني بمعنى إنتقال الملكية عن صاحبها وتحولها إلى أخر، والسياق الديني بمعنى إنفصال الإنسان عن الله، والسياق النفسي الإجتماعي بمعنى إنتقال الإنسان عن ذاته ومخالفته لما هو سائد في المجتمع.

المرحلة الثانية : المرحلة الهيجلية:على الرغم من إستخدام مفهوم الإغتراب قبل هيجل فأنه يعد أول من إستخدم في فلسفته مصطلح الإغتراب إستخداماً منهجياً مقصوداً ومتصلاً، حتى أطلق على "هيجل " أبو الإغتراب، حيث تحول الإغتراب على يديه إلى مصطلح فني.

المرحلة الثالثة:ما بعد هيجل :بدأت تظهر النظرة الآحادية إلى مصطلح الإغتراب، أي التركيز على معنى واحد هو، المعنى السلبي، تركيزاً طغى على المعنى الإيجابي، حتى أكد يطمسه، حيث إقترن المصطلح في أغلب الأحوال بكل ما يهدد وجود الإنسان وحريته.

وأصبح الإغتراب وكأنه مرض أصيب به الإنسان الحديث، ومن أبرز المفكرين والفلاسفة الذين جاءوا بعد هيجل وإهتموا بتناول الإغتراب ماركس، والوجوديون الذين إنتقدوا هيجل و ثاروا عليه، ومنهم سارتر (خليفة، 2003م، ص22).

والواقع أن مصطلح " الإغتراب " يعتبر الآن من أكثر المصطلحات تداولاً في الكتابات التي تعالج مشكلات المجتمع الحديث، وبخاصة المجتمع الصناعي المتقدم، وبالذات في الدول الرأسمالية، وقد ظهر في السنوات الأخيرة مؤلفات كثيرة في اللغات الأجنبية تتناول مفهوم الإغتراب وتطوره وأساليب معالجته في مجالات الفلسفة وفلسفة السياسة والعلوم الإجتماعية والإنسانية وإن لم يظهر في اللغة العربية حتى الآن سوى عدد قليل جداً من الكتب والمقالات على الرغم من أن" الإغتراب " يعتبر في نظر الكثير من المفكرين والكتاب من أهم السمات المميزة في العصر، وإحدى النقاط الجوهرية التي يدور حولها الصراع بين الإتجاهين الماركسي والرأسمالي.

والغريب هو أنه على الرغم من كثرة ما كتب حول الموضوع، أو ربما بسبب كثرة ما كتب وبسبب تضارب الآراء والإتجاهات، فإن مفهوم الإغتراب لا يزال يعاني كثيراً من الغموض، وربما كان ذلك أمراً طبيعياً إذ من الصعب تعريف المفهومات الأساسية تعريفاً دقيقاً، ومن هنا تضاربت الأقوال والآراء.ولكن على الرغم من هذا التباين والإختلاف في الرأي وأسلوب المعالجة فإن المحاولات التي بذلت حتى لن تدور حول أمور معينة بالذات تشير كلها إلى دخول عناصر معينة في مفهوم الإغتراب

مثل الإنسلاخ عن المجتمع والعزلة أو الإنعزال، والعجز عن التلاؤم والإخفاق في التكيف مع الأوضاع السائدة في المجتمع واللامبالاة وعدم الشعور بالإنتماء بل وأيضاً إنعدام الشعور بمغزى الحياة(أبو زيد، 1979م، ص12).

ويتضح للباحثة مما سبق أن لمصطلح الإغتراب إستخدامات مختلفة في التراث اللغوي، والفكري والسيكولوجي، والسوسيولوجي، ولا يوجد إتفاق بين العاملين في الميدان حول معنى محدد وإجرائي لهذا المفهوم.

2.2.3 مفهوم الإغتراب الزواجي في علم النفس

هناك إستخدام تقليدي آخر للإغترابAlienation يعود إلى إنجليزية العصر الوسيط بل ويمتد بجذوره إلى اللاتينية القديمة، حيث يمكن للإنسان أن يلاحظ أن كلمةAlienatio في اللغة اللاتينية تدل على حالة فقدان الوعي، وعجز أو فقدان القوى العقلية أو الحواس وكما يلاحظ إيريك فروم في كتابه المجتمع السوي فإن المعنى القديم للإغتراب قد إستخدم للدلالة على الشخص المجنون والذي تدل عليه الكلمة الفرنسية Aliéné والكلمة الأسبانية Alienado ويذكر فروم أن هذين هما المصطلحان القديمان اللذان يدلان على الشخص السيكوباتي أي الشخص المغترب تماماً عن عقله، ولا تزال الكلمة الإنجليزية Alienist تستخدم إلى الآن للدلالة على الطبيب الذي يعالج المرضى الذهانيين.

والإغتراب كتصدع ذهني يستمد جذوره من الإستخدام اللاتيني، حيث إستخدم في اللغة اللاتينية ليشير أيضاً لعلاقته بحالة اللاوعي.ولذا ورد كثيراً في صورة إغتراب الأذهان.

آما إستخدم مصطلح الإغتراب على أنه اغتراب داخل الذات أوإغتراب الشخصية وهو مشتق أيضاً من الإستخدام اللاتيني والذي يشير فعله لجعل العلاقة الدافئة مع الآخرين علاقة فاترة، ومن ثم يشير الأسم للعملية والحالة الناتجة عن ذلك، وقد ورد الإستخدام الإنجليزي ليشير للإستخدام الديني ثم إتسع الإستخدام ليشير لإغتراب الذات عن واجباتها.

تلك أهم المعاني التي تضمنها المصطلح اللاتيني Alienatio ومشتقاته في اللغة الإنجليزية، أما إذا تحدثنا عن المصطلح الألماني Entfremdung والذي يمكن ترجمته إلى الكلمة العربية غربة أما أوضحه شاخت Schacht 1980، نلاحظ أن المعاني التي جاء بها هذا المصطلح، إنما تماثل المعاني التي يدل عليها اللفظ اللاتيني، مع وجود إختلافات طفيفة، فكما يوضح جريم Grimm أن المصطلح الألماني قد إستخدم منذ العصور الوسطى ليدل على معاني السطو والسلب، فاللفظ الألمانيFremd يماثل اللفظ اللاتيني Alienus واللفظ الإنجليزي Alien ومعناه الإنتماء، أو التعلق بشخص أو بشيء آخر، وقد إستخدم هذا اللفظ الألماني بشكل عام للإشارة إلى كل ما هو

أجنبي وغريب، وقد إستخدم المصطلح الألماني في ألمانيا العصور الوسطى مثله مثل المصطلح اللاتيني فيما يتصل بعملية تغريب الملكية إلا أن التغريب هنا ليس مقصوداً به النقل القانوني للملكية الذي يدل عليه اللفظ اللاتيني بل المقصود بالتغريب هنا تلك المعاني التي أشار إليهاجريم، أعني السطو، والأخذ، والسلب، ولها دلالات سلبية تبين أن النقل لا يتم طواعية بإرادة الإنسان، وإنما بطريقة قهرية لا إرادة فيها للإنسان، لذلك فلم يكن لهذا الإصطلاح في العصر الحديث إستخدام معياري يرتبط بالنقل القانوني أو الشرعي للملكية، على نحو ما كان عليه المصطلح اللاتيني، وهذا ما دعا "هيجل "إلى إستخدام إصطلاحات أخرى بجانب هذا المصطلح مثل Entausserung التخارج Verausserung وقد إستخدم هيجل المصطلح الأخير في كتابه (فلسفة الحق) ليشير به إلى هذا المعنى القانوني للملكية(حماد، 1995م، ص36).

ويرى "الشعراوي1988" أنه يمكن تصنيف التعريف النفسي للإغتراب في ثلاثة محاور:

1.تعريف ينظر إلى الإغتراب بإعتباره شعور بتباعد الذات.

2.تعريف ينظر إلى الإغتراب بإعتباره شعور بالتباعد عن المجتمع.

3.تعريف ينظر إلى الإغتراب بإعتباره شعور بالتباعد عن الذات والمجتمع معاً(زهران، 2004 م، ص105).

2.2.4 أسباب ومصادر الإغتراب

يشير " النكلاوي 1989م" إلى أن من أسباب ومصادر الإغتراب ما يلي:

1. عدم الإستقرار السياسي.
2. فشل الإنسان في الوفاء بالوعود.
3. زيف وإنحسار المشارآة الفعلية في إتخاذ القرار.
4. ترآم خبرة الفقر وعدم العدالة.
5. تبعية الفكر التنموي وعدم إستقلاله.
6. توظيف التكنولوجيا لمزيد من سيطرة المراكز الإنتاجية(فتحي، 1996م، ص209).

وترى الباحثة أن الشعور بالإغتراب يأتي نتيجة عوامل نفسية مرتبطة بنمو الفرد وعوامل إجتماعية مرتبطة بالمجتمع الذي يعيش فيه مما تجعله غير قادر على التغلب على مشكلات الحياة. آما يحدث الإغتراب نتيجة التفاعل بين العوامل النفسية والإجتماعية.

ومن أهم مصادر الشعور بالإغتراب التنشئة الإجتماعية الخاطئة وعمليات التغيير الإجتماعي والتقدم الحضاري والحياة المعاصرة وعدم قدرة الإنسان على القيام بالأدوار الإجتماعية بسهولة،

والفجوة بين الأجيال أو بين الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه، وإختفاء كثير من القيم التي كانت موجودة في الماضي مثل التعاطف والتراحم والمحبة.

وترجع أسباب ومصادر الإغتراب عند" إيريك فروم " إلى طبيعة المجتمع الحديث وسيطرة الآلة وهيمنة التكنولوجيا الحديثة على الإنسان، وسيطرة السلطة وهيمنة القيم والإتجاهات والأفكار التسلطية، فحيث تكون السلطة وعشق القوة والحض على العدوان يكون إغتراب الإنسان، وترجع " كارين هورنى " أسباب ومصادر الإغتراب لدى الإنسان إلى ضغوط داخلية، حيث يوجه الفرد معظم نشاطه نحو الوصول إلى أعلى درجات الكمال حتى يحقق الذاتية المثالية، ويصل بنفسه إلى الصورة التي يتصورها(زهران، 2004م، ص107).

وتتعدد أسباب الإغتراب، ومن أهمها ما يلي

أسباب نفسية، وتتمثل في:

1.**الصراع** : بين الدوافع والرغبات المتعارضة، وبين الحاجات التي لا يمكن إشباعها في وقت واحد مما يؤدي إلى التوتر الإنفعالي والقلق واضطراب الشخصية.

2.**الإحباط** : حيث تعاق الرغبات الأساسية أو الحوافز أوالمصالح الخاصة بالفرد ،ويرتبط الإحباط بالشعور بخيبة الأمل والفشل والعجز التام والشعور بالقهر وتحقير الذات.

3.**الحرمان** : حيث تقل الفرصه لتحقيق دافع أو إشباع الحاجات أما في حالة الحرمان من الرعاية الوالدية والإجتماعية.

4.**الخبرات الصادمة** :وهذه الخبرات تحرك العوامل الأخرى المسببة للإغتراب مثل الأزمات الإقتصادية والحروب.

أسباب اجتماعية، ومن أهمها ما يلي:

1.ضغوط البيئة الإجتماعية والفشل في مقابلة هذه الضغوط.

2.الثقافة المريضة التي تسود فيها عوامل الهدم والتعقيد.

3.التطور الحضاري السريع وعدم توافر القدرة النفسية على التوافق معه.

4. اضطرابات التنشئة الإجتماعية حيث تسود الاضطرابات في الأسرة والمدرسة المجتمع.

5.مشكلة الأقليات، ونقص التفاعل الاجتماعي، والإتجاهات الإجتماعية السالبة والمعاناة من خطر التعصب والتفرقة في المعاملة، وسوء التوافق المهني حيث يسود إختيار العمل على أساس الصدفة، وعدم مناسبة العمل للقدرات، وإنخفاض الأجور.

6.سوء الأحوال الاقتصادية وصعوبة الحصول على ضروريات الحياة.

7.تدهور نظام القيم وتصارع القيم بين الأجيال.

8.الضلال والبعد عن الدين والضعف الأخلاقي وتفشي الرذيلة(سري، 1993، ص77)

2.2.5 "أبعاد الإغتراب ومظاهره".

على الرغم من أنه لا يوجد إتفاق تام بين الباحثين على معنى محدد لمفهوم الإغتراب فإن هناك إتفاقاً بينهم على العديد من مظاهره وأبعاده، والتي توصلوا إليها من خلال تحليل هذا المفهوم وإخضاعه للقياس، وكان من أبرز هذه المحاولات محاولة "ملفن سيمان1990 – 1959" الذي أشار إلى خمسة أبعادٍ أساسية لمفهوم الإغتراب هي :العجز، اللامعنى واللامعيارية، والعزلة الإجتماعية، وإغتراب الذات كما جاء في دائرة المعارف البريطانية هذه الأبعاد الخمسة بالإضافة إلى اللاهدف، التشيؤ، التمرد، عدم الرضا، الإنسحاب الرفض، الغربة الثقافية وعالج باحثون آخرون مظاهر أخرى على أنها حالة من حالات الإغتراب كالإنتحار، وفقدان الإنتماء، وإزدياد الهوة بين الأجيال، وتعاطي المخدرات.

مع أن بعض هذه الجوانب لا يدخل في نطاق الإغتراب وإنما قد يكون نتيجة الشعور بالإغتراب . ونعرض فيما يلي لأبرز مظاهر الإغتراب وأبعاده، ومكونات كل منها، كما وردت في الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت الموضوع (خليقة، 2003، ص35).

وذلك على النحو التالي:

1.العجز

يقصد به شعور الفرد بعدم إيجابية وفاعلية، وعجزه عن الإستقلال، وتحمل المسؤولية وإتخاذ القرار.

2.اللامعنى

ويقصد به شعور الفرد أن الحياة لا معنى لها ولا جدوى منها، وأنه لا يتحكم بأحداثها ويسير فيها بلا غاية أو هدف.

3. اللامعيارية

ويقصد به نقص الإلتزام بالقيم والإنتقاص من قيمة الشرعية، وشعور الفرد أن إستخدام الوسائل غير المشروعة أمر ضروري لتحقيق أهدافة.

4.الرفض

ويقصد به شعور الفرد بالرفض والكراهية والغضب والسخط على كل ما يحيط به من قيم وضوابط إجتماعية،وشعورة بعدم الرضا عن نفسه،وعن مجتمعه،ومليه إلي تحدى السلطة(الصنعاني، 2009م، ص83)

5.العزلة الاجتماعية

ويقصد بها شعور الفرد بالوحدة والفراغ النفسي، والإفتقاد إلى الأمن والعلاقات الإجتماعية الحميمة، والبعد عن الآخرين حتى وإن وجد بينهم .كما قد يصاحب العزلة الشعور بالرفض الإجتماعي والإنعزال عن الأهداف الثقافية للمجتمع، والإنفصال بين أهداف الفرد وبين قيم المجتمع، ومعاييره (النووي، 1979م، ص14).

5.الإغتراب عن الذات

ويقصد به عدم قدرة الفرد على التواصل مع نفسه وشعوره بالإنفصال عما يرغب في أن يكون عليه، حيث تسير حياة الفرد بلا هدفٍ ويحيا لكونه مستجيباً لما تقدم له الحياة دون تحقيق ما يريد من أهداف، وعدم القدرة على إيجاد الأنشطة المكافأة ذاتياً(seaman,1990: 291).

6.اللاهدف

ويرتبط اللاهدف إرتباطاً وثيقاً باللامعنى، ويقصد به شعور المرء بأن حياته تمضي دون وجود هدفٍ أو غايةٍ واضحة، ومن ثم يفقد الهدف من وجوده ومن عمله ونشاطه وفق معنى الإستمرار في الحياة.

7.التمرد

ويقصد به شعور الفرد بالبعد عن الواقع، ومحاولته الخروج عن المألوف والشائع، وعدم الإنصياع للعادات والتقاليد السائدة، والرفض والكراهية والعداء لكل ما يحيط بالفرد من قيم ومعايير، وقد يكون التمرد على النفس، أوعلى المجتمع بما يحتويه من أنظمة ومؤسسات أوعلى موضوعات وقضايا أخرى.

8.التشيؤ

وهو شعور الفرد بأنه فقد هُويته، وأنه مجرد شيء، وأنه قد تحول إلى موضوع، وأنه لا يملك تقرير مصيره، وأنه مُقتلَع حيث لا جذور تربطه بنفسه أوواقعه.

9.الانسحاب

هو وسيلة دفاعية يلجأ لها الأنا للدفاع عن نفسه حيث يعجَزُ الفرد عن الإبتعاد عن المواقف المهددة، ومن ثم يزيح عن نفسه القلق بأن ينسحب من المواقف أوينكر وجود العنصر المهدد(رجب، 1988م، ص58).

يتضح للباحثة مما سبق على الأبعاد الأساسية للإغتراب، أنها مترابطة ومتداخلة ويكمل بعضها الآخر، ولكل منها أهميته الخاصة في تحديد طبيعة إغتراب الفرد ودرجة هذا الإغتراب، وعلى

الرغم من أهمية الأبعاد التي عرَّضنا لها، فإن العامل الأساسي الذي يكمن وراء هو الشعور بعدم القدرة أو العجز والذي يكمن في شعور الفرد بعدم القدرة على التحكم في نواتج السلوك أو الأحداث.

2.2.6 أنماط الإغتراب

هناك نمطان للإغتراب يندرج تحتهما أنماط فرعية وهي:

النمط الأول: الإغتراب الموضوعي

يحدث الإغتراب الموضوعي عندما تتحول الأشياء والأفكار والنظم التي ساهم الإنسان في أنتاجها بإرادته لِتَشَبعْ حاجات إجتماعية إلى قوى مغربة له تتحكم في إرادته وتبدد خططه وتزيلها، أي تهدد وجوده وتسيطر عليه. ومن النماذج الأساسية لهذا النمط من الإغتراب الموضوعي :

1.الإغتراب الإقتصادي.

2.إغتراب الأنساق الإجتماعية والسياسية.

3.إغتراب العناصر الأيديولوجية.

والنمط الموضوعي للإغتراب يتسق مع صور أو أنواع الإغتراب عند كارل ماركس والتي تتمثل في:

1.الإغتراب الإقتصادي :وفيه تسود الرأسمالية وتستولي طبقة خاصة على الإنتاج كله.

2.الإغتراب الإجتماعي :وهو الإغتراب عن المجتمع، ومغايرة معاييره، والشعور بالعزلة والهامشية الإجتماعية، والمعارضة والرفض، والعجز عن ممارسة السلوك الإجتماعي العادي.

3.الإغتراب الثقافي :وهو إبتعاد الفرد عن ثقافة مجتمعه ورفضها والنفور منها، والإنبهار بكل ما هو غريب أو أجنبي من عناصر الثقافة، وخاصة أسلوب حياة الجماعة والنظام الإجتماعي، وتفضيله على ما هو محلّي.ومن أمثلة وشواهد الإغتراب الثقافي: التعليم باللغات الأجنبية(على حساب اللغة العربية)، وإستخدام أسماء أجنبية للمدن والقرى السياحية والمؤسسات الإنتاجية ومنتجاتها والأسواق والمحال التجاري(زهران، 2004م، ص204).

الإغتراب السياسي :وفيه يصبح الفرد تحت تأثير السلطة الدكتاتورية مجرد وسيلة لقوة خارجه عنه، وينتابه الشعور بعدم الإرتياح للقيادة السياسية الحكومية والنظام السياسي برمته، والشعور بالعجز إزاء المشاركة الإيجابية في الإنتخابات السياسية الحرة، وكذلك الشعور بالعزلة عن المشاركة الحقيقية الفعالة في صنع القرارات المصيرية المتعلقة بمصالحه، واليأس من المستقبل في هذا البلد .وللإغتراب السياسي خمسة أبعاد هي :الشعور بالعجز، والإستياء، وعدم الثقة، والنفور، واليأس(المختار، 1998م، ص107).

ويرى أحمد فاروق حسن (1992) أن الإغتراب السياسي له خمسة أبعاد هي:

1.إنعدام المعنى السياسي.

2.إنعدام المعيار السياسي.

3.العزلة السياسية.

4.اللامبالاة السياسية وفقدان الإهتمام بالسياسة (زهران، 2004م، ص111).

وهناك أنماط أخرى للإغتراب وهي:

1.الإغتراب الديني

ورد الإغتراب الديني في كافة الأديان على أنه الإنفصال أو التجنب عن الله، فقد جاء الإغتراب في الإسلام على هذه الصورة التي يوضحها حديث رسول الله "ص "حيث قال: بدأ الإسلام غريباً وسيعود غريباً كما بدأ، فطوبى للغرباء. قيل ومن الغرباء يا رسول الله قال :الذين يصلحون إذا أفسد الناس.والغرباء هم فئة قليلة من أهل الصلاح والتقوى إستجابت للرسول" ص " في مبتدأ الدعوة، ونأت بنفسها عن الشبهات والشهوات(السيد، 1986م، ص196).

إن الإغتراب في الإسلام جاء في ثلاث درجات هي :إغتراب المسلم بين الناس، وإغتراب المؤمن بين المؤمنين، وإغتراب العالم بين المؤمنين.فغربة العلماء هي أشدُ أنواع الإغتراب لقلتهم بين الناس، وقلة مشاركة الناس لهم،وقد زالت الغربة عن المسلمين حين ظهر الإسلام وانتشرت دعوته ودخل الناس في دينِ الله أفواجاً، ولكن سرعان ما أخذ الإسلام في الإغتراب والترحل حتى عاد كما بدأ، فلم يمض قرن من الزمان على الإسلام حتى وصف المسلمون بالغربة(خليق، 1979م، ص83).

2.الإغتراب النفسي

على الرغم من شيوع مفهوم الإغتراب النفسي، فأنه من الصعب تخصيص نوع مستقل نطلق عليه الإغتراب النفسي، ولذلك نظراً لتداخل الجانب النفسي للإغتراب وإرتباطة بجميع أبعاد الإغتراب الأخرى:الثقافي، والإقتصادي والسياسي... الخ .فالإغتراب النفسي مفهوم عام وشامل يشير إلى الحالات التي تتعرض فيها وحدة الشخصية للإنشطار أو للضعف والأنهيار، بتأثير العمليات الثقافية والإجتماعية التي تتم في داخل المجتمع .مما يعني أن الإغتراب يشير إلى النمو المشوه للشخصية الإنسانية، حيث تفقد فيه الشخصية مقومات الإحساس المتكامل بالوجوه والديمومة.وتعد حالات الإضطراب النفسي أو التناقضات صورة من صور الأزمة الإغترابية التي تعتري الشخصية.

ويتحدد مفهوم الإغتراب في الشخصية بالجوانب التالية:

-حالات عدم التكيف التي تعانيها الشخصية، من عدم الثقة بالنفس، والمخاوف المرضية والقلق، والإرهاب الإجتماعي.

- غياب الإحساس بالتماسك والتكامل الداخلي في الشخصية.
- ضعف أحاسيس الشعور بالهوية والإنتماء والشعور بالقيمة والإحساس بالأمن(وطفية، 1998 م، ص241).

النمط الثاني – الإغتراب الذاتي

ينظر الباحثون إلى إغتراب الذات الذي سبق وأن تحدثنا عنه ضمن أبعاد الإغتراب بإعتباره اضطراباً نفسياً يتمثل في اضطراب الشخصية الفصّامِيَة، حيث يتسم الشخص الفصامي بالعجز عن إقامة علاقات إجتماعية، والإفتقار إلى مشاعر الدفء واللين أو الرقة مع الآخرين....الخ، فهناك تشابه بين إغتراب الذات واضطراب الشخصية الفصامية في أنهما يشيران إلى صعوبة إستمرارية العلاقات الإجتماعية مع الآخرين من أفراد المجتمع(خليفة، 2003م، ص82).

إن كل صور الإغتراب لا تعدو أن تكون وجوهاً ثنائية مرضية أوازدواجية موبوءة أو شيزوفرينيا . أنه إنفصام الذات عن ذاتها لتغترب عنها كآخر، أو إنفصام الذات لتغترب عنه .فالشيزوفرينيا إذن هي أم الإغتراب، أو هي المرض وأعراضه شتى مظاهر الإغتراب. وأوضحت الباحثة أن الحتمية العلمية هي التي جعلت الإنسان يغترب عن العالم الذي يحيا فيه ويحاول فهمه، ثم جعلته يغترب عن العلم، فأنتهى الأمر بإغتراب العقل عن العقل(الخولي، 1987م، ص220).

وقد ميز " فروم" بين الذات الأصيلة والذات الزائفة، على أساس أن الذات الأصيلة ترادف مفهوم الذات غير المغتربة التي حققت وجودها الإنساني المتكامل، فصاحبها مفكر وقادر على الحب والإبداع .أما الذات الزائفة فهي الذات إغتربت عن نفسها وإنفصلت عن وجودها الإنساني الأصيل(حماد، 1995م، ص26).

وتمتد جذور فكرة الذات الأصيلة والذات الزائفة التي تحدث عنها فروم إلى الفلسفة الوجودية لدى كل من كيركيجورد وهيدجر حيث ميز كيركيجورد بين الوجود داخل الحشد والوجود المنعزل فالأول هو الوجود الزائف والذي يهرب من المسئولية ومن عبء الحرية أنه يقول ما يقوله الحشد ويعتنق ما يعتقد الحشد أنه الصواب، وفي ذلك إلغاء للوجود البشري الذي هو مرادف للتفرد والحرية والمسئولية، أما الوجود المنعزل لدى كيركيجورد فهو مرادف للوجود الأصيل أما أنه الوجود القادر على تحمل المسئولية وممارسة الحرية(عبد الفتاح، 1982م، ص269).

أما" هيدجر "فعالج فكرة الوجود الزائف والوجود الأصيل بشكل أكثر وضوحاً، حيث ربط بين مفهوم ((الغربة))وبين الوجود الزائف، وميز بين الوجود الأصيل والوجود الزائف.

فالأول يعني وجود يضع ذاته ويحدد إتجاهه من خلال القرارات والإختيارات التي تنتمي إليه حقّا والتي يمارسها بحرية تامة وبوعي كامل.أما الوجود الزائف فهو الوجود الذي يتخلى عن مسئوليته تجاه

إختيار إمكانياته ويترك لغيره هذه المهمة، أنه وجود يخضع للمجهول ويعجز عن أن يقرر ذاته ومستقبله(حماد، 1959م، ص56).

وقد تركز إهتمام فرويد على مفهوم اللاوعي، كما تناول غربة الذات والشعور واللاشعور وغيرها من المفاهيم التي ترجمت وجهة نظره في الإغتراب بأنه اضطراب مرضي.

وأوضح فرويد إغتراب اللاشعور اللاوعي يتأتى من أن الرغبة قد لا تنتهي بإنتهاء وتفريغ قوتها من الطاقة بل تظل هذه الرغبة محتفظة بكامل قوتها من الطاقة حتى تتحقق الفرصة الملائمة للظهور مرة أخرى في حالة ضعف الأنا مثلا أثناء النوم (خليفة، 2003م، ص83).

ويرى "فرويد " أن الإغتراب سمة متأصلة في وجود الذات في حياة الإنسان، إذ لا سبيل مطلقاً لتجاوز الإغتراب، ومن وجهة نظر"فرويد " فأنه لا مجال لإشباع كل الدوافع الغريزية، كما أنه من الصعب التوفيق بين الأهداف والمطالب وبين الغرائز وبعضها البعض(عبدالمنعم، 1991 م، ص61).

وقد ميزت كارين هورني بين نوعين من إغتراب الذات هما :الإغتراب عن الذات الفعلية والإغتراب عن الذات الحقيقية، فالأول يتمثل في إزالة وإبعاد كافة ما كان الفرد عليه بما في ذلك إرتباط حياته الحالية بماضيه، وجوهر هذا الإغتراب هو البعد عن مشاعر الفرد ومعتقداته، وفقدان الشعور بذاته ككل.أما الإغتراب عن الذات الحقيقية فيشير إلى التوقف عن سريان الحياة في الفرد من خلال الطاقات النابعة من هذا المنبع أو المصدر الذي تشي إليه هورني بإعتباره جوهر وجودنا . وترجع **هورني** أسباب الإغتراب لدى الإنسان إلى ضغوط داخلية، حيث يوجه معظم نشاطاته نحو الوصول إلى أعلى درجات الكمال، حتى يحقق الذاتية المثالية، ويصل بنفسه إلى الصور التي يتصورها، وترى هورني أن المغترب يكون غافلاً عما يشعر به وعن واقعه ويفقد الإهتمام به، ولا يعرف حقيقة ما يريد، ويعيش في حالة من اللاواقعية، وبالتالي في حالة من الوجود الزائف(المختار، 1998م، ص50).

2.2.7 النظريات المفسرة للإغتراب

يتم تفسير الإغتراب من خلال عدد من النظريات منها:

1.الإغتراب عند سيجموند فرويد : إستطاع فرويد أن يصل إلى الحقائق التالية:

إغتراب الشعور:فالخبرات يتم كبتها لتقليل الألم الناتج منها، ولذلك فإن تذكرها أمر صعب يحتاج إلى مجهود كبير للتغلب على المقاومة، التي تحول دون ظهور هذه الخبرات إلى الشعور، وبذلك يغترب الشعور عن الخبرات المكبوتة، والمقاومة هنا مظهر من مظاهر إغتراب الشعور.

إغتراب اللاشعور: يشير فرويد إلى أن الخبرات المكبوتة تبدأ حياة جديدة شاذة في اللاشعور، وتبقى هناك محتفظة بطاقتها، تتحين فرصة للخروج، وطالما أن أسباب الكبت لا زالت قائمة، فإن اللاشعور يظل مغترباً على شكل إنفصال عن الشعور، وما محاولة الأنا في التوفيق بين ضغط الواقع ومتطلبات الهو وأوامر الأنا الأعلى، إلاهروباً من إغتراب الفرد عن الواقع الإجتماعي(الموسوى، 1997م، ص77).

ويرى فرويد أن هناك مظهرين للإغتراب يتمثل أولهما في عدم إفتتان الفرد بالحضارة وما يصاحبها من حالات قلق وعصاب، وذلك نتيجة لسلطة الماضي وما يواكبها من إعتماد الفرد على والديه.ويتمثل المظهر الثاني في إفتتان الفرد بالحضارة وتوحد الذات بالواقع وطمس الفردية وذلك نتيجة لسلب حرية الأنا وغياب معرفة الأنا والأنا الأعلى من ناحية أو نتيجة لخبرة الإعتماد الطويلة على الوالدين لأنا الفرد، والتي يترتب عليها حاجة الفرد للإعتماد والتوحد مع الواقع كبديل لسلطة الوالدين الطويلة على الفرد من ناحية أخرى(شتا، 1984م، ص226).

2.تفسير النظرية السلوكية للإغتراب

تفسر النظرية السلوكية المشكلات السلوكية بأنها أنماط من الإستجابات الخاطئة أو غير السوية المتعلمة بإرتباطها بمثيرات منفردة، ويحتفظ بها الفرد لفاعليتها في تجنب مواقف أو خبرات غير مرغوبة.والفرد وفقاً لهذه النظرية يشعر بالإغتراب عن ذاته عندما ينصاع ويندمج بين الآخرين بلا رأي أو فكر محدد حتى لا يفقد التواصل معهم، وبدلاً من ذلك يفقد تواصله مع ذاته(زهران، 2004م، ص112).

3.تفسير نظرية المجال للإغتراب

عند الإستقصاء عن أسباب الاضطراب والمشكلات النفسية يوجه الإهتمام إلى أمور هامة مثل:

- شخصية العميل وخصائصها المرتبطة بالإضطراب والمسببة له.
- خصائص حيز الحياة الخاص بالعميل من زمن حدوث الإضطراب.
- أسباب اضطرابه شخصياً وبيئياً مثل الإحباطات والعوائق المادية .والحواجز النفسية التي تحول دون تحقيق أهدافه والصراعات وما قد يصحبها من إقدام وهجوم غاضب أوإحجام وتقهقر خائف، وعلى هذا فإن الإغتراب هنا ليس ناتجاً عن عوامل داخلية فقط، بل عن عوامل خارجية تتضمن سرعة التغيرات البيئية والإتجاه نحو هذه التغيرات والعوامل(زهران، 2004م، ص112).

4.تفسير نظرية الذات للإغتراب

عرف زهران 1998 مفهوم الذات بأنه تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات التقييمية الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته، ويتكون مفهوم الذات من مفهوم الذات المدرك، ومفهوم الذات الإجتماعي، ومفهوم الذات المثالي.

ويتكون مفهوم الذات من كل ما ندركه عن أنفسنا، ويتم تنظيم مكوناته من المشاعر والمعتقدات التي تشكل في مجموعها إجابة عن تساؤلات من نوع:من نكون؟ وكيف نبدو أمام الآخرين؟ وكيف ينبغي أن نتصرف؟ وإلى من ننتمي؟ والعنصر المهم في تشكيل مفهوم الذات هو الطريقة التي تتحقق بها عملية تنظيم تلك المشاعر والمعتقدات المتناثرة في إطار وحدة متكاملة(قنديل، 1999م، ص180).

وترى كارين هورني أن الإغتراب ينشأ حينما يطور الفرد صورة مثالية عن ذاته، بلغ من إختلافها عما هو عليه حد أنه توجد هوة عميقة بين صورته المثالية وذاته الحقيقية، وحينما يتشبث المرء بالإعتقاد بأنه هو ذاته المثالية فأنه لا يعود قادرًا على إدراك ذاته الحقيقية.والإغتراب وفق هذه النظرية، إنما ينشأ عن الإدراك السالب للذات أو إنخفاض مفهوم الذات أو التفاوت الكبير بين تصور الفرد عن ذاته المثالية وذاته كما هو متوقع(زهران، 2004م، ص114).

5.تفسير نظرية السمات والعوامل للإغتراب

من أهم سمات هذه النظرية تركيزها على العوامل المحددة التي تفسر السلوك البشري والتي تمكن من تحديد سمات الشخصية.وتشير الدراسات التي تتناول سمات شخصية مرتفعي الإغتراب أنهم يتميزون بعدد من السمات منها التمركز حول الذات **Egocentric** وعدم الثقة، والتشاؤم، والقلق والتباعد، والوحدة النفسية، وتوترات الحياة اليومية والشعور بفقدان القدرة على التحكم، والإضطرابات في هوية الفرد، ونقص العلاقات الصادقة مع الآخرين، وعدم القدرة على تبني القيم المرغوبة، وعدم القدرة على التوحد مع الأبوين، وعدم القدرة على إيجاد تواصل بين الماضي والمستقبل، وعدم الإنسجام بين الفرد والأجيال السابقة(زهران، 2004 م، ص 113).

وكذلك تتبني الباحثة نظرية الذات في دراستها الحالية للإغتراب التي ترى أن مفهوم الذات بأنه تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات التقييمية الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته، إن الإغتراب ينشأ حينما يطور الفرد صورة مثالية عن ذاته، بلغ من إختلافها عما هو عليه حد أنه توجد هوة عميقة بين صورته المثالية وذاته الحقيقية، وحينما يتشبث المرء بالإعتقاد بأنه هو ذاته المثالية فأنه لا يعود قادرًا على إدراك ذاته الحقيقية، والإغتراب إنما ينشأ

عن الإدراك السالب للذات أو إنخفاض مفهوم الذات أو التفاوت الكبير بين تصور الفرد عن ذاته المثالية وذاته كما هو متوقع.

2.2.8 الإغتراب والاسلام

الإغتراب من منظور ديني (إسلامي) يتضمن إنفصال المغترب عن الله، والضلال، والإلحاد والكفر بنعم الله والإعراض عنه.قال تعالي:﴿**وَهُوَ الَّذِي أَحْيَاكُمْ ثُمَّ يُمِيتُكُمْ ثُمَّ يُحْيِيكُمْ إِنَّ الإنسان لَكَفُور**﴾[الحج: 66].

وقال عز وجل: ﴿**إِنَّ الإنسان لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ**﴾(أي لكفور بحمد نعمته تعال)[العاديات:6].

وقال عز وجل: ﴿ **خَلَقَ الإنسان مِنْ نُطْفَةٍ فَإِذَا هُوَ خَصِيمٌ مُبِينٌ**﴾[النحل:4].

وقد ينفصل الإنسان عن الله وحينها يحدث تغير شامل وإنتقال محوري من الحب إلى الكره، ومن الوحدة إلى الثنائية فالكثرة، ومن الطمأنينية إلى الحيرة والقلق، ومن اليقين إلى الشك والمعاناه، ومن القرب الي البعد والإنفصال، ويصور القرآن الكريم الإنسان في هذا العالم بوصفة موجوداً لا ملعوناً ولا مغضوباً عليه، بل أنه موجود في أزمة، فالأحوال أو التجارب الثلاث هي: القرب من الله، ومعصية الله، والإنفصال عن الله، وأنواع النفس الثلاثة التي طالما تحدث عنها القرآن الكريم هي: النفس الأمارة بالسوء، النفس اللوامة، النفس المطمئنة، ومناطق الوجود الثلاث:السماوات والأرض وما بينهما كلها عناصر تساهم في أزمة الإنسان في وجوده على الأرض(سري، 2003م، ص111).

وقد قسم إبن الجوزية الغربة الي ثلاثه أقسام إيجابية، مذمومة سلبية ولا محمودة ولامذمومة، فالغربة المحمودة كما في قوله تعالى:﴿**فَلَوْلَا كَانَ مِنَ الْقُرُونِ مِنْ قَبْلِكُمْ أُولُواْ بَقِيَّةٍ يَنْهَوْنَ عَنِ الْفَسَادِ فِي الْأَرْضِ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّنْ أَنْجَيْنَا مِنْهُمْ وَاتَّبَعَ الَّذِينَ ظَلَمُوا مَا أُتْرِفُوا فِيهِ وَكَانُوا مُجْرِمِينَ**﴾**[**هود: 116].

فإن الغرباء فى العالم هم أهل هذه الصفة المذكورة في الآية، وهم الذين أشار إليهم النبي صلي الله عليه وسلم في قوله: بدأ الإسلام غريباً وسيعود غريباً كما بدأ فطوبي للغرباء(مسلم، 1999م، ج1404).، قيل ومن الغرباء يارسول الله قال:الذين يصلحون إذا فسد الناس(بن حنبل، 1994م، ج1604).

والنوع الثانى من الغربة:وهي المذمومة وهى غربة أهل الباطل، وأهل الفجور بين أهل الحق فهي غربة بين حزب الله المفلحين، وإن كثر أهلها فهم غرباء على كثرة أصحابهم وأشياعهم، أهل وحشة على كثرة مؤنسيهم يعرفون في أهل الأرض ويخفون على أهل السماء.

والنوع الثالث: الغربة المشتركة:لا تحمد ولا تذم وهي الغربة عن الوطن، فان الناس كلهم في هذه الدار غرباء، حيث أنها ليست لهم بدار مقام ولا هي الدار التي أخلفوا لها (الحمداني، 2010م، ص86).

وتشير الأديان الثلاثة الكبري : (الإسلام، والمسحية، واليهودية) إلي الإغتراب بمعني الإنفصال أي إنفصال الإنسان عن الله وعن الطبيعة، وعن الملذات، والشهوات، وإنفصال الإنسان المؤمن عن الإنسان غير المؤمن، بل وإنفصاله عن ذاته(إسكندر، 1988م، ص35).

الضغط النفسي الناتج عن الإغتراب النفسي وطريقة الوقاية من وجهة نظر إسلامية:

لقد صنف الإغتراب النفسي كأحد الإضطرابات التي تصيب الأفراد,فيشعر الفرد المغترب بأنه غريب عن هذا الكون, لا يعرف من هو ومن أين أتى؟لماذا خلق؟ من الذي خلقه؟ ما المصير؟ ماذا وراء هذا الوجود؟وإلى أين نذهب؟ويسبب هذا التفكير المتواصل آثاراً نفسية سيئة, يشعر الفرد خلالها بأنه تائه في الحياة,وفاقد للمعنى,ويتسم في الغالب بالقلق والتوتر,وقد أطلق عليه بعض علماء النفس المعاصرين,قلق الوجود,كما أطلقوا عليه عصاب اللامعنى,وربما تظهر أبيات إيليا أبو ماضي التالية جانباً من هذا الإغتراب والتخبط:

جئت لا أعلم من أين ولكني أتيت ولقد أبصرت أمامي طريقاً فمشيت

وسأبقى سائراً إن شئت هذا أم أبيت كيف جئت كيف أبصرت طريقي لست أدري

ويقول الخيام:

لبست ثوب العيش لم أستشر وحرت فيه بين شتى الفكر

وسوف أنضو الثوب عني ولا أدرك لماذا جئت أين المفر

ويرى علماء النفس أن الإغتراب هو حالة معينة لعلاقة الإنسان بنفسه وبغيره من الناس, وأن الإنسان يشعر بالعزلة لأنه قد انفصل عن الطبيعة وعن بقية البشر وعن ذاته". (عثمان، 1999، ص137).

وتحدث القرآن عن التائهين المشككين, وسفه آرائهم لقوله تعالى:﴿**وَقَالُوا مَا هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا نَمُوتُ وَنَحْيَا وَمَا يُهْلِكُنَا إِلَّا الدَّهْرُ وَمَا لَهُم بِذَلِكَ مِنْ عِلْمٍ إِنْ هُمْ إِلَّا يَظُنُّونَ**﴾[الجاثية:24].

ويقول تعالى في شأن سيدنا إبراهيم:﴿**فَلَمَّا رَأَى الْقَمَرَ بَازِغاً قَالَ هَذَا رَبِّي فَلَمَّا أَفَلَ قَالَ لَئِن لَّمْ يَهْدِنِي رَبِّي لأَكُونَنَّ مِنَ الْقَوْمِ الضَّالِّينَ**﴾[الانعام:7].

وبعيداً عن نهج الفلاسفة,وجدل المجادلين,وشك الحائرين, يخاطب القرآن كل ذي لب ليزيل اللبس والغموض في هذه المسألة الهامة لتوضحها الآيات بمنهجية شاملة متكاملة, يندرج فيها جميع القضايا الفرعية آنفة الذكر, فبدايةً خلقنا الله على هذه الأرض لعبادته سبحانه و تعالى: ﴿وَمَا

خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذاريات:56].﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثاً وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ﴾[المؤمنون:115].

إذن فنحن مأمورون خلال حياتنا بإتباع المنهج الرباني, واستشعار الغاية التي خلقنا من أجلها بإستمرار فنسعد ونسعد الآخرين﴿وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيماً فَاتَّبِعُوهُ وَلاَ تَتَّبِعُواْ السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَن سَبِيلِهِ ذَلِكُمْ وَصَّاكُم بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾[الانعام:153].﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحاً مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُواْ يَعْمَلُونَ﴾[النحل:97].أما عن النهاية,التي سبب التفكير فيها والخوف منها الخوف والرعب للكثيرين عبر التاريخ الإنساني,فيقول تعالى:﴿إِلَيْهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعاً وَعْدَ اللّهِ حَقّاً أنه يَبْدَأُ الْخَلْقَ ثُمَّ يُعِيدُهُ لِيَجْزِيَ الَّذِينَ آمَنُواْ وَعَمِلُواْ الصَّالِحَاتِ بِالْقِسْطِ وَالَّذِينَ كَفَرُواْ لَهُمْ شَرَابٌ مِّنْ حَمِيمٍ وَعَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُواْ يَكْفُرُونَ﴾[يونس:4].

وتوضح الآية أن النهاية لن تكون متشابهة للجميع,فشتان بين من آمن فإجتهد وأطاع خالقه, وبين من كفر وأتبع الشهوات,وعاش كما تعيش البهائم.

هذا العرض الواضح,والمنهج المتكامل يجعل الفرد يشعر بالسكينة والطمأنينة,فلا تنتابه الهواجس والأفكار الوسواسية القهرية التي تنغص عليه حياته,فلا تجعله يستشعر السعادة والسكينة﴿الَّذِينَ آمَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللّهِ أَلاَ بِذِكْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾[الرعد:28].,أما من رفض فيتوعده الله سبحانه وتعالى بحياة سيئة ونهاية أسوأ﴿مَنْ أَعْرَضَ عَنْهُ فَأنه يَحْمِلُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وِزْراً﴾ [طه:100].﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكاً وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾[طه:124],هذه اللوحة المتكاملة ليس بإمكان العلم البشري المحض أن يوضحها,كما جلاها الخالق عز وجل في القرآن الكريم,﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾[الملك:14].

2.3المبحث الثالث الزواج

2.3.1 أولاً: الزواج لغة:

جاء في مقاييس اللغة :"الزاي والواو والجيم أصل يدل على مقارنة شيء لشيء، من ذلك:الزوج زوج المرأة، والمرأة زوج بعلها، وهو الفصيح، قال تعالى:﴿اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ﴾ [الأعراف: 19]. فأما قوله جل وعز في ذكر النبات:﴿مِنْ كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ﴾[ق:7] فيقال:أراد به اللون، كأنه قال:من كل لون بهيج، وهذا لايبعد أن يكون من الذي ذكرناه؛لأنه يزوج غيره مما يقاربه" (النسقي، 2001م، ص159).

2.3.2 ثانياً: الزواج إصطلاحاً:

عرفه صاحب الكنز من الأحناف بأنه:"عقد يرد على ملك المتعة قصداً(النسقي، 2001م، ص160).

وعرفه غيره بأنه"عقد يفيد حل استمتاع كل من العاقدين بالآخر على الوجه المشروع (أبي زهرة، د.ن:17).

"والتعريفان متقاربان في المعنى، وللفقهاء تعريفات أخرى كلها تدور حول هذا المعنى وإن إختلف التعبير، وهي تؤدي في جملتها إلى أن موضوع عقد الزواج إمتلاك المتعة على الوجه المشروع، وإلى أن الغرض منه في عرف الناس والشرع هو جعل هذه المتعة حلالاً.

2.3.3 الزواج سنةً ألهية

خلق الله هذا الكون وجعل فيه سنناً متنوعة، من هذه السنن الهامة سنة الزوجية والتي لا تقتصر على نوع دون آخر بل تشمل كل الكائنات، وقد بين الله هذه السنة في العديد من الآيات منها ما يتعلق بالحيوان كقوله تعالى:﴿ثَمَانِيَةَ أَزْوَاجٍ مِنَ الضَّأْنِ اثْنَيْنِ وَمِنَ الْمَعْزِ اثْنَيْنِ قُلْ آلذَّكَرَيْنِ حَرَّمَ أَمِ الأُنْثَيَيْنِ أَمَّا اشْتَمَلَتْ عَلَيْهِ أَرْحَامُ الأُنْثَيَيْنِ نَبِّئُونِي بِعِلْمٍ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ﴾[الأنعام:143]

ومنها ما يتعلق بالنبات كما في الآيات التالية:-

قوله تعالى:﴿وَهُوَ الَّذِي مَدَّ الأَرْضَ وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيَ وَأنهاراً وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ جَعَلَ فِيهَا زَوْجَيْنِ اثْنَيْنِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآياتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾[الرعد:3]

قوله تعالى:﴿الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ مَهْداً وَسَلَكَ لَكُمْ فِيهَا سُبُلاً وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ أَزْوَاجاً مِنْ نَبَاتٍ شَتَّى﴾[طه:53]

قوله تعالى:﴿أَوَلَمْ يَرَوْا إِلَى الْأَرْضِ كَمْ أَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ زَوْجٍ كَرِيمٍ﴾[الشعراء:7]

﴿فِيهِمَا مِنْ كُلِّ فَاكِهَةٍ زَوْجَانِ﴾[الرحمن:52]

بل نص عز وجل على أن الزوجية سنة في كل مخلوق كما قال تعالى:-

﴿سُبْحَانَ الَّذِي خَلَقَ الْأَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ وَمِنْ أَنْفُسِهِمْ وَمِمَّا لا يَعْلَمُونَ﴾[يّس:36] .

﴿وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾[الذريات:49]

"أي خلقنا صنفين ونوعين مختلفين"(القرطبي، 1372هـ، ص53).كـ" الذكر والأنثى، والسماء والأرض، والشمس والقمر، والليل والنهار، والنور والظلام، والسهل والجبل"(السيوطي: 695).ونحو ذلك فـ"الله تبارك وتعالى خلق لكل ما خلق من خلقه ثانياً له مخالفاً له في معناه فكل واحد منهما زوج للآخر، ولذلك قيل خلقنا زوجين"(الطبري، 1405هـ، ص27).ولهذا "فالوترية في حق المخلوق محال"(المناوي، 1356هـ، ص494).

لهذه الآية الكريمة.

وبما أن الإنسان من مخلوقات الله فقد خلقه الله أيضاً من زوجين كما في الآيات التالية:

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالاً كَثِيراً وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيباً﴾[النساء:1]

﴿ وَأنه خَلَقَ الزَّوْجَيْنِ الذَّكَرَ وَالْأُنْثَى﴾[النجم:45].

وقد رغب القرآن في الزواج في آيات شتى، فتارة بصيغة الأمر كما في قوله تعالى: ﴿وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ] [النور:32] فالله "يقول إن يكن هؤلاء الذين من أيامى رجالكم ونسائكم وعبيدكم وإمائكم أهل فاقة وفقر فإن الله يغنيهم من فضله فلا يمنعنكم فقرهم من إنكاحهم"(جامع البيان: 18).

وتارةً يصف الزوجة بالسكن كما في قوله تعالى:﴿هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا فَلَمَّا تَغَشَّاهَا حَمَلَتْ حَمْلاً خَفِيفاً فَمَرَّتْ بِهِ فَلَمَّا أَثْقَلَتْ دَعَوَا اللَّهَ رَبَّهُمَا لَئِنْ آتَيْتَنَا صَالِحاً لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ﴾[لأعراف:189].

ولهذا بوب (البيهقي، 1966م، ص250) في السنن الكبرى"باب الرغبة في النكاح قال الله تعالى:وجعل منها زوجها ليسكن إليها" (الكبري، 1994م، 76).

وذكر سبحانه أنه جعل بين الزوجين مودةً ورحمةً كما في قوله تعالى:﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجاً لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآياتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الروم:21]وفي هذا المعنى يقول سبحأنه:﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ﴾ [البقرة: 187] ولهذا "فلا ألفة بين روحين أعظم مما بين الزوجين"(ابن كثير، 1410هـ، ص275)

وتارة يصف أنبياءه بأنه جعل لهم أزواجاً وذرية، قال تعالى:﴿وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلاً مِنْ قَبْلِكَ وَجَعَلْنَا لَهُمْ أَزْوَاجاً وَذُرِّيَّةً وَمَا كَانَ لِرَسُولٍ أَنْ يَأْتِيَ بِآيَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ لِكُلِّ أَجَلٍ كِتَابٌ﴾[الرعد:38].

ومن خلال الآيات والنظر فيها يظهر أن الله سبحانه وتعالى خلق كل شيء من زوجين لما يلي:

1. تفرداً بالأحدية قال تعالى:﴿وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾[الذريات:49] فالله عز وجل خلق من كل شيء زوجين" حتى لا تنبغي الأحدية إلا لله تعالى"، ولنعلم" أن خالق الأزواج فرد...فهو وتر ليس كمثله شيء".(جامع لاحكام القرأن:35)

2. حفظ الجنس البشري وغيره من الإنقراض، قال تعالى:﴿وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجاً وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ بَنِينَ وَحَفَدَةً ﴾[النحل: من الآية72]

3. " نبه جل ثناؤه بذلك ... على قدرته على خلق ما يشاء خلقه من شيء، وأنه ليس كالأشياء التي شأنها فعل نوع واحد دون خلافه، إذ كل ما صفته فعل نوع واحد دون ما عداه كالنار التي شأنها التسخين، ولا تصلح للتبريد "(جامع البيان:27).

4. الإعتبار والتذكر المأخوذ من قوله تعالى:﴿**لعلكم تذكرون**﴾ أي "لتذكروا وتعتبروا بذلك، فتعلموا أيها المشركون بالله أن ربكم الذي يستوجب عليكم العبادة هو الذي يقدر على خلق الشيء وخلافه، وإبتداع زوجين من كل شيء لا ما لا يقدر على ذلك(جامع البيان: 28).

فالزوجية آية من آيات الله سبحانه كما بين في كتابه الكريم، وهي حرية بالتفكر فيها، وتدبر عظم حكمة المولى سبحانه، إذ المرأة تترك أبويها وإخوأنها وسائر أهلها، والإتصال برجل غريب عنها تقاسمه السراء والضراء وتكون زوجةً له، ويكون زوجاً لها تسكن إليه ويسكن إليها، ويكون بينهما من المودة والرحمة أقوى من كل ما يكون بين ذوي القربى (إبراهيم، 1997م ص16).

5. قضاء الوطر لإشباع الغريزة الجنسية.

"ترويح النفس وإسكأنها بالمعاشرة والمسامرة" (الرفعي.د.ن، ص22).

2.3.4 العلاقة الزوجية حقوق وواجبات:

بما أن العلاقة الزوجية بين الرجل والمرأة سنة إلهيه وغريزة أودعها الله في الجنسين– الذكر والأنثى–اللذين يشكلان الركيزتين الأساسيتين لهذه العلاقة لم يترك الشارع الحكيم هذه العلاقة دون توجيه وبيان لما يجب على كل طرف نحو الآخ، وما تمليه ضرورة هذا الإقتران من حقوق بحيث تستمر هذه العلاقة وتقاوم الصعاب الدنيوية، ولا تتكسر أمام موجات الحياة الصغيرة.

كما أن الشارع أراد بذكر الحقوق والواجبات على كلا الطرفين تجاه صاحبه كي لا تنحرف الأسرة عن المسار الصحيح، والذي بإنحرافها ينحرف المجتمع برمته، فالأسرة هي النواة للمجتمع، وهي التي تشكل سداه ولحمته وبصلاح الأسره يصلح المجتمع، وبفسادها يفسد.

وللمركز الهام الذي تحتله العلاقة الزوجية بين الشارع الحكيم في كتابه الكريم جملة من المحرمات التي يجب على الأسرة المسلمة إجتنابها طاعة لله سبحانه أولاً، وحفاضاً على كيان الأسرة ثانياً، وعلى هدوء وإستقرار وسلامة المجتمع ثالثاً.

إن هذه المحرمات التي بينها الشارع الحكيم، تمثل سياجاً آمناً يحفظ للأسرة سلامتها وطمأنينتها، كيف لا،وهي آتية من اللطيف الخبير﴿أَلا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾[الملك:14]. ولا يستطيع أحد أن ينكر أن العلاقة الزوجية نعمة أنعمها الله على الإنسان، وميزه بها عن غيره من المخلوقات ذات الزوجية الذكرية والأنثوية، خاصة فيما يتعلق بالحقوق والواجبات، فالمسألة هي علاقة تتبني على التفاهم والوفاء، فلا يصح للإنسان أن يصرفها كيف يشاء بعيداً عن توجيه رازقها ومعطيها المولى سبحانه، إذ إن مقتضى الربوبية ينقض هذا من أساسه والواجب على المسلم أن يقول:﴿ سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ﴾ [البقرة:285]ومن هنا تكمن أهمية معرفة المحرمات في العلاقات الزوجية.

ومما ذكر القرآن بياناً للحقوق والواجبات بين الزوجين قوله تعالى:﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ ﴾(البقرة:228] وهذه قاعدة عظيمة في بيان طبيعة الواجبات والحقوق بين الزوجين، ومنه قوله تعالى:﴿**الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ** ﴾[النساء: 34].

كما بين القرآن النهي عن الإضرار بالنساء أو البغي عليهن كما في قوله تعالى:﴿وَلا تُضَارُّوهُنَّ لِتُضَيِّقُوا عَلَيْهِنَّ﴾[الطلاق:6] وقوله سبحانه:﴿فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلاً ﴾[النساء: 34].

يتبين مما سبق أن العلاقة بين الزوجين توجب أداء حقوق وواجبات كما تعني عدم الإساءة إلى كلٍ منهما على الآخر.

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

مقدمة

تتناول الباحثة في هذا الفصل العديد من الدراسات السابقه ذات الصلة بموضوع الدراسة، ضمن محورين يمثلان متغيرى الدراسة الرئيسيين الضغوط النفسية، والإغتراب النفسي، كماسيتم عرضها متسلسله زمنياً من الأحدث إلى الأقدم.

بعد الإطلاع على الأدب التربوي والتراث العلمي وعلى مخزون علم النفس في هذا المجال، قامت الباحثة بتجميع أكبر عدد من البحوث والدراسات السابقة سواءً المحلية أوالعربية أو الأجنبية، قامت الباحثة بإنتقاء بعض البحوث والدراسات السابقة في جميع المجالات التي تخدم وتقوي الدراسة الحإلية، وسوف تعرض الباحثة أهم البحوث والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت الضغط النفسي والإغتراب بصورة مباشرة أو غير مباشرة مع موضوع الدراسة الحالية.

هذا وقد تم تصنيف الدراسات السابقة إلى مجموعتين على النحو التإلى:

- **المجموعة الأولى: دراسات عربية وأجنبية تناولت الضغوط النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات.**
- **المجموعة الثأنية: دراسات عربية وأجنبية تناولت الإغتراب النفسي الزواجي وعلاقته ببعض المتغيرات.**

المجموعه الأولي :دراسات تناولت موضوع الضغط النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات

أولاً: الدراسات العربية التي تناولت الضغط النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات

1.دراسة(الحجار، 2015م):

بعنوان"المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى المرأة القيادية بمحافظات غزة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة المهارات الاجتماعية بالضغوط النفسية لدى المرأة القيادية، كما هدفت الكشف إلى مستوى المهارات الاجتماعية ومستوى الضغوط النفسية لدى المرأة القيادية، ومعرفه الفروق في درجات أفراد العينة على كل من مقياس المهارات الاجتماعية ومقياس الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة القيادية تعزى للمتغيرات (الحالة الاجتماعية والمؤهل العلمي وسنوات الخبرة والعمر) والتعرف إلى علاقة المهارات الاجتماعية بالمهارات القيادية لدى المرأة القيادية وإسْتَخْدَمت الباحثة المنهج الوصفي،وتكونت عينه الدراسة من(150)

امرأة قيادية من العاملات بوظائف إشرافية عليا بالوزارات الحكومية بمحافظات غزة، وإسْتَخْدَمت الباحثة الأدوات التالية:مقياس المهارات الاجتماعية ومقياس الشخصية القيادية ومقياس الضغوط النفسية، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية:

أن مستوى المهارات الاجتماعية والضغوط متوسط لدى المرأة القيادية، وتوجدعلاقة موجبه بين المهارات الاجتماعية والضغوط لدى المرأة القيادية، كما توصلت أن لا توجد فروق على مقياس الضغوط تعزى للحالة الاجتماعية، وللمؤهل العلمي ولسنوات الخبرة، كما توصلت أن توجد فروق تعزى للعمر لصالح الفئة من أقل من 30-40.

2.دراسة(أبو ندى، 2015م)

بعنوان "الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين والعاملات بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة."

هدفت الدراسة للتعرف إلى الضغوط النفسية للعاملين الذين يعملون في مستشفى كمال عدوان وعلاقتها بالمرونة النفسية، وتكونت العينة من (300) موظفاً وموظفة، وقدإسْتَخْدَم الباحث الأدوات التالية:مقياس الضغط النفسي ومقياس المرونة النفسية، وقد توصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية:وجود علاقة بين الضغط النفسي في العمل والمرونة النفسية، كما أظهرت عدم وجود فروق في الضغط النفسي تبعاً للمتغيرات(الجنس، الحالة الاجتماعية) في حين وجدت فروق ذات في الضغط النفسي تعزى لمتغير العمر لصالح أقل من 30 عام، ومتغير سنوات الخبرة لصالح 5 (سنوات فأقل).

3.دراسة(الجيزاوي، 2015م)

بعنوان" الضغوط النفسية وعلاقتها بأسلوب الاستقلال/ الاعتماد لدى المرأة المعيلة في ضوء بعض المتغيرات الدمغرافية"-بمصر.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية التي تواجة المرأة المعيلة، وتوضيح العلاقة بين الضغوط النفسية وأسلوب الاستقلال الإعتماد لدى المرأة المعيلة، وأيضاً معرفه تأثير العوامل الديمغرافية على المرأه المعيلة مثل(السن، الحاله الاجتماعية، المهنه)، وتكونت عينة الدراسة من (200) امرأه معيلة بالقطاع الحكومي والخاص، وقد إسْتَخْدَم الباحث الأدوات التالية:مقياس الإستقلال الإدراكي ومقياس الضغوط النفسية، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية:وجود ضغوط تواجه المرأة وأكثرها إنشاراً الضغوط الاجتماعية، كما توصلت أن توجد علاقة بين الضغوط وأسلوب الإستقلال لدى المرأة، كما كشفت الدراسة عن إختلاف نوع

الضغوط النفسية لدى المرأة المعيلة بإختلاف الظروف الديموغرافية(السن، المهنه، الحالة الاجتماعية).

4.دراسة(العامرية، 2014م)

بعنوان "أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية بمصر".

هدفت الدراسة إلى دراسة اتجاه أبعاد مفهوم الذات ومستوى الضغوط النفسية ومستوى التوافق الأسري لدى الأمهات، والمقارنة بين الأمهات العاملات وغير العاملات في أبعاد مفهوم الذات ومستوى الضغوط النفسية ومستوى التوافق الأسري، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة الإرتباطية بين أبعاد مفهوم الذات ومستوى الضغوط النفسية، والكشف عن العلاقة الإرتباطية بين أبعاد مفهوم الذات ومستوى التوافق الأسري، وتكونت عينة الدراسة من(200) أم عاملة أم غير عاملة، وإِسْتَخْدَمت الباحثة الأدوات التاليه: مقياس مفهوم الذات للكبار من إعداد إسماعيل ومقياس لقياس مستوى الضغوط النفسية، ومقياس لقياس مستوى التوافق الأسري من إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن عينة البحث المتمثلة في الأمهات العاملات وغير العاملات في محافظة الداخلية تتمتع بمفهوم ذات إيجابي على أبعاد مفهوم الذات الستة(مفهوم الذات الواقعية، مفهوم الشخص العادي، مفهوم الذات المثالية، مقياس التباعد، مقياس تقبل الذات، مقياس تقبل الآخرين)كما بينت أن لا توجد فروق بين العاملات وغير العاملات على أبعاد مفهوم الذات الواقعية، مفهوم الشخص العادي، مفهوم الذات المثالية، مقياس التباعد، ومقياس تقبل الذات، لكن توجد فروق على مقياس تقبل الآخرين لصالح العاملات، كما أظهرت أن مستوى الضغوط النفسية منخفض لدى عينة البحث كما أشارت الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية، ومتوسط في المجال الشخصي وفي مجال العمل، أما في مجال الصحة وفي المجال الإقتصادي وفي مجال الأسرة كان مستوى الضغوط النفسية منخفض، كما بينت لا توجد فروق بين العاملات وغير العاملات على مستوى الضغوط النفسية في درجة المقياس ككل وفي جميع مجالات المقياس ما عدا مستوى الضغوط النفسية في مجال الأسرة فكان لصالح العاملات، كما أظهرت أن مستوى التوافق الأسري لدى عينة البحث كبير كما أشارت الدرجة الكلية لمقياس التوافق الأسري، أما مستوى التوافق الأسري على محاور المقياس كان كبيراً في محور التوافق مع الزوج، ومتوسط في محوري التوافق مع الأبناء والتوافق مع الأقارب، كما توصلت أن لا توجد فروق بين العاملات وغير العاملات على مستوى التوافق الأسري في جميع محاور المقياس، وفي درجة المقياس ككل، كما بينت أن توجد علاقة إرتباطية

سالبة ذات دلالة إحصائية بين كل من مفهوم الذات الواقعية ومفهوم الذات المثالية وبين مستوى الضغوط النفسية، كما أنه توجد علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين كل من مقياس التباعد ومقياس تقبل الذات وبين مستوى الضغوط النفسية، بينما لا توجد علاقة إرتباطية داله إحصائياً بين كل من مفهوم الشخص العادي ومقياس تقبل الآخرين وبين مستوى الضغوط النفسية، كما بينت أن توجد علاقة إرتباطيه موجبة بين مفهوم الذات الواقعية ومستوى التوافق الأسري، وتوجد علاقة أرتباطيه سالبة بين مقياس تقبل الذات ومقياس التباعد وبين مستوى التوافق الأسري، بينما لا توجد علاقة إرتباطية بين كل من مفهوم الشخص العادي ومفهوم الذات المثالية ومقياس تقبل الآخرين وبين التوافق الأسري، كما أظهرت أن 31% من أسباب الضغوط النفسية تعزى إلى أبعاد مفهوم الذات، وأن 37%من أسباب التوافق الأسري تعزى إلى أبعاد مفهوم الذات، وأن أكثر بعد له قدرة على تفسير مستوى الضغوط النفسية ومستوى التوافق الأسري هو بعد الذات الواقعية.

5. دراسة(دايلي، 2012م):

بعنوان" الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعلمي وعلاقته بالقلق"– بالعراق.

هدفت الدراسة إلى معرفة نوعية العلاقة بين الضغط النفسي والقلق عند أفراد العينة، ومعرفة نوعية العلاقة بين كل بعد من أبعاد الضغط النفسي والقلق لدى أفراد العينة، ومعرفة ما إذا كان هناك فروق في درجة كل من الضغط النفسي،والقلق،حسب متغير: الطور التعلمي، والخبرة المهنية، وعدد سنوات الزواج عند أفراد العينة، وتكونت عينه الدراسة(16770) من المعلمات، واِسْتَخْدَمت الباحثة الأدوات التالية:المقابلة ومقياس الضغط النفسي إعداد بدرية أحمد، ومقياس القلق لتايلور، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية وجود علاقة إرتباطية موجبة حقيقية بين الضغط النفسي و القلق، وبذلك فالأفراد الذين كأنت درجاتيم مرتفعة في الضغط النفسي تحصلوا أيضاً على درجات مرتفعة في القلق، والأفراد الذين كانت درجاتهم منخفضة في الضغط النفسي تحصلوا على درجات منخفضة في القلق، كما بينت أنه توجد علاقة إرتباطية موجبة و قوية بين البعد الأسري للضغط النفسي والقلق لدى أفراد العينة، وتوجد علاقة إرتباطية موجبة وقوية بين البعد المهني للضغط النفسي والقلق لدى أفراد العينة، وتوجد علاقة إرتباطية موجبة وقوية بين البعد الصحي للضغط النفسي و القلق لدى أفراد العينة، كما بينت توجد علاقة إرتباطية موجبة و متوسطة بين بعد عدم القدرة على التمتع بمناهج الحياه للضغط النفسي و القلق لدى أفراد العينة، كما بينت توجد علاقة إرتباطية موجبة ومتوسطة بين

بعد الاحداث الطارئة الحياه للضغط النفسي و القلق لدى أفراد العينة، كما أظهرت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مدرسات الطور الإبتدائي و متوسطاتهم في الطور المتوسط، كما بينت وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسط درجات أفراد الطور الإبتدائي ومتوسط درجات أفراد الطور الثانوي، كما أظهرت وجود فروق في درجة كل من الضغط النفسي، والقلق، حسب متغير :الطور التعلمي، والخبرة المهنية، وعدد سنوات الزواج عند أفراد العينه.

6.دراسة (بوبكر، 2012م):

بعنوان" صراع الأدوار والضغط النفسي لدى المرأة العاملة دراسة ميدانية على مجموعة من المعلمات بولاية ميلة –الجزائر".

هدفت الدراسة الكشف إلى العلاقة بين صراع الأدوار والضغط النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (30) معلمة من المعلمات المتزوجات ولهن أبناء، وإِسْتَخْدَمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس مستوى صراع الأدوار، ومقياس مستوى الضغط النفسي، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: إلى عدم وجود علاقه إتباطية بين صراع الأدوار والضغط النفسي، كما توصلت إلى أن لا توجد فروق داله بين المعلمات في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغيري عدد الأبناء، وسنوات الخبرة.

7.دراسة (حسن، 2011م):

بعنوان " الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة بمستشفي أم درومان التعلمي بالسودان وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية– السودان ".

هدفت الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة بمستشفي أم درومان التعلمي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية (العمر، المستوى التعلمي، الحالة الاجتماعية، المهنة)، وتكونت عينة الدراسة من (150) امرأه عاملة، وإِسْتَخْدَمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس الضغوط النفسية، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية:إرتفاع نسبة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة بمستشفي أم درومان، كما توصلت إلى عدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة ومتغير العمر، كما توصلت إلى أنه توجد فروق بين الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة ومتغير المستوى التعلمي لصالح الأساسي، كما لا توجد فروق في الضغوطات النفسية لدى المرأة العاملة تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية(المتزوجات والمطلقات لصالح المتزوجات)، (المطلقات والغير المتزوجات لصالح غير المتزوجات).

8.دراسة (هديبيل، 2011م):

بعنوان " الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي – الجزائر".

هدفت الدراسة لاكتشاف العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي الذى تعانى منه المرأة العاملة بالتدريس الجامعى وتوافقها الزواجى، وقد تكونت عينة الدراسة من(42) امرأة، ، وإسْتَخْدَمت الأدوات التالية:مقياس التوافق الزواجى لإبراهيم فلاته ومقياس الضغط لكونهن، وتوصلت نتائج الدراسة إلى:وجود علاقة بين الضغط النفسي والتوافق الزواجى فكلما كان الضغط النفسي مرتفع لدى المرأة العاملة قل توافقها الزواجى والعكس صحيح وأظهرت الدراسة وجود فروق في الضغط النفسي حسب متغير عدد الأولاد الذين لم يجتازوا بعد مرحلة الطفولة .

9.دراسة(حماد، 2011م)

بعنوان" العلاقة بين أحداث الحياة الضاغط إدارة بعض الموارد الأسرية لدى عينه من ربة أسرة من العاملات وغير العاملات – مصر".

هدفت إلى التعرف على العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة لدى ربة الأسرة ومحاوره ضغوط أسرية –ضغوط اجتماعية – ضغوط اقتصادية – ضغوط عاطفية وبين إدارة بعض الموارد الأسرية، وتكونت عينه الدراسة من (186) من ربة أسرة من العاملات وغير العاملات من محافظتي المنوفية وكفر الشيخ في مصر، وإسْتَخْدَمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس أحداث الحياة الضاغطة لدى ربة الأسرة، وإستمارة البيانات العامة للأسرة، وإستبيان بعض موارد الأسرة ومحاوره، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة داله موجبة بين أبعاد أحداث الحياة الضاغطة وبين إدارة الموارد الأسرية، كما أظهرت الدراسة وجود فروق بين المرأ ة العاملة وغير العاملة وأحداث الحياة الضاغطة وبين إدارة بعض الموارد الأسرية لصالح المرآه العاملة.

10.دراسة (على، 2011م)

بعنوان "مصادر الضغط النفسي وأسإلبب مواجهتها لدى مدرسات الحلقة الثانية من التعلم الاساسي :دراسة ميدانية على عينة من المدرسات في محافظة اللاذقية – العرق "

هدفت الدراسة التعرف إلى مصادر الضغط النفسي وأسإلبب مواجهتها لدى مدرسات الحلقة الثانية من التعلم الأساسي في محافظة اللاذقية، وتكونت عينة الدراسة من (400) مدرسة ، وإستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس مصادر الضغط النفسي، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين المدرسات على مقياس مصادر الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، وهذه الفروق تعود للمدرسات المتزوجات لأن متوسطها أعلى، وعدم وجود فروق بين المدرسات على مقياس أساليب مواجهةً الضغوط النفسية حسب مؤهلهنّ العلمي،

وعدم وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين المدرّسات على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، ووجود فروق بين المدرسات على مقياس أساليب مواجهةً الضغوط النفسية حسب عدد سنوات الخبرة، وهذه الفروق بين المدرّسات اللاتي لديهن سنوات خبرة (15 سنة فأكثر)والمدرسات من فئات سنوات الخبرة الآخرى، لصالح سنوات الخبرة الأقل.

ثانياً: الدراسات الأجنبيه التي تناولت الضغط النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات

1.دراسة (نزهد وآخرون Zarra-Nezhad, Maryam & et al ,2010):

بعنوان" الضغوط المهنية وعلاقتها بالتكيف الأسري لدى المرأة العاملة".

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغوط المهنية والتكيف الأسري لدى المرأة العاملة، وتكونت عينة الدراسة من(250) سيدة عاملة متزوجة ولديها طفلان أو أكثر، وإسْتَخْدَمت الباحثة الأدوات التالية:مقياس ضغوط العمل، ومقياس التكيف الأسري، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: وجود علاقة إيجابية بين الضغوط المهنية والمشاكل الأسرية لدى المرأة العاملة .

12.دراسة (جيلاني، Gilanym2008):

بعنوان "تحديد مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى كل من طلبة الطب وطلبة القانون في جامعه المنصورة.

هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى كل من طلبة الطب وطلبة القانون في جامعه المنصورة، وتكونت عينه الدراسة من(450) طالباً وطالبه، وإسْتَخْدَم الباحث الأدوات التالية: مقياس الضغوط النفسية من إعداده، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية:أن طلبة القانون كانو أكثر عرضه للضغط النفسي والقلق مقارنه بطلبة الطب، كما توصلت أن أعلى مصادر الضغوط النفسية جاءت في المجالين البيئي والعلاقات مع الآخرين.

المجموعة الثانية: وتختص بالدراسات التي تناولت الإغتراب النفسي والزواجي وعلاقته ببعض المتغيرات.

أولاً: الدراسات العربية التي تناولت الإغتراب النفسي والزواجي وعلاقته ببعض المتغيرات

1.دراسة(هلال، 2012م)

بعنوان"الحاجات النفسية وعلاقتها بالإغتراب والتوجيهات الشخصية لدى عينة من العاملين والعاطلين عن العمل بمدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات:دراسة تحليلية وفق منظور إريك فروم– السعودية".

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من إفتراض إريك فروم لأثر العوامل الاجتماعية والاقتصادية في تشكيل سلوك الفرد وشخصيته، كما هدفت التعرف على العلاقة بين هذه المتغيرات في ضوء بعض التغيرات الديموغرافية والاجتماعية والأكاديمية، وتكونت عينه الدراسة من(318) من العاملين والعاطلين عن العمل، وإسْتَخْدَم الباحث كل من الأدوات التالية:مقياس الحاجات النقدية، ومقياس الإغتراب، ومقياس توجهات الشخصية، أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:وجود علاقات إرتباطية داله بين الحاجات النفسية المختلفة، كما وجدت علاقات إرتباطية في التوجهات العصابية، وكذلك بين التوجه الإنتاجي من جانب وكل من التوجهات العصابية، وعلى مستوى العلاقات بين المتغيرات محل الدراسة فقد إرتبطت الحاجات النفسية بكل من الإغتراب والتوجهات الشخصية العصابية إرتباطاً سلبياً دالاً، وعلى الطرف الآخر ارتبطت الحاجات النفسية بالتوجه السوي الأنتاجي ارتباطاً موجباً دالاً، كما إرتبط الإغتراب بالتوجهات الشخصية على شقين إرتباطاً موجباً دالاً بالتوجهات العصابية، وإرتباطاً سالباً دالاً بالتوجه الإنتاجي، وفي مجال الفروق بين العاملين والعاطلين عن العمل أشارت النتائج إلى وجود فروق داله في الحاجات النفسية المختلفة، وفي المجموع الكلي لصالح العاملين. في حين وجدت فروق داله في الإغتراب والتوجهات العصابية لصالح العاطلين عن العمل، وجد أثر لمتغير الجنس حيث كان الذكور أقل إشباعاً لحاجاتهم النفسية وأكثر إغتراباً وأكثر عصابية من الأناث، وفيما يتعلق بالحالة الاجتماعية فقد كان العزاب أقل إشباعاً لحاجاتهم النفسية وأكثر إغتراباً وأكثر عصابية من المتزوجين، وجدت فروق ناتجه عن المستوى التعلمي حيث كان الأفراد الأقل تعليماً أقل إشباعاً لحاجاتهم النفسية وأكثر إغتراباً وأكثرعصابية، وفيما يتعلق بمدة البطالة فقد كأن الأفراد ذوى مدة البطالة الأطول أكثر إستغلالية، وعن أثر العمر تبين أن الأفراد الأكبر سناً أكثر إستغلاليه أيضاً، في حين لم توجد فروق جوهرية ملموسة بين العاطلين عن العمل بإختلاف التخصص الأكاديمي وكذلك السلوك الإقتصادي.

2.دراسة(محمد، 2012م)

بعنوان " الإغتراب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والإجتماعية لدى عينة من النساء المسافر أزواجهن – مصر".

هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق ذات الدلاله بين المرأة الغائب عنها زوجها والمرأة المتواجد معها زوجها في الإحساس بالإغتراب، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق ذات الدلاله بين المرأة الغائب عنها زوجها والمرأة المتواجد معها زوجها في الرضا عن الحياة الزوجية، وهدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق ذات الدلاله بين المرأة الغائب عنها زوجها والمرأة المتواجد معها زوجها في الإضطرابات النفسية، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على العوامل الديمغرافية التى ترتبط بالإغتراب لدى المرأة الغائب زوجها والمرأة المتواجد معها زوجها كما هدفت إلى التنبوء بمستوى الإغتراب لدى المراة من خلال المتغيرات النفسية والديمغرافية، وتكونت عينة الدراسة من(80) امرأة غائب عنها زوجها بالسفر، وامرأة متواجد معها زوجها، وإسْتَخْدَمت الباحثة الأدوات التاليه: مقياس الإحساس بالإغتراب لدى المرأة إعداد الباحثة، وإستمارة جمع البيانات، خاصة بالمتغيرات الإجتماعية والعلاقات الزوجية إعداد الباحثة، وإستمارة الرضا عن الحياة الزوجية للمرأة إعداد الباحثة، وإختبار عوامل الشخصية السته عشر(الصورة هـ)، وتوصلت نتائج الدراسة الى أنه توجد فروق داله إحصائيه في متغير العزلة الإجتماعية، التشاؤم، الإغتراب عن الحياة الأسرية، الشعور بالوحدة النفسية، الإغتراب العام كما إتضح بأنه لا توجد فروق داله في متغير المعاناة من الضغوط النفسية، كذلك أظهرت الدراسة إلى وجود فروق داله في الرضا عن الحياة الزوجية لصالح مجموعة المرأة التى تعيش مع زوجها، كذلك أظهرت الدراسة إلى وجو فروق داله لعينتى البحث وذلك في كل من العقلانية، الوجدانية، ضعف الأنا، الإعتدال، التحمس، الجبن المغامرة، الثقة الشك، كذلك بينت الدراسة أن هناك فروقاً بين المرأة المسافر زوجها والمرأة المتواجد زوجها في بعض عوامل الشخصية لصالح المرأة المتواجد زوجها .

3.دراسة (الصيادى، 2012م)

بعنوان "الإغتراب النفسي لدى العاطلات عن العمل في ضوء حاجاتهن الى الارشاد المهنى – السعودية ".

هدفت الدراسة الى الكشف عن ما تتركه البطالة من أثار نفسية لدى الخريجات العاطلات عن العمل وذلك قياس الإغتراب النفسي لديهن، ومقارتهن بخريجات موظفات كذلك التعرف على الفرق بين متوسطى درجات الإغتراب النفسي للعاطلات اللاتى بحاجة إلى برنامج إرشادى

والموظفات، ومعرفة مدى إنتشار الإغتراب النفسي بين العاطلات، وكذلك معرفة الفرق بين متوسط العين والمتوسط النظرى في الإغتراب النفسي لدى العاطلات عن العمل، وتكونت عينة الدراسة من(116) عاطلة وموظفة، وإسْتَخْدَمت الباحثة الأدوات التالية:مقياس الإغتراب النفسي إعداد سميرة أبكر (1989) وإستمارة جمع بيانات أولية، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية : يوجد فرق دال إحصائيا بين العاطلات اللاتى بحاجة إلى برنامج إرشادى والموظفات لصالح العاطلات عن العمل ويوجد إنتشار للإغتراب النفسي بين العاطلات، ويوجد فرق بين متوسط العينة والمتوسط النظرى لصالح المتوسط النظرى .

4.دراسة (حمام، 2010م)

بعنوان "الإغتراب النفسي وتقدير الذات لدى خريجات الجامعة العاملات والعاطلات عن العمل"–السعودية.

هدفت الدراسة إلى كشف ما تتركه البطالة من آثار نفسية لدى خريجات الجامعة العاطلات عن العمل، وذلك من خلال قياس مستوى الإغتراب النفسي وتقدير الذات لديهن، ومقارنتهن بخريجات الجامعة العاملات، كذلك التعرف على طبيعة العلاقة الإرتباطية بين الإغتراب النفسي وتقدير الذات، وتكونت عينة الدراسة من (405) خريجاً جامعياً، وإسْتَخْدَمت الباحثة الأدوات التالية:مقياس الإغتراب النفسي من إعداد راشد دمنهوري 1417هـ، وإختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين من إعداد عادل عبدالله 1991، وإستمارة جمع بيانات أولية، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الإغتراب النفسي وتقدير الذات، وتبين كذلك أن خريجات الجامعة العاطلات عن العمل يعانين من الإغتراب النفسي وتدني مستوى تقدير الذات، كذلك عدم وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين الخريجات العاملات غير المتزوجات، والخريجات العاطلات غير المتزوجات في الإغتراب النفسي، بالمقابل توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين الخريجات العاملات غير المتزوجات والخريجات العاطلات غير المتزوجات في تقدير الذات، لصالح الخريجات العاملات غير المتزوجات، كذلك تعاني الخريجات العاطلات اللاتي مضى على تخرجهن أكثر من ثلاث سنوات من إرتفاع مستوى الإغتراب النفسي، وتدني في تقدير الذات أكثر من الخريجات العاطلات اللاتي مضى على تخرجهن أقل من ثلاث سنوات.

5.دراسة (الطلاع، أبو حشيش، 2009م)

بعنوان" العدالة التنظيمية وعلاقتها بالإغتراب النفسي دراسة تطبيقية على العاملين في جامعة الأقصى بغزة".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى العدالة التنظيمية لدى العاملين في جامعة الأقصى والكشف عن مدى إحساس العاملين في جامعة الأقصى بالإغتراب النفسي والتعرف على العلاقة بين العدالة التنظيمية والإحساس بالإغتراب النفسي للعاملين في جامعة الأقصى كما هدفت إلى التعرف على الفروق فى العدالة التنظيمية لدى العاملين في جامعة الأقصى تبعاً لمتغيرات (الجنس، أكاديمى، إدارى، المؤهل العلمى) كما هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في الإغتراب النفسي لدى العاملين في جامعة الاقصى تبعاً لمتغيرات(الجنس، أكاديمى، إدارى، المؤهل العلمى)، وتكونت عينة الدراسة (582) من جميع موظفي جامعة الأقصى المثبتين أكديمين وإداريين، وإسْتَخْدَم الباحثان الأدوات التالية:مقياس العدالة التنظيمية من إعداد (Niehoff and Moorman 1993)ومقياس الإغتراب النفسي من إعداد الباحثان، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلى: تدنى شعور الموظفين في جامعة الأقصى بالإغتراب النفسي، كما أظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية عكسية داله في مجال " عدالة الإجراءات وكلا من مجالى عدم الإلتزام بالمعايير و فقدان المعنى كما أدلت النتائج بوجود علاقة إرتباطية عكسية داله بين عدالة التعاملات ومجالات فقدان الشعور بالإنتماء وعدم الإلتزام بالمعايير وفقدان المعنى والدرجة الكلية لمقياس الإغتراب النفسي، كما بينت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلاله بين الموظف الأكاديمى والموظف الإدارى في مجال عدالة التوزيعات والدرجة الكلية لمقياس العدالة التنظيمية لصالح الموظف الأكاديمى، كما كشفت الدراسة إلى وجود فروق على مقياس العدالة التنظيمية تعود لمتغير المؤهل الأكاديمى لصالح الموظفين حملة درجة الدكتوراة والماجستير مقارنة بحاملى درجة البكالوريوس، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق في الإغتراب النفسي تبعاً لمتغير النوع الإجتماعى ووجود فروق داله بين الموظفين الأكاديمين والإداريين في مجالات فقدان الهدف وفقدان المعنى وفي الدرجة الكلية لمقياس الإغتراب النفسي لصالح الموظف الإدارى، ووجود فروق داله في مجالات فقدان الهدف و فقدان المعنى لصالح الموظفين حاملى درجة البكالوريوس مقارنة بالموظفين حاملى درجة الدكتوراة والماجستير .

6.دراسة(دسوقي، 2005م):

بعنوان" الإغتراب الزواجي وعلاقته بمشكلات الأسر حديثةً التكوين –مصر ".

هدفت الدراسة إلى تحديد مظاهر الإغتراب الزواجي لدى الأسر حديثةً التكوين في الريف و الحضر، وتحديد مشكلات الأسر حديثةً التكوين في كل من الريف والحضر، وتحديد العلاقة بين الإغتراب الزواجي ومشكلات الأسر حديثةً التكوين وإثارة إهتمام القائمين على أمر تناول المشكلات الأسرية بالمشكلات الخاصة بالأسر حديثةً التكوين، ووضع تصور من منظور طريقة خدمة الفرد للتعامل مع مشكلات الأسر حديثةً التكوين، وإسْتَخْدَم الباحث المنهج الوصفي المقارن، وتكونت عينة الدراسة من (124) مفردة من المترددين على ستة مكاتب للتوجيه والإستشارات الأسري بمحافظة كفر الشيخ والدقهلية، وإسْتَخْدَم الباحث الأدوات التالية:إستبيان مظاهر الإغتراب الزواجي، وإستبيان مشكلات الأسر حديثةً التكوين، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية:أن أكثر المشكلات إنتشاراً في الريف حسب الأهمية عدم كفاية الدخل، مطالبة الزوجة للزوج بمطالب ليست في مقدوره، إهمال الزوجة للزوج وإهمال مداعيته، بينما كانت أقل المشكلات إنتشاراً في الريف حسب الأهمية توجيه اللوم للزوج من جانب الزوجة، تجاهل الزوجة للزوج عند الخروج من المنزل، تبديد الأموال من جانب الزوجة للأنفاق على أسرتها .

7.دراسة (مدبولي، 2004م)

بعنوان"مدي ممارسة نموذج الحياه في التخفيف من حدة مشكلة الإعتراب الزواجي".

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى ممارسة نموذج الحياه في التخفيف من حدة مشكلة الإعتراب الزواجي،وتكونت عينه الدراسة من (300)امرأه، وإسْتَخْدَمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس الإغتراب الزواجي ونموذج الحياة من إعدادها،وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: إلى فعإلية نموذج الحياه في التخفيف من المشاعر السلبية بين الزوجين وكذلك الإحساس بالمسؤلية المتبادلة بين الزوجين، وأيضاً النظرة التفاؤلية بدلاً من النظرة التشاؤمية لمستقبل الحياه الأسرية.

ثأنياً: الدراسات الاجنبية التي تناولت الإغتراب وعلاقته ببعض المتغيرات

1.دراسة (أورو زكو وآخرون، 2013):

بعنوان" التناقض الثقافي بين الوالدن والأبناء وعلاقته بالشعور بالإغتراب".

هدفت الدراسة إلى التعرف على التناقض الثقافي بين الوالدن والأبناء وعلاقته بالشعور بالإغتراب، وتكونت عينة الدراسة من(عائلات صينية مهاجرة)، وإسْتَخْدَم الباحثون الأدوات التالية: النمذجة متعددة مستويات والتي تأخذ في الإعتبار الترابط بين أفراد الاسرة، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن نماذج المعادلة الهيكلية أنه من خلال مرحلة المراهقة المبكرة يحدث تناقض بسبب الممارسات الوالدة غير الداعمه مما يزيد الشعور بالإغتراب بين الآباء

والأبناء والذي بدوره أثر على مستوى الاكتئاب وإنخفاض مستوى الأداء الأكاديمي لدى المراهقين، كما توصلت الدراسة أنه خلال مرحلة المراهقة المبكرة يكون التعرض أكثر للتأثير والتباين مع الأبناء.

6.دراسة (SchneidrmSteven,2011):

بعنوان" تأثير الإغتراب على العلاقات الأُسرية للإباء والأمهات".

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الإغتراب على العلاقات الأسرية للإباء والأمهات،وتكونت عينه الدراسة من (450) أباً وأماً، وإسْتَخْدَم الباحث الأدوات التالية: مقياس الإغتراب ومقياس العلاقات الأُسرية من إعداده، وتوصلت الدراسة إلى أن الإغتراب بين الزوجين يؤثر بشكل كبير على العلاقة بينهما، وبين أبنائهما خاصة إذ كانت هناك مشاحنات مستمرة تؤثر على إستجاباتهما المعرفية والوجدانية والتي تنعكس على الأبناء وتودي إلى الشعور بإلىأس والاكتئاب ومشاكل نفسية آخري تؤثر على تماسك الأسرة.

7.دراسة(Cossman,Branda2011):

بعنوان" العلاقة بين الإغتراب الزواجي والطلاق".

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الإغتراب الزواجي والطلاق، وتكونت الدراسة من (430) من المتزوجين والمطلقين، وإسْتَخْدَم الباحث الأدوات التالية: مقياس الإغتراب الزواجي من إعداد الباحث وتوصلت الدراسة إلى أن العزلة الاجتماعية وعدم تحمل المسؤلية الأُسرية أدي إلى العجز الأُسري والطلاق المبكر.

تعقيب على الدراسات السابقة

من خلال العرض السابق للبحوث و الدراسات السابقة والتي تناولت متغيرات الدراسة والتي قسمتها الباحثة إلى مجموعتين وهي:

المجموعة الأولي: وتختص بالدراسات التي تناولت موضوع الضغط النفسي.

المجموعة الثانية: وتختص بالدراسات التي تناولت موضوع الإغتراب النفسي والزواجي.

فقد رأيت الباحثة أنه في ضوء ما سبق عرضه أن تعقب على هذه الدراسات على النحو التالى:

أولا: الدراسات التي تناولت موضوع الضغط النفسي:

بعد إستعراض الدراسات التي الضغط النفسي فقد أرادت الباحثة أن تعقب على هذه الدراسات من عدةً زوايا وهي على النحو التإلى:

أولاً: من حيث الموضوع:

لقد إخْتِلفت الدراسات في تناول موضوع الضغط النفسي، فقد تناولت وركزت الدراسات السابقة على موضوع الضغط النفسي في مجالات ضيقة فالغالبية من الباحثين درس الضغط النفسي وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل المهارات الإجتماعية كدراسة(الحجار، 2015م)، بينما تناولت دراسة(أبو ندى، 2015م)الضغط النفسي وعلاقته بالمرونه النفسية، ودراسة(الجيزاوي، 2015م) الضغوط النفسية وعلاقتها بأسلوب الإستقلال الإعتماد، ودراسة(العامرية، 2014م)مستوى الضغوط النفسية وعلاقته بأبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات، ودراسة (دايلي، 2012م)الضغط النفسي وعلاقته بالقلق، ودراسة(هديبيل، 2011م)الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي، ودراسة(نزهد وآخرون 2010, ,Zarra-Nezhad Maryam & et al) الضغوط المهنية وعلاقتها بالتكيف الأسري.

ثأنياً: من حيث الأهداف:

تعددت الأهداف بتعدد المواضيع التي تناولتها الدراسات فكانت تهدف في مجملها إلى معرفة وكشف مستوى الضغوط النفسية الموجود لدى عينة الدراسة في كل دراسة فهناك دراسات هدفت إلى الكشف عن الفروق بين المجموعات وكذلك هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات دون الخوض في تقديم الحلول المناسبة للتخفيف من الضغوط مثل دراسة (العامرية، 2014م)، ودراسة (دايلي، 2012م)، ودراسة(هديبيل، 2011م)، ودراسة (الحجار، 2015م)، ودراسة(أبوندى، 2015م)، ودراسة(الجيزاوي، 2015م)، بالإضافه أن هناك بعض الدراسات تناولت مصادر الضغط النفسي وأساليب مواجهتها كدراسة(على، 2011م) .

ثالثاً: من حيث العينات:

لقد أجريت معظم الدراسات السابقة في البيئة العربية (مصر، فلسطين، الجزائر، السعودية)، بينما أجري البعض الآخر في بيئات أجنبية، ولقد إخْتِلفت الدراسات في تناول العينة التي تقوم عليها الدراسة وقد تناولت بعض الدراسات والبحوث المرأة العاملة كدراسة(الحجار، 2015م)، و دراسة(أبوندى، 2015م)، ودراسة(العامرية، 2014م)، ودراسة(دايلي، 2012)، ودراسة(بوبكر، 2012م)، ودراسة(حسن، 2011م)، ودراسة(على، 2011م)، ودراسة(نزهد

وآخرون Zarra–Nezhad, Maryam & et al ,2010)، بينما هناك دراسات تناولت المرأة الغير عامله كدراسة (حماد، 2011م)، ودراسة(هديبيل، 2011م).

ثانياً: الدراسات التي تناولت موضوع الإغتراب النفسي والزواجي:

بعد إستعراض الدراسات التي تناولت الإغتراب النفسي والزواجي فقد أرادت الباحثة أن تعقب على هذه الدراسات من عدةً زوايا وهي على النحو التإلى:

أولاً: من حيث الموضوع:

لقد إخْتِلفت الدراسات في تناول موضوع الإغتراب النفسي والزواجي، فقد تناولت وركزت الدراسات السابقة على موضوع الإغتراب النفسي والزواجي في مجالات ضيقة فالغالبية من الباحثين درس الإغتراب النفسي والزواجي وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل الحاجات النفسية وعلاقتها بالإغتراب كدراسة (هلال، 2012م)، بينما تناولت دراسة(محمد، 2012م)الإغتراب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والإجتماعية، و دراسة(الطلاع، أبو حشيش، 2009م) العدالة التنظيمية وعلاقتها بالإغتراب النفسي، ودراسة(دسوقي، 2005م)الإغتراب الزواجي وعلاقته بمشكلات الأسر حديثةً التكوين، ودراسة(Cossman,Branda2011)العلاقة بين الإغتراب الزواجي والطلاق.

ثانياً: من حيث الأهداف:

تعددت الأهداف بتعدد المواضيع التي تناولتها الدراسات فكانت تهدف في مجملها إلى معرفة وكشف مستوى الإغتراب النفسي والزواجي الموجود لدى عينة الدراسة في كل دراسة فهناك دراسات هدفت إلى الكشف عن الفروق بين المجموعات وكذلك هدفت إلى التعرف على الإغتراب النفسي والزواجي وعلاقته ببعض المتغيرات دون الخوض في تقديم الحلول المناسبة للتخفيف من الإعتراب النفسي والزواجي مثل دراسة(الصيادى، 2012م) ودراسة (حمام، 2010م)، بالإضافه أن هناك بعض الدراسات تناولت بعض التدخلات لتخفيف من الإغتراب النفسي والزواجي كدراسة (مدبولي، 2004م)، ودراسة (SchneidrmSteven,2011).

ثالثاً: من حيث العينات:

لقد أجريت معظم الدراسات السابقة في البيئة العربية (مصر، فلسطين، الجزائر، السعودية)، بينما أجري البعض الآخر في بيئات أجنبية، ولقد إخْتِلفت الدراسات في تناول العينة التي تقوم عليها الدراسة وقد تناولت بعض الدراسات والبحوث المرأة العاملة كدراسة (الطلاع، أبو حشيش، 2009م)، ودراسة(حمام، 2010م)، بينماهناك دراسات تناولت المرأة الغير عامله كدراسة (هلال، 2012م)، ودراسة(محمد، 2012م)، ودراسة(الصيادى، 2012م).

علاقة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة

من خلال إطلاع الباحثة على الدراسات السابقة، وجدت أنها:

تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في تناولها لمتغيرات:الإغتراب، والضغوط وإدارتها. إلا أن الباحثة لم تعثر على أي دراسة تناولت هذه المتغيرات مجتمعه على عينة المرأه العامله، وإن المتتبع للدراسات النفسية المحلية يجد نقصاً واضحاً في دراسة متغيرات الدراسة الحالية؛ولهذه الندرة، وغياب مثل هذه الدراسة– محلياً جاءت الدراسة الحالية لسد هذا النقص، بهدف التعرف إلى مستوى الإغتراب، والضغوط لدى المرآه العاملة في محافظات غزة.كما تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في التعرف على الفروق:الضغوط لدى المرأه العامله تبعاً للمتغيرات التالية (العمر، المستوى التعلمي للزوج والزوجة، نوع عمل الزوج والزوجة، مستوى الدخل للزوجة، نوع السكن، عدد الأبناء).

وتناولت كل من الدراسة الحالية وبعض الدراسات السابقة عينات مجتمعه من الطلبه في المرحلة الجامعية، في حين تفتقر المكتبة الفلسطينية إلى دراسات على المرأه العاملة، وإسْتَخْدَم كل من الدراسة الحالية، والدراسات السابقة المنهج الوصفي طريقاً لها للإجابة على فروض الدراسة.

أما أهم ما تتميز به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة

إهتمت الدراسة الحالية بفئة المرأه العاملة فقط، في حين لم يسبق أي دراسة سابقة تناولت هذه الفئة بشكل مستقل، وتتميز الدراسة الحالية كونها وصفية حيث تسعى إلى التعرف على مستوى الإغتراب والضغوط وإدارتها لدى المرأه العاملة في محافظات غزة.والكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي وبين متوسط والإغتراب الزواجي، والتعرف إلى الفروق بين متوسط الضغط النفسي وبين متوسط والإغتراب الزواجي لدى المرأه العامله في محافظات غزة تعزى للمتغيرات التالية:(العمر، المستوى التعلمي للزوج والزوجة، نوع عمل الزوج والزوجة، مستوى الدخل للزوجة، نوع السكن، عدد الأبناء). ولم تجمع الدراسات السابقة بين متغيرات الدراسة الحالية مجتمعة في حدود علم الباحثة، وهذا يؤكد على أن الدراسة الحالية من الدراسات الباكرة في الميدان محلياً، وبناء أدوات سيكومترية للتعرف على الضغط النفسي والإغتراب الزواجي لدى المرأه العامله، ومساعدة الباحثة في إجراء دراسات لاحقة في مجال الإختصاص تتناول متغيرات الدراسة الحالية لدى شرائح أُخرى من المجتمع الفلسطيني.

مدى استفادت الباحثة من الدراسات السابقة :

من خلال الدراسات التي إعتمدت علىها الباحثة في دراستها الحالية، فقد استفادت الباحثة كثيراً من هذه الدراسات في إعداد المقدمة والإطار النظري لدراستها، حيث تم تقسيم الإطار النظري إلى مبحثين المبحث الأول شمل الإغتراب، والمبحث الثاني الضغط النفسي، ومن خلال التعلق السابق على الدراسات التي إِسْتَخْدَمتها الباحثة، فقد استفادت في إختيار منهج الدراسة، وتحديد العينة المستخدمة في الدراسة، كما استفادت من المعلومات الواردة في الدارسات، في بناء إستبانة الضغط النفسي والإغتراب الزواجي، ثم تمت الإستفادة من هذه الدراسات في بناء الدراسات السابقة، بالإضافه إلى إستفادتها الكبرى في وضع الفروض لدراستها، بجانب الإستفادة الكبيرة منها في عرض وتفسير النتائج التي توصلت إلىها دراسة الباحثة، وكذلك الإستفادة منها في وضع مقترحات وتوصيات .

فروض الدراسة :

في ضوء الإطار النظري، والدراسات السابقة يمكن صياغه فروض الدراسة على النحو الآتي

الفرضية الرئيسية الأولي

1. لا توجد علاقة بين الضغط النفسي و الإغتراب الزواجي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية في محافظات غزة؟

الفرضية الرئيسية التانية

2. لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية على مقياس الضغط النفسي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية في محافظات غزة تختلف بإختلاف المتغيرات التالية: (العمر، المستوى التعلمي للزوجة، نوع عمل الزوجة، مستوى الدخل للزوجة، عدد الأبناء).
3. ويتفرع من الفرضية الرئيسية الثانية الفرضيات الفرعية التالية:
4. لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية على مقياس الضغط النفسي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تبعاً لمتغير (العمر).
5. لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية على مقياس الضغط النفسي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تبعاً لمتغير (المستوى التعلمي للزوج والزوجة).
6. لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية على مقياس الضغط النفسي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تبعاً لمتغير (نوع عمل الزوجة)
7. لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية على مقياس الضغط النفسي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تبعاً لمتغير(مستوى الدخل للزوجة)
8. لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية على مقياس الضغط النفسي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تبعاً لمتغير (عدد الأبناء).

الفصل الرابع
إجراءات الدراسة

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

يتناول هذا الفصل بيان المنهج المتبع في الدراسة الحالية، ووصف المجتمع الأصلي، والعينة التي إختيرت منه، والأدوات التي تم إستخدامها، والخطوات اللازمة للتحقق من دلالات صدقها، وثباتها، والمعالجات الإحصائية المناسبة التي قامت الباحثة بإستخدامها لتحليل البيانات، وإستخلاص النتائج لمناقشتها، وتفسيرها، والإجراءات العملية التي إتبعت في الدراسة.

4.1 أولا – منهج الدراسة:

إستخدمت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي الإرتباطي؛وذلك لمناسبته لأهدافها، وفروضها، لأنه" يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كمياً، وكيفياً من خلال إعطاء وصف رقمي، ويوضح مقدار وجود الظاهرة، وحجمها، ودرجة إرتباطها بالظواهر الأخرى، وتحليلها وتفسيرها، فضلاً أنه الأسلوب الوحيد والأساسي لدراسة بعض الموضوعات الإنسانية " (أبو مصطفى وصالح، 1996: 31).

4.2 ثانياً – مجتمع الدراسة:

شمل المجتمع الأصلي للدراسة الحالية جميع الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة لعام 2015 حسب إحصائية ديون الموظفين، والبالغ عددهن **(9147)** موظفه.

4.3 ثالثاً – عينة الدراسة:

أ – العينة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة على عينة إستطلاعية مكونة من (50) موظفة من خارج مجتمع الدراسة؛ تم إختيارها عشوائياً من الموظفات الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية، وذلك لحساب الخصائص السيكومترية لها (الصدق والثبات).

ب – العينة الأساسية:

تم حساب عينة الدراسة الميدانية من خلال المعادلة التالية : – سناء أبو دقة، سمير صافي، تطبيقات عملية بإستخدام (الرزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية) spss في البحث التربوي (غزة، مكتبة أفاق، 2013: 24).

$$n = \frac{N}{Na^2 + 1}$$

حيث إن

n=حجم العينة المطلوب

N = حجم المجتمع

a=مستوى الدلالة وهو إحتمال رفض الفرضية الصفرية وهي صحيحة.

وبالتطبيق المعادلة السابقة ينتج أن عينة الدراسة التي تمثل مجتمع الدراسة تبلغ 383موظفة.

تكونت عينة الدراسة من (383) موظفة من الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة لعام 2015، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة(أبو مصطفى، 2005: 8). **وفيما يأتي الخصائص الإحصائية لعينة الدراسة.**

1. العمر

جدول رقم (1.4): توزيع عينة الدراسة وفقا للعمر

العمر بالسنة	التكرار	النسبة
20-30	106	27.7
31-40	193	50.4
41-50	64	16.7
51 فأكثر	20	5.2
الإجمالي	383	100

يتبين من الجدول السابق أن أغلب عينة الدراسة وبنسبة 50.4% تتراوح أعمارهم بين 31- 40 سنة في حين كان ما نسبته 27.7% من عينة الدراسة كانت أعمارهم تتراوح بين 20- 30 سنة و 16.7% من عينة الدراسة تتراوح أعمارهم بين 50-41سنة و5.2% من عينة الدراسة أعمارهم فوق 51سنة.

2. عدد الأبناء

جدول رقم (2.4): توزيع عينة الدراسة وفقا لعدد الأبناء

عدد الأبناء	التكرار	النسبة
3-0	**169**	**44.1**
7-4	**188**	**49.1**
8 فأكثر	**26**	**6.8**
الإجمالي	**383**	**100**

يتبين من الجدول السابق أن أغلب عينة الدراسة وبنسبة 49.1% عدد أبنائهم يتراوح بين 4- 7 أولاد، في حين كان ما نسبته 44.1% عدد أبنائهم يتراوح بين 0- 3 أولاد، وما نسبته 6.8% عدد أبنائهم أكثر من 8 أولاد.

3. المستوى التعليمي للزوجة

جدول رقم (3.4): توزيع عينة الدراسة وفقا للمستوى التعليمي للزوجة

التعليم	التكرار	النسبة
دبلوم فأقل	**12**	**3.2**
بكالوريوس	**318**	**83**
دراسات عليا	**53**	**13.8**
الإجمالي	**383**	**100**

يتبين من الجدول السابق أن أغلب عينة الدراسة وبنسبة 83% مستوى تعليمهم بكالوريوس، في حين كان ما نسبته 3.2% مستوى تعليمهم دبلوم فأقل، وما نسبته 13.8% مستوى تعليمهم دراسات عليا.

4. نوع عمل الزوجة

جدول رقم (4.4): توزيع عينة الدراسة وفقا لنوع عمل الزوجة

نوع عمل الزوجة	التكرار	النسبة
صحة	**42**	**11**
تعليم	**296**	**77.3**
أخرى	**45**	**11.7**
الإجمالي	**383**	**100**

يتبين من الجدول السابق أن أغلب عينة الدراسة وبنسبة 77.3% تعمل في قطاع التعليم، في حين كان ما نسبته 11% من عينة الدراسة يعملون في قطاع الصحة، وما نسبته 11.7% من عينة الدراسة يعملون في قطاعات أخرى.

5. مستوى دخل الزوجة

جدول رقم (5.4): توزيع عينة الدراسة وفقا لمستوى دخل الزوجة

الدخل	التكرار	النسبة
ألف شيكل فما دون	**75**	**19.6**
أكثر من ألف شيكل	**308**	**80.4**
الإجمالي	**383**	**100**

يتبين من الجدول السابق أن أغلب عينة الدراسة وبنسبة 80.4% دخلهم أكثر من ألف شيكل، في حين كان ما نسبته 19.6% من عينة الدراسة أقل من ألف شيكل.

4.4 رابعاً- أدوات الدراسة.

الأداة الأولى: استبأنه الضغط النفسي لدى الزوجات العاملات

قامت الباحثة بإعداد الإستبانه بعد دراسةً مفهوم الضغط النفسي في المعاجم اللغوية، والموسوعات النفسية، والإطلاع على الإستبانات السابقة، التي تناولت الضغط النفسي، منها: دراسة " بوبكر " 2012، ودراسة" دايلي، "2012"، ودراسة" لعيفيفي"، " 2013"، ودراسة" هدبييل"، " 2011"، ويهدف إعداد هذا الإستبيان إلى إستخدامه كأداة موضوعية مقننة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى الزوجات العاملات موضع الدراسة، ويتكون الإستبيان في صورته المبدئية من (37) فقرة (إنظر ملحق 5).

وقد أعطى المقاييس تدرج (أقل من 36%منخفضة جداً، 36%-52% منخفضة، 52%-68% متوسطة، 68%-84%مرتفعة، 84% فأعلي مرتفعة جداً) .

أولا صدق أداة الدراسة الضغط النفسي :Test Validity

قامت الباحثة لأجل التأكد من صدق الإستبيان ؛ تم إستخدام طرق عدة، هي:

أ- : الصدق من وجهه نظر المحكمين:

عرضت الباحثة الإستبانة على مجموعة من المحكمين تألفت من (7) أعضاء من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بالجامعة الإسلامية وجامعة فلسطين، وجامعة الأقصى، متخصصين في علم النفس والإحصاء، والملحق رقم (4) يوضح أسماء المحكمين، وقد إستجابت الباحثة لآراء السادة المحكمين وقامت بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده، وبذلك خرجت الاستبانة في صورتها النهائية ليتم تطبيقها على العينة الاستطلاعية.

ب-: صدق إستبانة الضغط النفسي" الصدق البنائي لإستبانه الضغط النفسي"

تم حساب صدق الإستبانة على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ حجمها (50) موظفة، وذلك بحساب معاملات الإرتباط بين كل فقرة من فقرات المحور والدرجة الكلية للمحور التابعة له (صدق الإتساق الداخلي لفقرات إستبانة)، وحساب معاملات الإرتباط بين الدرجة الكلية لكل محور من محاور الإستبانة مع الدرجة الكلية الإستبانة (صدق الإتساق البنائي لمحاور الإستبانة).

ب–صدق الإتساق الداخلي لفقرات إستبانة الضغط النفسي

تم حساب صدق الإتساق الداخلي لفقرات إستبانة الضغط النفسي وذلك من خلال حساب معاملات الإرتباط بين كل فقرة من فقرات المحور والدرجة الكلية للمحور التابعة له، والجدول التالي يوضح النتائج.

جدول رقم (6.4): يوضح درجة إرتباط كل فقرة من فقرات محور ضغوط الدور في مؤسسة العمل مع الدرجة الكلية للمحور

الفقرة	معامل الارتباط
1	.627(**)
2	.525(**)
3	.558(**)
4	.488(**)
5	.358(*)
6	.571(**)
7	.351(*)
8	.328(*)

** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01 *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.05

يتبين من الجدول السابق أن معاملات الإرتباط بين الدرجة الكلية لمحور ضغوط الدور في مؤسسة العمل مع كل فقرة من فقراته كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 حيث تراوحت معامل الإرتباط بين (0.328 – 0.627) مما يدل على وجود إرتباط دال بين كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للمحور.

جدول رقم (7.4): يوضح درجة إرتباط كل فقرة من فقرات محور ضغوط العلاقات المهنية مع الدرجة الكلية للمحور

الفقرة	معامل الارتباط
9	.799(**)
10	.637(**)
11	.672(**)
12	.805(**)
13	.391(**)
14	.710(**)
15	.570(**)
16	.691(**)
17	.570(**)

** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01 *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.05

يتبين من الجدول السابق أن معاملات الإرتباط بين الدرجة الكلية لمحور ضغوط العلاقات المهنية مع كل فقرة من فقراته كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 حيث تراوحت

معامل الإرتباط بين (0.391 – 0.805) مما يدل على وجود إرتباط دال بين كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للمحور.

جدول رقم (8.4): يوضح درجة إرتباط كل فقرة من فقرات محور ضغوط الأسرية مع الدرجة الكلية للمحور

الفقرة	معامل الارتباط
18	.780(**)
19	.589(**)
20	.864(**)
21	.564(**)
22	-0.21#
23	.721(**)
24	.607(**)
25	.694(**)
26	.554(**)

** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01 *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.05 # غير دالة عند 0.05

يتبين من الجدول السابق أن معاملات الإرتباط بين الدرجة الكلية لمحور ضغوط الأسرية مع كل فقرة من فقراته كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 حيث تراوحت معامل الإرتباط بين (0.554 – 0.780) مما يدل على وجود إرتباط دال بين كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للمحور، بإستثناء الفقرة رقم 22 كانت غير دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05، حيث قامت الباحثة بحذفها حتى يكون هناك إتساق داخلي بين جميع فقرات المحور.

جدول رقم (9.4): يوضح درجة إرتباط كل فقرة من فقرات محور الضغوط الإنفعالية مع الدرجة الكلية للمحور

الفقرة	معامل الارتباط
27	.751(**)
28	.653(**)
29	.694(**)
30	.724(**)
31	.846(**)
32	.719(**)
33	.564(**)
34	.779(**)

** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01 *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.05

يتبين من الجدول السابق أن معاملات الإرتباط بين الدرجة الكلية لمحور الضغوط **الإنفعالية** مع كل فقرة من فقراته كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 حيث تراوحت معامل الإرتباط بين (0.564 – 0.846) مما يدل على وجود إرتباط دال بين كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للمحور.

ج-:الصدق البنائي لمحاور إستبانة الضغط النفسي

تم حساب الصدق البنائي لمحاور إستبانة الضغط النفسي من خلال حساب معاملات الإرتباط بين الدرجة الكلية لكل محور من محاور الإستبانة مع الدرجة الكلية للإستبانة، بعد حذف الفقرات التي لم تحقق إرتباطاً معنوياً مع الدرجة الكلية للمحور التابعة له والجدول التالي يوضح النتائج.

جدول رقم (10.4): يوضح نتائج معاملات الإرتباط بين الدرجة الكلية لكل محور من المحاور مع الدرجة الكلية للاستبانة

البيان	معامل الارتباط	مستوى الدلالة sig
ضغوط الدور في مؤسسة العمل	**.808(**)**	**0.000**
ضغوط العلاقات المهنية	**.815(**)**	**0.000**
ضغوط الأسرية	**.903(**)**	**0.000**
ضغوط الإنفعالية	**.833(**)**	**0.000**

**** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01** ***ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.05**

يتبين من الجدول السابق أن معاملات الإرتباط بين الدرجة الكلية للمحور الفرعي للإستبانة الضغوط مع الدرجة الكلية للإستبانه كانت دلالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، وقد كانت معامل الإرتباط جميعها ما بين (0.808 – 0.903)مما يدل على وجود إرتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية.

ثانيا: ثبات إستبانة الضغط النفسي

تم تقدير ثبات الإستبانات على أفراد العينة الإستطلاعية البالغ عددها 50 موظفة، وذلك بإستخدام طريقتي التجزئة النصفية وطريقة ألفا كرونباخ بعد حذف الفقرات التي لم تحقق إرتباط معنوي مع الدرجة الكلية للمحور التابعة له.

أ- طريقة ألفا كرونباخ:

إستخدمت الباحثة طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وذلك لإيجاد معامل ثبات الإستبانة وهي طريقة ألفا كرونباخ.

يوضح معامل الثبات لإستبانة الضغط النفسي وفقا طريقة الفا كرونباخ

م	المحور	عدد الفقرات	المعامل قبل التصحيح
1	**ضغوط الدور في مؤسسة العمل**	**8**	**0.477**
2	**ضغوط العلاقات المهنية**	**9**	**0.833**
3	**ضغوط الأسرية**	**8**	**0.831**
4	**ضغوط الإنفعالية**	**8**	**0.860**
الدرجة الكلية للضغط النفسي		**33**	**0.920**

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات إستبانة الضغط النفسي بإستخدام طريقة ألفا كرونباخ النصفية بلغت 0.920، وهي قيمة مرتفعة تدل على أن الإستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات طمئنت الباحثة إلي تطبيقها على عينة الدراسة.

ب- طريقة التجزئة النصفية:

تم إيجاد معامل الإرتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية، لكل محور من المحاور الإستبانة، وقد تم تصحيح معامل الإرتباط بإستخدام معامل إرتباط سبيرمان براون للتصحيح للأبعاد الزوجية وإستخدام معامل جتمان للأبعاد الفردية، والجدول التالي يوضح النتائج.

جدول رقم (11.4): يوضح معامل الثبات لإستبانة الضغط النفسي وفقاً لطريقة التجزئة النصفية

م	المحور	عدد الفقرات	المعامل قبل التصحيح	المعامل بعد التصحيح
1	الضغوط الدور في مؤسسة العمل	8	0.455**	0.625
2	الضغوط العلاقات المهنية	9	0.682**	0.811
3	الضغوط الأسرية	8	0.696**	0.820
4	الضغوط الإنفعالية	8	0.791**	0.883
	الدرجة الكلية للضغط النفسي	33	0.859**	0.922

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات إستبانة الضغط النفسي بإستخدام طريقة التجزئة النصفية بلغت 0.922، وهي قيمة مرتفعة تدل على أن الإستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات طمئنت الباحثة إلي تطبيقها على عينة الدراسة.

مما سبق يتضح أن الإستبانة تتمتع بمستوى صدق وثبات مرتفع وهذا يدعم النتائج التي سيتم التوصل إليها من تطبيق الإستبانة على جميع أفراد العينة.

الأداة الثانية: إستبانه الإغتراب الزواجي لدي الزوجات العاملات

قامت الباحثة بإعداد الإستبيان بعد دراسة مفهوم الإغتراب الزواجي في المعاجم اللغوية، والموسوعات النفسية، والإطلاع على الإستبيانات السابقة، التي تناولت الإغتراب الزواجي، منها: دراسة " شحاته " 2015، ودراسة" محمد، "2012"، ودراسة" الحسن"، " 2005"، ويهدف إعداد هذا الإستبيان إلى إستخدامه كأداة موضوعية مقننة إلى التعرف على مستوى الإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات موضع الدراسة، ويتكون المقياس في صورته المبدئية من (85) فقرة (إنظر ملحق 5).

وقد أعطى الإستبيان تدرج (أقل من 36%منخفضة جداً، 36%-52% منخفضة، 52%-68% متوسطة، 68%-84%مرتفعة، 84% فأعلي مرتفعة جداً) .

أولا صدق أداة الدراسة الإغتراب الزواجي:Test Validity

قامت الباحثة لأجل التأكد من صدق الإستبيان ؛ تم إستخدام طرق عدة، هي:

أ- : صدق المحكمين:

عرضت الباحثة الإستبانة على مجموعة من المحكمين تألفت من (8) أعضاء من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بالجامعة الإسلامية وجامعة فلسطين، وجامعة الأقصى، متخصصين في علم النفس والإحصاء، والملحق رقم (2) يوضح أسماء المحكمين، وقد إستجابت الباحثة لآراء السادة المحكمين وقامت بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده، وبذلك خرجت الإستبانة في صورتها النهائية ليتم تطبيقها على العينة الإستطلاعية.

ب-: صدق الإتساق الداخلي لإستبانة الإغتراب الزواجي

تم حساب صدق الإستبانة على عينة الدراسة الإستطلاعية البالغ حجمها (50) موظفة، وذلك بحساب معاملات الإرتباط بين كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للإستبانة، والجدول التالي يوضح النتائج.

جدول رقم (12.4): يوضح درجة إرتباط كل فقرة من فقرات الإغتراب الزواجي مع الدرجة الكلية للإستبانة

الفقرة	معامل الارتباط
1	.845(**)
2	.900(**)
3	.940(**)
4	.924(**)
5	.807(**)
6	.857(**)
7	.744(**)
8	.803(**)
9	.902(**)
10	.851(**)
11	.888(**)
12	.808(**)
13	.901(**)
14	.863(**)
15	.828(**)
16	.831(**)
17	.623(**)
18	.791(**)
19	.734(**)
20	.669(**)
21	.787(**)
22	.916(**)
23	.872(**)
24	.568(**)

** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01 *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.05

يتبين من الجدول السابق أن معاملات الإرتباط بين الدرجة الكلية لإستبانة الإغتراب الزواجي مع كل فقرة من فقراته كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 حيث تراوحت معامل الإرتباط بين (0.568 – 0.940) مما يدل على وجود إرتباط دال بين كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للإستبانة.

ثانيا: ثبات إستبانة الإغتراب الزواجي

تم تقدير ثبات الإستبانة على أفراد العينة الإستطلاعية البالغ عددها 50 موظفة، وذلك بإستخدام طريقتي التجزئة النصفية وطريقة ألفا كرونباخ.

أ- طريقة ألفا كرونباخ:

إستخدمت الباحثة طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وذلك لإيجاد معامل ثبات الإستبانة وهي طريقة ألفا كرونباخ.

جدول رقم (13.4): يوضح معامل الثبات لإستبانة الإغتراب الزواجي وفقا طريقة ألفا كرونباخ

م	المحور	عدد الفقرات	معامل الثبات
	الدرجة الكلية للإغتراب الزواجي	**24**	**0.977**

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات إستبانة الإغتراب الزواجي بإستخدام طريقة ألفا كرونباخ النصفية بلغت 0.977، وهي قيمة مرتفعة تدل على أن الإستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات طمئنت الباحثة إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

ب- طريقة التجزئة النصفية:

تم إيجاد معامل الإرتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية، لكل محور من المحاور الإستبانة، وقد تم تصحيح معامل الإرتباط بإستخدام معامل إرتباط سبيرمان براون للتصحيح للأبعاد الزوجية، والجدول التالي يوضح النتائج.

جدول رقم (14.4): يوضح معامل الثبات لإستبانة الإغتراب الزواجي وفقا لطريقة التجزئة النصفية

م	المحور	عدد الفقرات	المعامل قبل التصحيح	المعامل بعد التصحيح
	الدرجة الكلية للإغتراب الزواجي	**24**	**0.942****	**0.970**

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات إستبانة الإغتراب الزواجي بإستخدام طريقة التجزئة النصفية بلغت 0.970، وهي قيمة مرتفعة تدل على أن الإستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات طمئنت الباحثة إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

مما سبق يتضح أن الإستبانة تتمتع بمستوى صدق وثبات مرتفع وهذا يدعم النتائج التي سيتم التوصل إليها من تطبيق الإستبانة على جميع أفراد العينة.

فئة مقياس أداة الدراسة المتدرج من خمسة حقول:

يمكن تحديد مدى فئات المقياس من خلال الخطوات التالية:

1- حساب مدى المقياس

مدى المقياس = الحد الأعلى للمقياس – الحد الأدنى للمقياس = 5-1 = 4

2- حساب مدى الفئة

مدى الفئة = مدى المقياس / عدد درجات المقياس = 4÷ 5 = 0.80

وفي ضوء هذه النتيجة تم تحديد قيمة فئات الإستبيان الخماسي المتدرج كما هو موضح في الجدول التالي.

جدول رقم (15.4): يوضح الإستبيان أداة الدراسة متدرج من خمسة حقول

مدى الوزن النسبي	اقل من 36%	36%-52%	52%-68%	68%-84%	84% فاعلي
مدى المتوسط الحسابي	1-1.80	1.81-2.60	2.61-3.40	3.41-4.20	4.21-5
التصنيف	منخفضة جداً	منخفضة	متوسطة	مرتفعة	مرتفعة جداً

4.5 خامساً- الأساليب الإحصائية للدراسة.

1. التكرار والنسب المئوية و **المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والوزن النسبي.**
2. معامل إرتباط سبيرمان براون و معامل جتمان.
3. معامل إرتباط بيرسون.
4. إختبار تحليل التباين الأحادي(One Way ANOVA).
5. إختبار t-test للعينات المستقلة.

4.6 سادساً- خطوات الدراسة.

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بإجراء الخطوات التالية:

1. قامت الباحثة بإتباع خطوات المنهج العلمي في إعداد الرسالة من حيث تحديد مشكلة الدراسة، وأهدافها، وأهميّتها، وكتابة الإطار النظري والذي يتكوَّن من مبحثين، شمل المبحث الأول الضغط النفسي، وشمل المبحث الثاني الإغتراب النفسي، وتحديد الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة والإستفادة منها وتصنيفها إلى مجموعات.
2. إعداد أدوات الدراسة وشملت (إستبانه الضغط النفسي وإستبانه الإغتراب الزواجي)، ثم القيام بالحصول على كتاب رسمي من برنامج الدراسات العليا إلى ديوان الموظفين والقاضي

بتنفيذ الدراسة على الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة، ثم تم التحقق من أدوات الدراسة من خلال العيِّنة الاستطلاعيَّة للتأكد من صدقها وثباتها، ومن ثم تطبيقها على العيِّنة الفعليَّة الحقيقيَّة.

3. القيام بجمع المعلومات وتفريغها وتحليلها إحصائيَّاً بهدف معالجة فروض الدراسة.

4. تفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وخرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات والإقترحات التي يمكن الإستفادة منها في المستقبل.

5. ثم تم تحليل النتائج ومناقشتها والتحقق من المراجع بعد عرضها علي المدقق اللغوي.

6. ترجمة التلخيص إلى اللغة الإنجليزيَّة ليتم الإستفادة منها على نطاق واسع.

سابعا- الصعوبات التي قابلت الباحثة أثناء الدراسة:

لقد واجهت الباحثة أثناء إجراء الدراسة بشقيها الميداني والنظري العديد من الصعوبات ومن أهم هذه الصعوبات:

1. أوضاع العمل حيث تعمل الباحثة أخصائية نفسية ببرنامج غزة للصحة النفسية فكان هناك صعوبة في البرنامج والتنقل إلى الوزارات أثناء التطبيق.

2. الأوضاع السياسيَّة والإقتصاديَّة لقطاع غزة التي أدَّت إلى إنقطاع التيَّار الكهربي بشكل مستمر والذي يشكِّل عائق للباحثة في أنهاء دراستها.

3. صعوبة في التعامل مع المعلمات داخل المدارس بسبب ضيق وقتهن.

4. صعوبة في التعبير الثقافي في مفاهيم المستجيبات.

الفصل الخامس
عرض نتائج الدراسة

الفصل الخامس

عرض النتائج وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرضا لنتائج الدراسة، وذلك من خلال الإجابة عن أسئلة الدراسة وإستعراض أبرز نتائج الإستبيان، والتي تم التوصل إليها من خلال تحليل فقراتها، بهدف التعرف على "**الضغط النفسي وعلاقته بالإغتراب الزواجي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة**"، والوقوف على متغيرات الدراسة التي اشتملت (العمر، عدد الأبناء، المستوى التعليمي للزوجة، نوع عمل الزوجة، مستوى الدخل للزوجة).

لذا تم إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات المتجمعة من إستبيان الدراسة، اذ إستخدم برنامج الرزم الإحصائية للدراسات الإجتماعية "Statistical ،Sciences (SPSS)" Package for the Social للحصول على نتائج الدراسة التي سيتم عرضها وتحليلها في هذا الفصل.

5.1 تساؤلات الدراسة:

نتائج التساؤل الأول والذي ينص على : ما مستوى الضغط النفسي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة ؟

وللإجابة على ذلك التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والوزن النسبي للدرجة الكلية والأبعاد، والجدول التالي يوضح النتائج.

جدول رقم (1.5): يوضح المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والوزن النسبي لكل بعد وللدرجة الكلية للضغط النفسي

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
ضغوط الدور في مؤسسة العمل	2.727	0.645	54.5	3
ضغوط العلاقات المهنية	2.147	0.686	42.9	4
ضغوط الأسرية	2.774	0.657	55.5	2
ضغوط الإنفعالية	3.034	0.748	60.7	1
الدرجة الكلية الضغط النفسي	2.655	0.529	53.1	

يتضح من الجدول السابق النتائج التالية:

1.أن الدرجة الكلية للضغط النفسي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة قد بلغ 53.1%، وهذا المستوى يعتبر متوسط، في حين أن الضغوط الإنفعالية لدى أفراد العينة كانت ما يقارب 61% حيث إحتلت المرتبة الأولى في الضغوط لدى أفراد العينة، تليها

الضغوط الأسرية حيث بلغ الوزن النسبي ما يقارب 56% وإحتلت المرتبة الثانية من أبعاد الضغط النفسي، ثم الضغوط الدور في مؤسسة العمل إحتلت المرتبة الثالثة بوزن نسبي يقارب 55%، – ثم ضغوط العلاقات المهنية حيث كان الوزن النسبي لها يقارب 43%.

إتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (الحجار، 2015) حيث أظهرت أن مستوي الضغوط متوسط لدى المرأة القيادية، بينما إختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة كل من دراسة(العامرية، 2014) حيث بينت أن مستوى الضغوط النفسية منخفض لدى عينة البحث، ودراسة (حسن، 2011) حيث كشفت إرتفاع نسبة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة بمستشفي أم درومان، ودراسة(اسماعيل، 2010) حيث أظهرت أن إرتفاع الضغوط النفسية بين طلاب الصف الثاني بالمرحلة الثانوية.

تعزو الباحثة الضغوط الإنفعالية التي إحتلت المرتبة الأولى إلى أن الانفعالات لدي الزوجات العاملات دائماً تكون مرتفعه بسب كثرة الأعباء على كاهلن،وغالباً تكون غير مستقرة، وذلك نتيجة للضغوطات التي يكون قد يتعرضن لها في العمل والبيت ، وعادةً ما لا تستطيع الزوجه العاملة السيطرة علي إنفعالاتها والتحكم فيها، وأحياناً تؤجل هذه الإنفعالات لكي تعبر عنها في وقت لاحق وبصورة مناسبة.

تعزو الباحثة الضغوط الإسرية حيث إحتلت المرتبة الثانية: إلى أن قد يكون السبب في ذلك تغير وجهه النظر إلى عمل المرأة، على إعتبار أنها تساعد الزوج وتقف معه جنباً إلى جنب لتوفير الحياه الكريمة لأفراد أسرتها، وساعد ذلك تفهم الزوج للحاجة إلى مساعدة شريكة حياته له، وبالمقابل أصبح هناك تفهماً وتعاوناً من الزوج في رعاية شئون البيت والأولاد لمساعدتها علي الإستمرار والعطاء، كما وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى طبيعه المجتمع الفلسطيني وأن المرأه تحظي بمساندة إجتماعية من زوجها وأسرتها وأقاربها فالأم الفلسطينية العاملة تترك أطفالها عند أهلها وأهل زوجها عندما تذهب إلى عملها وهذا السبب يخفف من صراع الدور التي يمكن أن تعاني منه أى إمرأه عاملة في دوله أخرى.

كما تعزو الباحثة ضغوط الدور في مؤسسة العمل حيث إحتلت المرتبة الثالثة: إلى أن أغلبية أفراد العينة لديهم مستوى متوسط من الضغط النفسي ما يعني أن الزوجات العاملات يتكيفن مع ظروف عملهن بإتباع إستراتيجيات المواجهة أو التخفيف من حدة الضغط النفسي، أو أن الضغط النفسي لديهن لا ينجم بالدرجة الأولى من إحساسهن بصراع الأدوار(دور الأم، دور الزوجة ودور ربة البيت) على إعتبار أن مفهوم صراع الأدوار هو إحساس المرأة العاملة بالتقصير في أداء واجباتها المختلفة والمتعددة تجاه أفراد أسرتها من زوج وأبناء وكذا دورها كربة

بيت، ويمكن تفسير ذلك بالرجوع إلى عوامل عديدة منها ما هو متعلق بالبيئة التنظيمية ومحيط العمل من خلال نمط القيادة أو الإشراف، السياسة الداخلية للمكان العمل، العلاقة مع الزملاء، المشاركة في إتخاذ القرارات ووضوح الدور لدى الرزوجات العاملات ...الخ. وهذا ما أشارت إليه تصريحات بعض الزوجات العاملات، حيث أبدين رضي وإرتياحاً في عملهن كما أشارت بعضهن إلى حسن العلاقات مع المدير والزملاء ومناسبة الجدول الزمني لمعظمهن، ومن العوامل ما يتعلق بشخصية هذه المرأة العاملة كنظرتها ونظرة المجتمع الإيجابية لعملها والإحساس بضرورته وطبيعته التي تحمل جنباً إنسانياً عظيماً.

كما تعزو الباحثة ضغوط العلاقات المهنية: إلى أن المرأة تتميز بحرصها علي العلاقات الإجتماعية، فلا تستطيع أن تعيش بمعزلها عن الناس، وقد تكون العلاقات في العمل مصدراً رئيسياً للضغوط المهنية إذ كانت تسودها الخلافات والصراعات والتنافس، أو نقص التعاون أو عدم كفاية الدعم الإجتماعي بين الأفراد.

نتائج التساؤل الثاني **والذي ينص على: ما مستوى الإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية في بمحافظات غزة؟**

وللإجابة على ذلك التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والوزن النسبي للفقرات وللدرجة الكلية للإغتراب الزواجي، والنتائج موضحة بالجدول التالي.

جدول رقم (2.5): المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والوزن النسبي للفقرات وللدرجة الكلية للإغتراب الزواجي

الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
الدرجة الكلية للإغتراب ألزواجي	**2.025**	**0.784**	**40.5**

يتبين من الجدول السابق أن الدرجة الكلية للإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة قد بلغ 40.5%، وهذا المستوي يعتبر منخفض.

إتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتجة دراسة كل من (الحسن، 2005) حيث أظهرت أن مستوى الإغتراب الزواجي لدى الدراسين المتزوجين كان منخفض، ودراسة (محمد، 2010) حيث بينت أن سيادة مشاعر الإغتراب النفسي بدرجة دون الوسط، و دراسة (الطلاع، أبو حشيش، 2009) حيث أظهرت تدنى شعور الموظفين في جامعة الأقصى بالإغتراب النفسي، ودراسة(سويلم، 2008) حيث بينت أن للعولمة أثراً إيجابياً في إنخفاض مستوى الإغتراب النفسي، بينما إختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (شحاته، 2015) حيث بينت أن مستوى الإغتراب الزواجي مرتفعاً، (الصيادى، 2012) حيث أظهرت أن يوجد إنتشار للإغتراب النفسي بين متوسط العينة والمتوسط النظري لصالح المتوسط النظري .

وتعزو الباحثة النتيجة إلى أن المجتمع الفلسطيني مجتمع ذو روابط أسرية قويه تتميز بالترابط والتراحم، وله تقافات وعادات تمنعه من إظهار الجانب المشين من حياته، يتحمل الإغتراب الزواجي والألم مراعاة للآخرين، لذلك ترى الباحثة أن أفراد العينه قد أنكرو وجود اغتراباً زواجياً في حياتهم الزوجية وكانت إستجاباتهم غير واقعية ليحافظوا على شكلهم الإجتماعي المقبول في ضوء الثقافة العامة في المجتمع.

كماوتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى الظروف النفسية والاجتماعية المحددة لهويةً الدور الجنسي لدى الزوجه العاملة، وأن هذا يزداد شعورها بتضامين مع الإنسانية ومع مجتمعها والأعراف السائدة فيه من خلال تطورها الروحي والفكري الخاص، وقدرة المرء على السلوك تبعاً لضميرها تتوقف على درجةً تعاليه على الحدود التي يفرضها المجتمع، وقدرته على التحول إلى مواطن إنساني وعالمي، وإن طبيعة المجتمع الفلسطيني مجتمع محافظ من حيث العادات والتقاليد ولديه إلتزام ديني شديد، وهذا كلة يؤدي الي إنخفاض مستوى الإغتراب الزواجي لدى الزوجة العاملة.

نتائج التساؤل الثالث والذي ينص على: هل توجد علاقة بين الضغط النفسي و الإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة؟

وللإجابة على ذلك التساؤل تم وضع الفرضية التالية:

" توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α= 0.05) بين الضغط النفسي و الإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة ".

ولإختبار صحة هذه الفرضية تم إستخدام معامل إرتباط بيرسون للتعرف على نوع وقوة العلاقة بين المتغيرات والنتائج موضحة بالجدول التالي.

جدول رقم (3.5): معامل إرتباط بيرسون بين الضغط النفسي والإغتراب الزواجي

الأبعاد	الإغتراب ألزواجي	
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
ضغوط الدور في مؤسسة العمل	.266(**)	0.000
ضغوط العلاقات المهنية	.409(**)	0.000
ضغوط الأسرية	.659(**)	0.000
ضغوط الإنفعالية	.481(**)	0.000
الدرجة الكلية للضغط النفسي	.587(**)	0.000

** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01 *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.05

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للضغط النفسي بأبعاده والإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة، وكانت العلاقة طردية فكلما زادت الضغوط النفسية زاد الإغتراب الزواجي مما يؤكد الفرض القائم

بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين الضغط النفسي و الإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة.

إتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة كل من دراسة (العامرية، 2014) التي بينت أن توجد علاقة إرتباطية موجبة بين مفهوم الذات الواقعية ومستوى التوافق الأسري، ودراسة (لعفيفي، 2013) حيث أظهرت أن العلاقة بين الضغط النفسي والإغتراب النفسي، وبين كل بعد من أبعاد الضغط النفسي والإغتراب النفسي علاقة إرتباطية موجبة، و دراسة (هديبيل، 2011) حيث بينت وجود علاقة بين الضغط النفسي والتوافق الزواجى، ودراسة (نزهد وآخرون 2010, Zarra-Nezhad, Maryam & et al) حيث بينت وجود علاقة إيجابية بين الضغوط المهنية والمشاكل الأسرية لدى المرأة العاملة، ودراسة (محمد، 2010) حيث بينت أنه توجد علاقة إرتباط طردية بين مشاعر الإغتراب النفسي والضغوط النفسية، بينما إختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة كل من دراسة (بوبكر، 2012) حيث توصلت إلي عدم وجود علاقة رابطة بين صراع الأدوار والضغط النفسي،و دراسة (حمام، 2010) حيث كشفت وجود علاقة إرتباطيه سالبة بين الإغتراب النفسي وتقدير الذات، ودراسة(الحسن، 2005) حيث كشفت عن علاقة إرتباطية سالبة بين الإغتراب الزواجى والتحصيل الدراسي.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة ذلك إلى أن هذه الزوجة العاملة تتعامل مع أدوارها كأم، وزوجة وكربة بيت بشكل يجعلها تنظم وقتها وتقسمه بين أدوارها المختلفة أو أنها تتلقى الدعم المادي والمعنوي من أفراد أسرتها وعلى وجه الخصوص من الزوج، ما يجعلها تخلق حالة تكيف يجنبها إلى حد ما الوقوع في دائرة الضغط النفسي والناتج بصفةٍ خاصة من صراع أدوارها، ولقد صرحت جملة من الزوجات العاملات أنهن يتعرضن أحياناً للضغط النفسي ولكن بصفةٍ مؤقتة حيث يختفي ذلك الضيق الذي يشعرن به بزوال الضاغط المسبب له كما أشارت معظمهن إلى كونهن راضيات بما حققنه من تكوين أسر إضافة إلى تبوئهن مكانة إجتماعية، كونهن يعملن بمهن مشرفة و نبيلة تحظى القائمات بها بنظرة إجلال وإحترام من أفراد المجتمع الفلسطيني، وهي أنسب لطبيعتهن البيولوجية والنفسية إذا ما قورنت بمهن أخرى، وأن نتيجة الدراسة كانت العلاقة طردية بين الإعتراب الزواجي والضغوط النفسية فكلما زادة الضغوط النفسية زاد الإغتراب الزواجي، فجميع ما ذكر يخفف الضغط النفسي لدى الزوجات العاملات مما يخفف الإغتراب الزواجي لديهن.

نتائج التساؤل الرابع **والذي ينص على : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى للمتغيرات التالية: (العمر، عدد الأبناء، المستوى التعليمي للزوجة، نوع عمل الزوجة، مستوى الدخل للزوجة)؟**

ولإختبار ذلك التساؤل تم وضع الفرضية التالية:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05) في مستوى الضغط النفسي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى للمتغيرات التالية: (العمر، عدد الأبناء، المستوى التعليمي للزوجة، نوع عمل الزوجة، مستوى الدخل للزوجة)".

ولإختبارصحة هذه الفرضية تم تقسيمها للفرضيات الفرعية التالية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05) في مستوى الضغط النفسي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى للعمر".

لإختبار هذه الفرضية تم إستخدام إختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق بين ثلاثة مجموعات فأكثر، والنتائج موضحة بالجدول التالي.

جدول رقم (4.5): نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في الضغط النفسي يعزى للعمر.

البيان	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	مستوى الدلالة
ضغوط الدور في مؤسسة العمل	بين المجموعات	0.408	3	0.136	0.325	0.807
	داخل المجموعات	158.340	379	0.418		
	الإجمالي	158.747	382			
ضغوط العلاقات المهنية	بين المجموعات	1.467	3	0.489	1.038	0.376
	داخل المجموعات	178.544	379	0.471		
	الإجمالي	180.011	382			
ضغوط الأسرية	بين المجموعات	1.794	3	0.598	1.388	0.246
	داخل المجموعات	163.317	379	0.431		
	الإجمالي	165.111	382			
ضغوط الإنفعالية	بين المجموعات	3.088	3	1.029	1.851	0.137
	داخل المجموعات	210.745	379	0.556		
	الإجمالي	213.833	382			
الدرجة الكلية للضغط النفسي	بين المجموعات	0.846	3	0.282	1.008	0.389
	داخل المجموعات	105.970	379	0.280		
	الإجمالي	106.816	382			

قيمة f الجدولية لدرجات حرية (3، 379) عند مستوى دلالة 0.05 = 2.60

يتبين من الجدول السابق أن مستوى الدلالة للدرجة الكلية للضغط النفسي ولجميع أبعاده كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 (قيمة f المحسوبة أقل من الجدولية) مما يشير لعدم وجود فروق في مستوى الضغط النفسي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى للعمر، لذا يمكن قبول الفرضية القائلة بأنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05) في مستوى الضغط النفسي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى للعمر".

إتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة(حسن، 2011) حيث بينت عدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة ومتغير العمر، بينما إختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة كل من دراسة(أبو ندى، 2015) حيث أثبتت وجود فروق في الضغط النفسي تعزى لمتغير العمر، ودراسة(الحجار، 2015) حيث بينت أن توجد فروق تعزى للعمر لصالح الفئة من أقل من 30–40، ودراسة(الجيزاوي، 2015) حيث كشفت الدراسة عن إختلاف نوع الضغوط النفسية لدى المرأة المعيلة بإختلاف الظروف الديموغرافية والتي منها(السن).

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أن الزوجات العاملات يتعرضنٍ لنفس الضغوط المتمثلة في ضغوط الدور في مؤسسة العمل، و ضغوط العلاقات المهنية، وضغوط الأسرية، و ضغوط الإنفعالية، وتعزو الباحثة عدم وجود الفرق الي إرتباط كيفية التعامل مع المواقف الحياتية والقدرة على مواجهه الضغوط النفسية من خلال إمتلاك الزوجات العاملات مهارات ادارة الضغوط والتي منها المهارات الاجتماعية وضبط الانفعالات والاتصال بالآخرين والتخطيط وإدرة الوقت وإدارة الذات وتمارين الإسترخاء، كما أنه تكونت صورة زهنية لدى الزوجات العاملات من خلال التدريبات التي قامت بها الوزارات حول كيفية التعامل مع الضغوط وهذا من الأساليب المهمه في مواجهة الضغوط والتحديات، وأدى ذلك إلى عدم وجود فروق في الضغوط تعزي للعمر.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05) في مستوى الضغط النفسي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى لعدد الأبناء".

وللإجابة على هذه الفرضية تم إستخدام إختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق بين ثلاثة مجموعات فأكثر، والنتائج موضحة بالجدول التالي.

جدول رقم (5.5): نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في الضغط النفسي يعزى لعدد الأبناء.

البيان	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	مستوى الدلالة
ضغوط الدور في مؤسسة العمل	بين المجموعات	0.298	2	0.149	0.357	0.700
	داخل المجموعات	158.449	380	0.417		
	الإجمالي	158.747	382			
ضغوط العلاقات المهنية	بين المجموعات	0.986	2	0.493	1.047	0.352
	داخل المجموعات	179.025	380	0.471		
	الإجمالي	180.011	382			
ضغوط الأسرية	بين المجموعات	0.387	2	0.193	0.446	0.640
	داخل المجموعات	164.724	380	0.433		
	الإجمالي	165.111	382			
ضغوط الإنفعالية	بين المجموعات	0.337	2	0.169	0.300	0.741
	داخل المجموعات	213.496	380	0.562		
	الإجمالي	213.833	382			
الدرجة الكلية للضغط النفسي	بين المجموعات	0.059	2	0.030	0.106	0.900
	داخل المجموعات	106.756	380	0.281		
	الإجمالي	106.816	382			

قيمة f الجدولية لدرجات حرية (2، 380) عند مستوى دلالة 0.05 = 3

يتبين من الجدول السابق أن مستوى الدلالة للدرجة الكلية للضغط النفسي ولجميع أبعاده كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 (قيمة f المحسوبة أقل من الجدولية) مما يشير لعدم وجود فروق في مستوى الضغط النفسي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى لعدد الأبناء، لذا يمكن قبول الفرضية القائلة بأنه"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05) في مستوى الضغط النفسي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى لعدد الأبناء".

إتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة(بوبكر، 2012) حيث توصلت إلى أنه لا توجد فروق دالة بين المعلمات في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير عدد الأبناء، بينما إختلفت مع نتيجة جميع الدراسات السابقة كدراسة(الحجار، 2015)ودراسة(أبو ندى، 2015)، ودراسة (الجيزاوي، 2015) ، ودراسة(العامرية، 2014)، ودراسة(لعفيفي، 2013)، ودراسة (دايلي، 2012)، ودراسة(هديبيل، 2011)، ودراسة(إسماعيل، 2010)، ودراسة(نزهد وآخرون Zarra-Nezhad, Maryam & et al ,2010) حيث إن تلك الدراسات لم تتناول متغير عدد الأبناء .

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أن التغير الذي يشهده المجتمع الفلسطيني بما يشهده من تطور تكنولوجي قد نالت منه فئة المرأه العاملة نصيباً، حيث إن إنشاء دور رياض الأطفال وإزدياد عدد المربيات وهكذا أصبح هذا الزمن عصر الأجهزة الكهرومنزلية، كل ذلك كان له أثر في التخفيف من عبء أدوار المرأة العاملة، وإن دل عدم وجود فروق في الضغط النفسي لدى المرأة العاملة وفقاً لعدد الأبناء على شيء فأنه يدل على أن واجب رعاية الأم لأطفالها لم يعد يشكل عبئاً، وذلك إن الزوجات العلاملات أنهن يلقين دعماً من طرف أسرهن وأسر أزواجهن في رعاية أبنائهن مما يشعرن بالإطمئنان أثناء غيابهن عنهم في العمل، وهكذا مساندة أزواجهن لهن بالمساعدة في رعاية الأبناء والإشراف على سيرهم الدراسي، كما أوضحت إستجاباتهن على فقرة البيانات الشخصية أن العدد الأقصى للأبناء كان أربعة، مما يدل على وعيهن بوضعيتهن الإجتماعية والمهنية، ما يدفعهن لتنظيم النسل والمباعدة بين الولادات وهذا عامل إيجابي مساعد في التخفيف من أعباء أدوارهن كأمهات، وتتعارض هذه النتائج مع نتائج بعض الدراسات كدراسة (هادي مختار) التي أعتبرت عدد الأبناء عاملاً مؤثراً في عدم الإستقرار الأسري للمرأة العاملة حيث أشار إلى أنه كلما إرتفع عدد الأولاد كلما زادت إحتمالات عدم الإستقرار الأسري لأنه في رأي الباحثة زيادة عدد الأبناء يعني مسؤوليات أكبر على عاتق المرأة العاملة ومواجهتها لعدد أكبر من الأدوار وخلق حالة من عدم الإستقرار الأسري.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05) في مستوى الضغط النفسي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى للمستوى التعليمي للزوجة".

ولإختبار هذه الفرضية تم إستخدام إختبار تحليل التباين الأحادي (OneWayANOVA) للتعرف على الفروق بين ثلاثة مجموعات فأكثر، والنتائج موضحة بالجدول التالي.

جدول رقم (6.5): نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في الضغط النفسي يعزى للمستوى التعليمي.

البيان	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	مستوى الدلالة
ضغوط الدور في مؤسسة العمل	بين المجموعات	2.298	2	1.149	2.79	0.063
	داخل المجموعات	156.45	380	0.412		
	الإجمالي	158.747	382			
ضغوط العلاقات المهنية	بين المجموعات	0.74	2	0.37	0.785	0.457
	داخل المجموعات	179.271	380	0.472		
	الإجمالي	180.011	382			
ضغوط الأسرية	بين المجموعات	0.692	2	0.346	0.8	0.45
	داخل المجموعات	164.418	380	0.433		
	الإجمالي	165.111	382			
ضغوط الإنفعالية	بين المجموعات	2.437	2	1.219	2.19	0.113
	داخل المجموعات	211.396	380	0.556		
	الإجمالي	213.833	382			
الدرجة الكلية للضغط النفسي	بين المجموعات	0.407	2	0.203	0.726	0.485
	داخل المجموعات	106.409	380	0.28		
	الإجمالي	106.816	382			

قيمة f الجدولية لدرجات حرية (2، 380) عند مستوى دلالة 0.05 = 3

يتبين من الجدول السابق أن مستوى الدلالة للدرجة الكلية للضغط النفسي ولجميع أبعاده كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 (قيمة f المحسوبة أقل من الجدولية) مما يشير لعدم وجود فروق في مستوى الضغط النفسي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى **للمستوى التعليمي** للزوجة، لذا يمكن قبول الفرضية القائلة بأنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05) في مستوى الضغط النفسي

لـدى الزوجـات العـاملات فـي المؤسسـات الحكوميـة بمحافظـات غـزة تعـزى **للمسـتوى التعليمـي** للزوجة".

إتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة(حسن، 2011) حيث أظهرت أنه لا توجد فروق على مقياس الضغوط تعزى للمؤهل العلمي بينما إختلفت مع نتيجة دراسة(الحجار، 2015) التي بينت إنه توجد فروق بين الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة ومتغير المستوى التعليمي لصالح الأساسي.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أن الزوجات العاملات يتعرضن لنفس الضغوط وأكثر أنواع الضغوط التي يتعرضن لهن كعاملات الضغوط الإسرية والضغوط المهنية فبغض النظر عن المستوى التعليمي إن الخصائص الثقافية والحصار التي يتعرض له الشعب الفلسطيني وسوء الأوضاع الإقتصادية وغلاء المعيشة جعل لها دوراً في قدرتها على التعامل الإيجابي مع الضغوط النفسية سوء الإسرية أو المهنية للمحافظة على أمنها الوظيفي للمحافظة على حياه كريمه لإسرتها ولإطفالها متجاوزة جميع الضغوط لأن خروجها للعمل هدفه الأساسي مساعدة زوجها في الوضع الاقتصادي المرير التي تمر به الأسر الفلسطينية.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05) في مستوى الضغط النفسي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى نوع عمل الزوجة".

ولإختبار هذه الفرضية تم إستخدام إختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق بين ثلاثة مجموعات فأكثر، والنتائج موضحة بالجدول التالي.

جدول رقم (7.5): نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في الضغط النفسي يعزى لنوع عمل الزوجة

البيان	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	مستوى الدلالة
ضغوط الدور في مؤسسة العمل	بين المجموعات	1.38	2	0.69	1.66	0.190
	داخل المجموعات	157.367	380	0.414		
	الإجمالي	158.747	382			
ضغوط العلاقات المهنية	بين المجموعات	1.113	2	0.557	1.18	0.308
	داخل المجموعات	178.897	380	0.471		
	الإجمالي	180.011	382			
ضغوط الأسرية	بين المجموعات	2.272	2	1.136	2.65	0.072
	داخل المجموعات	162.838	380	0.429		
	الإجمالي	165.111	382			
ضغوط الإنفعالية	بين المجموعات	0.01	2	0.005	0.00	0.991
	داخل المجموعات	213.823	380	0.563		
	الإجمالي	213.833	382			
الدرجة الكلية للضغط النفسي	بين المجموعات	0.611	2	0.305	1.09	0.336
	داخل المجموعات	106.205	380	0.279		
	الإجمالي	106.816	382			

قيمة f الجدولية لدرجات حرية (2، 380) عند مستوى دلالة 0.05 = 3

يتبين من الجدول السابق أن مستوى الدلالة للدرجة الكلية للضغط النفسي ولجميع أبعاده كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 (قيمة f المحسوبة أقل من الجدولية) مما يشير لعدم وجود فروق في مستوى الضغط النفسي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى لنوع عمل الزوجة، لذا يمكن قبول الفرضية القائلة بأنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05) في مستوى الضغط النفسي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى لنوع عمل الزوجة ".

إتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (حسن، 2011) حيث أظهرت أنه لا توجد فروق على مقياس الضغوط تعزى للمهنه، بينما إختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة(الجيزاوي، 2015) حيث كشفت الدراسة عن إختلاف نوع الضغوط النفسية لدى المرأة المعيلة بإختلاف الظروف الديموغرافية والتي منها(المهنة)، ودراسة (نزهد وآخرون2010,

Zarra-Nezhad, Maryam & et al) حيث بينت وجود علاقة إيجابية بين الضغوط المهنية والمشاكل الإسرية لدى المرأة العاملة.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أن الزوجات العاملات يتمتعن بتقدير للذات أكثر من غير العاملات حيث ترى الباحثة أن الزوجة العاملة قد حظت بفرصة عمل، ووجدت بها ذاتها وشعرت من خلالها بقيمتها وهويتها وجعلتها تحقق قدراتها وإمكانياتها وجعلتها تكسب علاقات إجتماعية ووضعت لها ركيزة للتفاعل الإجتماعي مع اللآخرين، كذلك من خلال العمل إستطاعات الزوجة العاملة أن توفر لها الإستقرار والأمن المادي والمعنوي.

كما تعزو الباحثة أن من علامات الصحة النفسية للفرد، قدرته على الإنتاج المعقول في حدود ذكائه وحيويته وإستعدادته، فالعمل شرطاً أساسياً من شروط الصحة النفسية للفرد.

4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05) في مستوى الضغط النفسي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى لمستوى الدخل".

لإختبار هذه الفرضية تم إستخدام إختبار t-test للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين مجموعتين من البيانات المستقلة، والنتائج موضحة بالجدول التالي.

جدول رقم (8.5): نتائج إختبار t-test للعينات المستقلة للفروق في الضغط النفسي يعزى لمستوى دخل الزوجة

البيان	الدخل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة	
ضغوط الدور في مؤسسة العمل	ألف شيكل	75	2.893	0.615	2.512	0.012	دالة
	أكثر من ألف	308	2.686	0.646			
ضغوط العلاقات المهنية	ألف شيكل	75	2.233	0.664	1.203	0.230	غير دالة
	أكثر من ألف	308	2.126	0.691			
ضغوط الأسرية	ألف شيكل	75	2.815	0.627	0.604	0.546	غير دالة
	أكثر من ألف	308	2.764	0.665			
ضغوط الإنفعالية	ألف شيكل	75	3.253	0.801	2.863	0.004	دالة
	أكثر من ألف	308	2.980	0.726			
الدرجة الكلية للضغط النفسي	ألف شيكل	75	2.782	0.526	2.332	0.020	دالة
	أكثر من ألف	308	2.624	0.526			

قيمة t الجدولية لدرجات حرية (381) عند مستوى دلالة 0.05 = 196

يتبين من الجدول السابق النتائج التالية:

1.أن مستوى الدلالة للدرجة الكلية للضغط النفسي وكل من (**ضغوط الدور في مؤسسة العمل، ضغوط الإنفعالية**) كانت أقل من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 (قيمة t المحسوبة أكبر من الجدولية) مما يشير لوجود فروق في مستوى الضغط النفسي وكل من (**ضغوط الدور في مؤسسة العمل، ضغوط الإنفعالية**) لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى لمستوى الدخل لصالح زوجات العاملات ذات دخل ألف شيكل.

2.أن مستوى الدلالة لكل من (**ضغوط العلاقات المهنية، ضغوط الأسرية**) كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 (قيمة t المحسوبة أقل من الجدولية) مما يشير لعدم وجود فروق في مستوى كل من (ضغوط العلاقات المهنية، ضغوط الأسرية) لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى لمستوى الدخل.

إختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع جميع نتائج جميع الدراسات السابقة مثل دراسة(أبو ندي، 2015)، ودراسة(الحجار، 2015)، ودراسة(الجيزاوي، 2015)، دراسة(العامرية، 2014)، ودرسة(لعفيفي، 2013)، ودراسة(دايلي، 2012)، ودراسة(بوبكر، 2012)، ودراسة (حسن، 2011)، ودراسة(هديبيل، 2011)، ودراسة(حماد، 2011)، ودراسه(علي، 2011)، ودراسة(إسماعيل، 2010) حيث إن تلك الدراسات لم تتناول متغير مستوي الدخل.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أن تعتبر حياة كل فرد عبارة عن سلسلة من الأدوار المتتابعة، وعليه أن ينظم أدواره العديدة في نسق متكامل ومترابط، ويمكن تعريف الدور بأنه عبارة عن نمط منظم من المعايير فيما يختص بسلوك فرد يقوم بوظيفة معينة في الجماعة، والدور شيء مستقل عن الفرد الذي يقوم بهذا الدور، فالفرد بشر أما الدور فهو يحدد السلوك أو يعبر عن الأفعال ويحدد الأقوال.

تمخض عن تواجد المرأة في مختلف قطاعات العمل ما هو إيجابي كمساهمتها في بناء المجتمع وتنميته وإحساسها بقيمة إنجازاتها وعطائها وهكذا دعمها المادي لزوجها وأسرتها، ومنها ما هو سلبي حيث ترك العمل آثاره الواضحة على هذه المرأة العاملة، والذي يتجلى بشكل بارز في تعدد أدوارها وتكاثف واجباتها وتنوع مسؤولياتها وبالتالي إختلاق صراع بين أدوارها، هذا الصراع الذي قد ينعكس على صحتها الجسدية والنفسية، وهذا من شأنه أن يسبب لها القلق والتوتر ويزيد من قابلية فقدانها لتوازنها النفسي والجسدي لتقع فريسة الضغط النفسي، هذا ما

يستوجب منا أن نولي إهتماماً بشريحة النساء العاملات بإعتبارهن عرضة لجملة من المشاكل والإضطرابات التي قد تنجم عن محيطهن الأسري أو التنظيمي .

نتائج التساؤل الخامس والذي ينص على : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى للمتغيرات التالية: (العمر، عدد الأبناء، المستوى التعليمي للزوجة، نوع عمل الزوجة، مستوى الدخل للزوجة)؟

وللإجابة على ذلك التساؤل تم وضع الفرضية التالية:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05) في مستوى الإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى للمتغيرات التالية: (العمر، عدد الأبناء، المستوى التعليمي للزوجة، نوع عمل الزوجة، مستوى الدخل للزوجة)".

ولإختبار هذه الفرضية تم تقسيمها للفرضيات الفرعية التالية:

1. **" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05) في مستوى الإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى للعمر".**

ولإختبار هذه الفرضية تم إستخدام إختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق بين ثلاثة مجموعات فأكثر، والنتائج موضحة بالجدول التالي.

جدول رقم (9.5): نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في مستوى الإغتراب الزواجي يعزى للعمر.

البيان	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	مستوى الدلالة
الإغتراب الزواجي	بين المجموعات	4.486	3	1.495	2.462	0.062
	داخل المجموعات	230.224	379	0.607		
	الإجمالي	234.71	382			

قيمة f الجدولية لدرجات حرية (3، 379) عند مستوى دلالة 0.05 = 2.60

يتبين من الجدول السابق أن مستوى الدلالة للإغتراب الزواجي كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 (قيمة f المحسوبة أقل من الجدولية) مما يشير لعدم وجود فروق في مستوى الإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية

بمحافظات غزة تعزى للعمر، لذا يمكن قبول الفرضية القائلة بأنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05) في مستوى الإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى للعمر".

إتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة(الحسن، 2005) حيث بينت أنه لا توجد فروق إحصائية لدى المتزوجين تبعا لعمر ومدة العلاقة الزوجية، بينما إختلفت نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة(هلال، 2012) حيث أظهرت عن أثر العمر تبين أن الأفراد الأكبر سناً أكثر إستغلالية، كما إختلفت مع نتائج جميع الدراسات السابقة حيث إن تلك الدراسات لم تتناول متغير العمر مثل دراسة(شحاته، 2015)، ودراسة (محمد، 2012)، ودراسة(الصيادى، 2012)، ودراسة (بخاري، 2011)، ودراسة(حمام، 2010),دراسة(محمد، 2010)، ودراسة (الطلاع، أبو حشيش، 2009),دراسة (سويلم، 2008)، ودراسة (الأنوار، 2006)، ودراسة(مدبولي، 2004)، و دراسة (الأنوار، 2006)، دراسة(دسوقي، 2005)، ودراسة(Cossman,Branda2011)، و دراسة (SchneidrmSteven,2011)، ودراسة(SchneidrmSteven,2011)، ودراسه(زيبا بارجي ايراني وآخرون، Lrani.z ,etal,2010)، ودراسة(كيمار Kumar,S,2011)، ودراسة(هارون و ريتشارد، 2011)، ودراسة(تينس، 2012)، ودراسة(دسوقي، 2005).

تعزو الباحثة النتيجه الحالية إلى إلتزام الزوجات العاملات بالمورث الثقافي من العادات والتقاليد والقيم والإتجاهات السائدة في البيئة الفلسطينية وأن خصوصية المجتمع الفلسطيني المحافظ والملتزم دينياً جعل الزوجة العاملة تحافظ على مشاعر زوجها وتكون معطاءة للحنان وسد النقص العاطفي لدى زوجها وحنانها لأبنائها ومعاملتها الإيجابية والمشاركة الفاعلة والتعاون السائد والحوار المفتوح بين جميع أفراد الأسرة و أهل زوجها مما ساعد ذلك إلى إنخفاض الإغترب الزواجي لدى أفراد العينه بغض النظر عن أعمارهن.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05) في مستوى الإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى لعدد الأبناء".

ولإختبار هذه الفرضية تم إستخدام إختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق بين ثلاثة مجموعات فأكثر، والنتائج موضحة بالجدول التالي.

جدول رقم (10.5): نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في الإغتراب الزواجي يعزى لعدد الأبناء.

البيان	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	مستوى الدلالة
الإغتراب الزواجي	بين المجموعات	1.522	2	0.761	1.24	0.290
	داخل المجموعات	233.188	380	0.614		
	الإجمالي	234.71	382			

قيمة f الجدولية لدرجات حرية (2، 380) عند مستوى دلالة 0.05 = 3

يتبين من الجدول السابق أن مستوى الدلالة للإغتراب الزواجي كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 (قيمة f المحسوبة أقل من الجدولية) مما يشير لعدم وجود فروق في مستوى الإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى لعدد الأبناء، لذا يمكن قبول الفرضية القائلة بأنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05) في مستوى الإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى لعدد الأبناء ".

لم تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع الكثير من الدراسات السابقة حيث إن تلك الدراسات لم تتناول متغير الدراسة الحالية وهو عدد الأبناء كدراسة(بخاري، 2011)، ودراسة(حمام، 2010)، ,دراسة (محمد، 2010)، و دراسة(الطلاع، أبو حشيش، 2009)، بينما إختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتجة كل من الدراسات السابقة كدراسة(أورو زكو وآخرون، 2013) حيث كشفت أن نماذج المعادلة الهيكلية أنه من خلال مرحلة المراهقة المبكرة يحدث تناقض بسبب الممارسات الوالدية غير الداعمه مما يزيد الشعور بالإغتراب بين الأباء والأبناء والذي بدورة أثر على مستوى الاكتئاب وإنخفاض مستوى الأداء الأكاديمي، ودراسة (SchneidrmSteven,2011) حيث بينت إن الإغتراب بين الزوجين يؤثر بشكل كبير على العلاقة بينهما، وبين أبنائهما خاصة إذ كانت هناك مشاحنات مستمرة تؤثر على إستجاباتهما

المعرفية والوجدانية والتي تنعكس على الأبناء وتودي إلى الشعور باليأس والاكتئاب ومشاكل نفسية آخري تؤثر على تماسك الأسرة.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أن قد يكون من وجهة نظر الباحثة تعدد الأبناء بالنسبة للزوجات العاملات نقطة إيجابية تسطيع من خلالها العمل دون أي نوع من الإغتراب والقصور إتجاه الأسرة والتي تأتي من خلال قدرة الأسرة التي تتكون من عدد من الأبناء على المساهمة والمساعدة فى تحمل مسؤليات البيت من خلال تدريب الأمهات لهم على العمل وتحمل المسؤولية وهذا يساعد بشكل فاعل الزوجات العاملات على التقليل من حدة التوتر والقلق إتجاه القصور في توفير إحتياجات الزوج والأبناء داخل الأسرة الواحدة ولذلك فإن المجتمع بدأ يدرك أهمية دور المرأة العاملة وقد يكون هناك تعاون واضح من قبل الزوجين لتسهيل عملية الحياة الأسرية دون أي معقيات ويرجع ذلك إلى وجود هدف وقاسم مشترك بين الطرفين يسعون فيه إلى تحقيق حياة أفضل للأبناء من خلال توفير كافة الإحتياجات الأساسية التي تساهم فى تطوير وتحقيق أهداف أبنائهم.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05) في مستوى الإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى للمستوى التعليمي للزوجة".

ولإختبار هذه الفرضية تم إستخدام إختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق بين ثلاثة مجموعات فأكثر، والنتائج موضحة بالجدول التالي.

جدول رقم (11.5): نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في الإغتراب الزواجي يعزى للمستوى التعليمي.

البيان	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	مستوى الدلالة
الإغتراب الزواجي	بين المجموعات	2.187	2	1.094	1.787	0.169
	داخل المجموعات	232.523	380	0.612		
	الإجمالي	234.71	382			

قيمة f الجدولية لدرجات حرية (2، 380) عند مستوى دلالة 0.05 = 3

يتبين من الجدول السابق أن مستوى الدلالة للإغتراب الزواجي كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 (قيمة f المحسوبة أقل من الجدولية) مما يشير لعدم وجود فروق في مستوى الإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى للمستوى التعليمي للزوجة، لذا يمكن قبول الفرضية القائلة بأنه " لا توجد

فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05) في مستوى الإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى لمستوى التعليمي للزوجة ".

إتفقت نتيجة الدرسة الحالية مع نتيجة كل من الدراسات السابقة كدراسة(هلال، 2012) حيث بينت أن لم توجد فروق جوهرية ملموسة بين العاطلين عن العمل بإختلاف التخصص الأكاديمي، ودراسة(محمد، 2010) حيث أظهرت أنه لم توجد فروق في مشاعر الإغتراب النفسي والمستوى التعليمي للوالدين، ودراسة(الحسن، 2005)حيث كشف أنه لا فروق إحصائية لدى المتزوجين تبعا للمستوى التعليمى، بينما إختلفت نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة كل من دراسة (الطلاع وأبو حشيش، 2009) حيث بين وجود فروق دالة بين الموظفين الأكاديمين والإداريين في مجالات فقدان الهدف و فقدان المعنى وفي الدرجة الكلية لمقياس الإغتراب النفسي لصالح الموظف الإدارى، ووجود فروق دالة في مجالات فقدان الهدف و فقدان المعنى لصالح الموظفين حاملي درجة البكالوريوس مقارنةً بالموظفين حاملي درجة الدكتوراة والماجستير، ودراسة (عبدالله، 2007)حيث بينت وجود فروق ذات دلالة فى درجة الإغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة تبعاً للكليات الأدبية والكليات العلمية، ودراسة (بخاري، 2011)حيث بينت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإغتراب، ودافعية الإنجاز وفقا لمتغير التخصص الدراسي.

وتعزو الباحثة النتيجة إلى أن الزوجات العاملات لديهن قدرة أكثر على القراءة ومطالعة الكتب وإكتساب الثقافات المتبادلة من أكثر من مصدر هذا ساعد في تكوين مفاهيم إيجابية لإدارة الحياه الإجتماعية بالإضافة إلى أن جميع الزوجات العاملات يطلعن على النشرات والمجلات العلمية ويتصفحن مواقع الإنترنت والفيسبوك ويتواصلن إجتماعياً وتلقن تديب على الجندر وعلى العنف الإسري ساعد ذلك على فهمهن للتوافق الأسري وكيفية التعامل مع الخلافات الأسرية مما أدى ذلك إلى إنخفاض الإغتراب الزواجي.

كما تعزو الباحثة أن عدم وجود فروق تعزى للمستوى التعليمي أن أكثر أفراد العينه من الزوجات العاملات لديهن طموح عالي لتكملة الدراسات العليا رغبتهً في الترقية المهنية وهذا يزيد إطلاعهن على المصادر والمراجع ويزيد من وعي وفكر الزوجات للمدركات الإيجابية تجاه أزواجهن وأيضا يتلقن مساندة من الأزواج مما يودي إلى إنخفاض الإغتراب الزواجي.

4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05) في مستوى الإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى نوع عمل الزوجة".

ولإختبار هذه الفرضية تم إستخدام إختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق بين ثلاثة مجموعات فأكثر، والنتائج موضحة بالجدول التالي.

جدول رقم (12.5): نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في الإغتراب الزواجي يعزى لنوع عمل الزوجة

البيان	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	مستوى الدلالة
الإغتراب الزواجي	بين المجموعات	2.637	2	1.318	2.159	0.117
	داخل المجموعات	232.074	380	0.611		
	الإجمالي	234.71	382			

قيمة f الجدولية لدرجات حرية (2، 380) عند مستوى دلالة 0.05 = 3

يتبين من الجدول السابق أن مستوى الدلالة للإغتراب الزواجي كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 (قيمة f المحسوبة أقل من الجدولية) مما يشير لعدم وجود فروق في مستوى الإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى لنوع عمل الزوجة، لذا يمكن قبول الفرضية القائلة بأنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05) في مستوى الإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى لنوع عمل الزوجة ".

إختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة جميع الدراسات السابقة كدراسة(هلال، 2012)، و دراسة(محمد، 2012)، ودراسة(بخاري، 2011)، ودراسة(محمد، 2010)، ودراسة(الطلاع وأبو حشيش، 2009)، ودراسة (عبدالله، 2007)، ودراسة(الحسن، 2005)، ودراسة(دسوقي، 2005)، ودراسة(كيمار Kumar,S,2011)، ودراسة(Cossman,Branda2011) حيث إن تلك الدراسات لم تتناول متغير نوع عمل الزوجة.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أن الإغتراب يقود إلى إفساد كل القيم فيجعل الإقتصاد وقيمة (الكسب، العمل، التوفير..) هو الهدف الأعلى للحياة، مما يفشل الإنسان في تطوير القيم الأخلاقية (الضمير الطيب، الفضيلة)، لذا ينبغي أن تعاد الأولوية الرئيسية إلى ثروة الحاجات الإنسانية وبالتالي إلى أسلوب جديد للإنتاج وإلى موضوع جديد للإنتاج وإلى إبراز جديد للطاقات الإنسانية وإلى إناء جديد للوجود الإنساني، فعندما تعبر الزوجات العاملات عن ذاتهن من خلال

عملهن بحيث لا يكنّ تابعات للعمل الذي يقمن به يكُنّ أقل اغتراباً وبالتالي أكثر توافقاً مع ذاتهن ومع الآخرين، إذ أن الهدف الأساسي للمجتمع الفلسطيني يتمثل في تسهيل وليس الحيلولة دون تحقيق الفرد لذاته من خلال النشاط.

ويرى فروم أن النمط الصحيح للإرتباط بالآخرين والذي يتضمن عنصري الإهتمام الإيجابي والذاتية الأصلية في علاقات المرء بالآخرين يساعد هذا النمط على تغلب الفرد على إنفصاله عن الآخرين وهو يتمثل بربط المرء لذاته كليةً برفاقه من البشر بسبل الإرتباط الخلاق كما في الحب.

والتغلب على الإغتراب عن الذات يتمثل في إسترداد الفرد لعفويته وأحاسيسه وآراءه وقدرته على الحكم، وكذلك يتمثل في تقليص الهوة بين الذات المثالية والذات الواقعية أو الفعلية للمرء بحيث لا يضع أهداف أعلى من مستواه يصاب بالعجز إن فشل في تحقيقها أو يفقد المعنى من حياته إن لم تحقق كما يريد وكذلك تعريف الفرد بإمكاناته الحقيقية وطاقاته وإبداعاته بحيث لا يكون غريب عنها وبحيث يستثمرها بشكل يحقق الفائدة له ولمن حوله، وكذلك يتجاوز إغترابه بالإدراك الصحيح للعالم عن طريق العقل.

5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05) في مستوى الإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى لمستوى الدخل".

ولإختبار هذه الفرضية تم إستخدام إختبار t-test للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين مجموعتين من البيانات المستقلة، والنتائج موضحة بالجدول التالي.

جدول رقم (13.5): نتائج إختبار t-test للعينات المستقلة للفروق في الإغتراب الزواجي يعزى لمستوى دخل الزوجة

البيان	الدخل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة	
الإغتراب الزواجي	ألف شيكل	75	2.0622	0.72162	0.459	0.646	غير دالة
	أكثر من ألف	308	2.0158	0.79912			

قيمة t الجدولية لدرجات حرية (381) عند مستوى دلالة 0.05 = 196

يتبين من الجدول السابق أن مستوى الدلالة للإغتراب الزواجي كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 (قيمة t المحسوبة أقل من الجدولية) مما يشير لعدم وجود فروق في مستوى الإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى لمستوى الدخل.

إتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة(هلال، 2012) حيث توصلت أنه لم توجد فروق جوهرية ملموسة بين العاطلين عن العمل بإختلاف السلوك الإقتصادي، بينما إختلفت نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة(دسوقي، 2005) حيث توصلت الدراسة إلى أن أكثر المشكلات إنتشاراً في الريف حسب الأهمية عدم كفاية الدخل، مطالبة الزوجة للزوج بمطالب ليست في مقدوره، إهمال الزوجة للزوج وإهمال مداعيته، كما وتعزو الباحثة النتيجه إلى أن المشاكل الزوجية موجودة في كل بيت إلا أنها تختلف في طبيعتها وحدتها، ولو سلم بيت من الخلافات الأسرية لسلم بيت الرسول صلى الله عليه وسلم، وهو أكرم خلق الله وأمحهم وجهاً وأرقهم جانباً وأطيبهم معشراً ونساؤه المؤمنين عليهن رضوان الله هن أكمل السيدات خلقاً وأعظمهن محبة لرسول الله صلى الله عليه وسلم وإحتراماً له وطاعةً لأوامره وتطلعاً إلى رضاه وإبتعاداً عن عتبه وملامته، كما وتعزو الباحثة النتيجة إلى كثرة المشكلات التي قد تتعرض لها الزوجة العاملة نتيجة الظروف الفلسطينية الصعبة والحصار المفروض التي أصبح اليوم يمثل ضغط وضيق للزوجة العاملة بغض النظر عن مستوى الراتب بسبب عدم كفاية الراتب لتوفير متطلبات الحياه سواءً كان الدخل مرتفع أو منخفض هذ أدي إلى عدم وجود فروق تعزى لمستوى الدخل.

5.2النتائج العامة للدراسة

1. أن الدرجة الكلية للضغط النفسي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة قد بلغ 53.1%، وهو مستوى متوسط.

2. أن الضغوط الإنفعالية إحتلت المرتبة الأولى في الضغوط لدى أفراد العينة كانت ما يقارب 61%، وهو مستوى متوسط.

3. أن الضغوط الأسرية إحتلت المرتبة الثانية من أبعاد الضغط النفسي حيث بلغ الوزن النسبي ما يقارب 56%، وهو مستوى متوسط.

4. أن الضغوط الدور في مؤسسة العمل إحتلت المرتبة الثالثة بوزن نسبي يقارب 55%، وهو مستوى متوسط.

5. أن ضغوط العلاقات المهنية إحتلت المرتبة الأخيرة حيث كان الوزن النسبي لها يقارب 43%، وهو مستوى منخفض.

6. أن الدرجة الكلية للإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة قد بلغ 40.5 وهو مستوى منخفض.

7. وجود علاقة بين الدرجة الكلية للضغط النفسي بأبعاده والإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة، وكانت العلاقة طردية.

8. عدم وجود فروق في مستوى الضغط النفسي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى للعمر، لعدد الأبناء، للمستوى التعليمي للزوجة، لنوع عمل الزوجة.

9. وجود فروق في مستوى الضغط النفسي وكل من (ضغوط الدور في مؤسسة العمل، ضغوط الإنفعالية) لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى لمستوى الدخل لصالح زوجات العاملات ذات دخل ألف شيكل.

10. عدم وجود فروق في مستوى كل من(ضغوط العلاقات المهنية، ضغوط الإسرية) لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى لمستوى الدخل.

11. عدم وجود فروق في مستوى الإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة تعزى للعمر، لعدد الأبناء، للمستوى التعليمي للزوجة، لنوع عمل الزوجة، لمستوى الدخل.

في ضوء تلك النتائج ترى الباحثة: أن لم يكن الحضور القوي للمرأة في كافة قطاعات العمل ليأتي دون نتائج، حيث إن المرأة العاملة تستنفذ كل ما تملكه من طاقات نفسية وجسدية. فعملها خارج البيت قد يعود عليها بآثار إيجابية كتحقيق مكانتها الإجتماعية، كما وقد يكون أحياناً سبباً في فقدانها تقديرها لذاتها. فمهما كانت المرأة العاملة ناجحة في أدائها لعملها، تبقى ملزمة بأداء أدوارها التقليدية (كأم، وكزوجة وكربة بيت). أن التداخل والتعارض بين جملة المهام الملقاة على عاتقها قد يكون مصدراً مهماً للصراع بين أدوارها، إذ أن تجاذب المرأة بين أدوارها في العمل خارج البيت من جهة، وأدوارها داخل البيت من جهة أخرى، قد يختلق لديها نوعاً من الضغط النفسي، والذي ينعكس ليس فقط على نوعيةً حياتها وصحتها، بل قد يخلف آثاره أيضاً على جانبين مهمين من حياتها هما: الأسرة والعمل.

أن تمخض عن تواجد المرأة في مختلف قطاعات العمل ما هو إيجابي كمساهمتها في بناء المجتمع وتنميته وإحساسها بقيمة إنجازاتها وعطائها وهكذا دعمها المادي لزوجها وأسرتها، ومنها ما هو سلبي حيث يرك العمل آثاره الواضحة على هذه المرأة العاملة، والذي يتجلى بشكل بارز في تعدد أدوارها وتكاثف واجباتها وتنوع مسؤولياتها وبالتالي إختلاق صراع بين أدوارها، هذا الصراع الذي قد ينعكس على صحتها الجسدية والنفسية، وهذا من شأنه أن يسبب لها القلق والتوتر ويزيد من قابلية فقدانها لتوازنها النفسي والجسدي لتقع فريسة الضغط النفسي، هذا ما يستوجب منا أن نولي إهتماماً بشريحة النساء العاملات حيث أنهن عرضة لجملة من المشاكل والإضطرابات التي قد تنجم عن محيطهن الأسري أو التنظيمي.

5.3التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة فإن الباحثة توصي بما يلي:

في ضوء إجراء البحث وما توصلت إليه الباحثة من نتائج وما قدمته من تفسيرات وما واجهها من تحديات أثناء تطبيق البحث، تقدم الباحثة التوصيات الأتية :

1.تكثيف البرامج الإعلامية الموجهه للإسرة التي تبحث في العلاقات الإسرية والتوجيه وإرشاد المتزوجين والمقبلين على الزواج لفنيات الحياة الزوجية.

2.رفع الوعي في المجتمع بأهمية البحوث المتعلقة بالعلاقات الزوجية.

3.الأهتمام بتدريس مواد ثقيفية في مجال الأسرة في المرحلة الجامعية للطلاب والطالبات وفق أسس علمية وشرعية وإجتماعية لإزالة سوء فهم المرأة للرجل وسوء فهم الرجل للمرأة في الحياة الزوجية.

4.حث المؤسسات التعليمية والتربوية ووسائل الإعلام المختلفة على عقد دورات تدريبية وتثقيفية عن الزوج والحياة الزوجية السعيدة وما يعكر صفوها، وواجبات وحقوق الزوج والزوجة.

5.مراعاةً برامج توقيت عمل النساء العاملات وعلى رأسهن المتزوجات اللواتي لديهن أبناء، لإتاحة الفرصة أمامهن في رعاية أبنائهن وأزواجهن بشكل كاف.

6.الإهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية وجعلها ضمن أولويات إهتمامهن لما لها الأثر البالغ في الإسترخاء والتخفيف من وطأة الضغوط النفسية والمهنية، خاصةً وأن ممارسة الرياضة من طرف النساء في فلسطين لا تزال محدودة.

5.4دراسات مقترحة

في ضوء إجراء البحث وما توصلت إليه الباحثة من نتائج وما قدمته من تفسيرات وما واجهها من تحديات أثناء تطبيق البحث، تقدم الباحثة المقترحات الأتية :

1. دراسة الإغتراب الزواجي مع متغيرات آخري.
2. دراسة التاثيرات النفسية للإغتراب الزواجي علي الأبناء.
3. دراسة الإغتراب الزوجي لدى الزوجين وتأثيرة على التحصيل الدراسي للأبناء.
4. دراسة الإغتراب الزواجي لدى الذكور مع متغير مستوى الدخل.
5. دراسة الضغط النفسي مع متغير مستوى الدخل.
6. دراسة الإغتراب الزواجي مع متغير نوع العمل.
7. دراسة الضغط النفسي مع متغير نوع العمل.
8. دراسة إعداد مقياس للإغترب الزواجي .

المصادر والمراجع

أولاً: المصادر

- القرآن الكريم.
- الحديث الشريف.

ثانياً: المراجع العربية:

إبراهيم، سعاد.(1997م).*أضواء على نظام الأسرة في الإسلام*. ط1. دار عالم الكتب للنشر والتوزيع.

الابراهيم، أسماء بدري.(2007م). *الصحة النفسية لدى عينة من النساء الأردنيات المطلقات*(رسالة ماجستير غير منشورة). جامعه أربد، الأردن.

ابن كثير، محمد بن جريرالطبري.(1405هـ). *جامع البيان*. بيروت: دارالفكر بيروت.

أبو العنيين، عطيات فتحي.(1997م).علاقه الاتجاهات نحو المشكلات الاجتماعية المعاصرة بمظاهر الإغتراب النفسي لدي طلاب الجامعه علي ضوء المستوي الاجتماعي الاقتصادي . *مجلة علم النفس*، ع(40)، 155-160.

أبو زيد، أحمد.(1979م).الإغتراب. *مجلة عالم الفكر*، *10* (1)، 3-12.

أبو ندى، محمد عصام.(2015م). *الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين والعاملات بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة*(رسالة ماجستير غيرمنشورة).الجامعة الإسلامية، غزة.

أبي زهرة، محمد.(د.ت). *الأحوال الشخصية*. القاهرة: دار الفكر العربي .

اسكندر، نبيل.(1998م).*الإغتراب وأزمة الإنسان المعاصر*.الاسكندارية:دارالمعرفة الجامعية.

الاشول، عادل.(1993م). *سيكولوجية الشخصية*. مصر :الانجلو المصرية.

الإمارة، أسعد شريف مجدي.(1995م). *علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة*(رسالة دكتوراه غير منشورة).الجامعة المستنصرية، العراق.

الأنوار، محمد الشبراوي .(2006 م).الإغتراب النفسي وعوامل الشخصية. *بحوث ومقالات علم النفس*، *16* (64)، 154-175.

البرعاوي، أنور.(2001م).*الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعه الاسلامية وعلاقتها ببعض المتغيرات* (رسالة ماجستير غيرمنشورة) . الجامعه الاسلامية، غزة.

البستاني، فؤاد.(1997م). *منجد الطلاب* . ط21. بيروت: دار المشرق.

البعلبكي، منير .(2004م). *قاموس المورد*. بيروت:دار العلم للملاين للنشر والتوزيع.

بن حنبل، الامام أحمد(1994م).*الموسوعه الحديثة مسند الامام احمد بن حنبل*.ط1. بيروت: مؤسسة الرسالة.

بوبكر، عايشة.(2012م).صراع الأدوار والضغط النفسي لدى المرأة العاملة دراسة ميدانية على مجموعة من المعلمات بولاية ميلة بالجزائر. *مجلة جامعه ام القري للعلوم الاجتماعية، 5*(1)، 11- 50.

البيهقي.(1994). *السنن الكبرى*. مكه : مكتبة دار الباز .

تونسي، عديله حسن طاهر .(2002م). *القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة*(رسالة ماجستيرغير منشورة).جامعة أم القرى، السعودية.

الجيزاوي، محمود محمد(2015م). *الضغوط النفسية وعلاقتها بأسلوب الاستقلال الاعتماد لدى المرأة المعيلة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية*(رسالة ماجستير غير منشورة).جامعه الفيوم، مصر.

الحجار، وفاء.(2015م). *المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدي المرأة القيادية بمحافظات غزة*(رسالة ماجستيرمنشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

الحريم، حسين.(1997م). *السلوك التنظيمي سلوك الأفراد في المنظمات*.القاهرة:دار زهران للنشروالتوزيع.

حسن، الهام.(2011م).*الضغوط النفسية لدي المرأة العاملة بمستشفي أم دومان التعليمي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية*(رساله ماجستير غير منشورة).جامعه السودان للعلوم والتكنولوجيا، الخرطوم.

الحسين، طه عبد العظيم والحسين سلامة عبد العظيم .(2006م). *إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية*. ط1. الاردن : دار الفكر للنشر والتوزيع .

حماد، حسن محمد.(1995م). *الإغتراب عند ايريك فروم*.الكويت:المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.

حماد، وجيدة.(4-6يناير 2011م). *أحداث الحياه الضاغطه لدي ربه الاسرة وعلاقتها بادارة بعض الموارد البشرية*. ورقة مقدمة لمؤتمر السنوي السادس عشر للارشاد النفسي(الارشاد النفسي وارادة التغير بمصر بعد ثورة 25 يناير). مصر: جامعه عين شمس.

حمام، فادية كامل.(2010م).الإغتراب النفسي وتقدير الذات لدى خريجات الجامعة العاملات والعاطلات عن العمل.*مجلة جامعه أم القري للعلوم التربوية والنفسية، 2*(2)140-145.

حمداش، نوال.(2003م).*الاجهاد المهني لدي الزوجه العاملة الجزائرية واستراتيجيات التعامل معه* (رساله دكتوراة منشورة).جامعه منتورب قسنطينه، الجزائز.

الحمداني، إقبال.(2010م). *الإغتراب والتمردو قلق المستقبل*.ط1.عمان:دار صفاء.

خليفة، هدي.(2004م).كفاءة الذات واساليب مواجهه الضغوط لدي طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة البحث العلمي بكلية البنات بجامعه عين شمس، 4*(2)، 155-157.

خليفة، عبد اللطيف.(2003م). *دراسة في سيكولوجية الإغتراب*.القاهرة: دار غريب.

خليق، فتح الله.(1979م). *الإغتراب في الاسلام*. مصر:عالم الفكر.

الخواجا، جاسم.(2001م). *علاقه قائمة اضطراب الضغوط التالية للصدمه النفسية*. ورقة عمل مقدمة للمؤتمر الدولي الثالث لمركز الارشاد النفسي,ع(2)،25-28.

الخولي، يميني طريف.(1989م).*العلم والإغتراب والحرية*. مقال في فلسفه العلم من الحتمية الي اللاحتمية. القاهرة : الهيئة المصرية العامه للكتاب.

دايلي، ناجية.(2012م).الضغط النفسي لدي المرأه المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق(رساله ماجستير منشورة). جامعه فرحات عباس سطيف، الجزائر.

دخان، نبيل والحجار بشير.(2006م).الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية. *مجلة الجامعة الإسلامية-غزة، ع2* .

دسوقي، ممدوح محمد.(2008م). *بحوث تطبيقية في خدمه الفرد*. الاسكندارية:المكتب الجامعي الحديث.

دسوقي ممدوح محمد.(26-27 اكتوبر 2005 م).*الإغتراب الزواجي وعلاقته بمشكلات الاسر حديثة التكوين*. ورقة مقدمة لمؤتمر العلمي للخدمة الاجتماعية الخامس عشر بجامعه حلوان، 2، 50.

الرازي، أبو محمد بن أبي بكر بن عبد القادر.(1992م). مختار الصحاح. لبنان: مكتبة لبنان.

رجب، محمود.(1996م). نحن وظاهرة الإغتراب. القاهرة: الفكر المعاصر.

رجب، محمود.(1988م). *الإغتراب سيرة المصطلح*. القاهرة: دار المعارف.

رينو، جاكلين.(1989م).*دليل لمقاومة الضغط والاجتهاد والتوتر*، (ترجمة: سمير شيخاني). بيروت: دار الجيل.

زهران، حامد.(1997م). *علم نفس النمو الطفولة والمراهقة*. مصر: دار العلمية للنشر والتوزيع.

زهران، سناء.(2002 م). *فعالية برنامج ارشاد صحي عقلاني انفعالي لتصحيح معتقدات الإغتراب لدي طلاب الجامعه*(رساله دكتوراه غير منشورة). جامعه المنصورة، مصر.

زهران، سناء حامد.(2004 م). *ارشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر الإغتراب ومعتقدات الإغتراب*.القاهرة:عالم الكتب.

الزيناتي، اعتماد.(2003م). *الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة*(رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

سري، اجلال محمد.(1993م).الإغتراب والتغريب الثقافي، والتغريب اللغوي لدي عينه جامعية مصرية . *مجلة كلية التربية –جامعة عين شمس، 1*(17)، 121.

سري، إجلال.(2003م). *الامراض النفسية الاجتماعية*. ط1.القاهرة: عالم الكتب.

سعدان، عبد الصبور ابراهيم. (1992م).العلاج الاسري ومشكلة الإغتراب الزواجي.*مجلة التربية بجامعه الازهر، ع (24)*، 929.

السكني، منال.(2013م). *ضغوط العمل واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتوافق النفسي لدي العاملين وقت الازمات في محافظة غزة والشمال*(رسالة ماجستير غيرمنشورة). جامعه الازهر، فلسطين.

السمارئي، نبيهه.(2006م).*أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالمعاملة الوالدية*. القاهرة:اتحاد مكتبات الجامعات المصرية.

سمور، أماني.(2015م). *تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرت في الزواج في محافظات* (رسالة ماجستير غيرمنشورة).الجامعه الاسلامية، فلسطين.

السيد، عبد الحليم وآخرون.(2009م). *الاسس النفسية لتنمية الشخصية الايجابية للمسلم المعاصر*.القاهرة: ايترك للطباع والنشر والتوزيع:القاهرة.

السيد، عبدالحليم محمود وآخرين.(2006م). *الأسس النفسية لتنمية الشخصية الإيمانية للمسلم المعاصر*. القاهرة :المعهد العالمى للفكر الإسلامى قيد النشر.

السيد، حسن سعد.(1986م). *الإغتراب في الدراما المصرية المعاصرة بين النظرية والتطبيق من 1960–1969*. القاهرة : الهيئة المصرية العامه للكتاب.

السيوطي.(د.ت). *تفسير الجلالين*. القاهرة.ط1: دار الحديث.

شتا، السيد علي.(1984م). *نظرية الإغتراب من منظور علم الاجتماع*. الرياض:عالم الكتب. الرياض.

شحاته، محمد شحاته مبروك.(2015م). مدخل انتقائي للتخفيف من الإغتراب الزواجي لمستخدمي الانرنت من المتزوجين حديثا. *مجلة الخدمه الاجتماعية لجمعية المصرية للاخصائين الاجتماعين بمصر, 54*(54)، 313–377.

شقير,زينب (2002م). *مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية مصرية سعودية*.القاهرة : مكتبة النهضة المصرية.

شويخ، هناء أحمد .(2007م). *أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية مع تطبيقات على حالات أورام المثانة السرطانية*. ط1.القاهرة:دار إيتراك للنشر والتوزيع.

شيخاني, سمير .(2003م). *الضغط النفسي*. بيروت: دار الفكر العربي.

الصنعاني، عبده.(2009م). *العلاقة بين الإغتراب وأساليب المعاملة الوالدية لدى الطلبة المعاقين سمعيا في المرحلة الثانوية*(رسالة ماجستيرغيرمنشورة).جامعه تعز، اليمن.

الصيادى، مني علي.(2012م).*الإغتراب النفسي لدى العاطلات عن العمل في ضوء حاجاتهن الى الارشاد المهنى*(رساله ماجستيرغيرمنشورة).جامعه طيبة، السعودية.

ضياف زين الدين.(5 نوفمبر 2010م). *استراتيجيات مواجهه الضغوط النفسية لدي المرأه العاملة*، ورقة مقدمه لملتقي وطني بعنوان الضغط النفسي اشتراتيجيات التكفل والوقاية، الجزائر :جامعه فرحات عباس سطيف.

الطلاع، عبد الرؤوف، وابو حشيش، بسام محمد.(2009م) . العدالة التنظيمية وعلاقتها بالإغتراب النفسي دراسة تطبيقية على العاملين في جامعة الأقصى بغزة. *ابحاث ومقالات جامعه الازهر مصر، 143*(3)، 137-176.

الطهراوي، جميل.(22 ديسمبر 2008م). *الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم*. ورقة مقدمة الي مؤتمر القرآن الكريم ودورة في معالجة قضايا الأمة، فلسطين:الجامعة الاسلامية.

العامرية، مني بنت عبد الله .(2014م).*أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية*(رساله ماجستيرغير منشورة). جامعه نزوي، الجزائر.

عبد الخالق, أحمد .(1993م). *قلق الموت*. الكويت: عالم المعرفة.

عبد العال، سيد.(1998م). في سيكولوجية الإغتراب بعض المؤشرات النظرية الامبريقية الموجهة في بحوث الإغتراب. *مجلة علم النفس، 55*(3)، 157.

عبد الفتاح، إمام.(1982م). *كيركيجورد رائد الوجودية*. القاهرة : دار الثقافة للطباعه والنشر.

عبد المنعم، عفاف محمد.(1991م). دراسة الإغتراب في علاقته بكل من الذكاء والمستوي الاجتماعي والاقتصادي لعينه مختارة من الشباب الجامعي . *مجلة كلية التربية بجامعه اسوان، ع(5)*.

عبد المنعم، آمال محمود .(2006م).*الإرشاد النفسي الأسري و مواجهة الضغوط النفسية لدى أسر المتخلفين عقلياً* . ط1. مصر: مكتبة زهراء الشرق.

عثمان, فاروق السيد .(1999م). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*. مصر: دار المعارف.

عثمان، فاروق السيد .(2001م). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*. ط1. القاهرة : دار الفكر العربي للطبع والنشر.

علي، رانية عادل.(2011م).*مصادر الضغط النفسي وأساليب مواجهتها لدى مدرسات الحلقة الثانية من التعليم الاساسي دراسة ميدانية على عينة من المدرسات في محافظة اللاذقية* (رساله ماجستير). جامعه دمشق، سوريا

الغرير، احمد نايل وابو اسعد، احمد عبد المطيف.(2009م).*التعامل مع الضغوط النفسية*.ط 1الاردن:دار الشروق للنشر والطباعة.

الفاعوري، فايزة.(1990م). *الضغوط المهنية التي تواجه معلمات التربية الخاصة في الاردن*(رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعه الاردنية، عمان.

فتحي، وفاء محمد.(1996م).*الإغتراب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدي عينه من النساء المسافر أزواجهن* (رسالة ماجستيرغيرمنشورة). جامعه عين شمس، مصر.

فرج، طريف شوقى.(1998م). *توكيد الذات: مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية*. القاهرة :دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

فونتانا، ديفيد.(1994 م).*الضغوط النفسية تغلب عليها وابدأ الحياة*، (ترجمة حمدي الفرماوي و رضا أبو سريع).ط2. القاهرة: الأنجلو المصرية.

قديح، كمال.(2001م). *الضغوط النفسية لدي أباء المعاقين حركيا وعلاقتها بالتوافق الاسري لديهم*(رسالة ماجستير غير منشورة).جامعه الاقصي، غزة.

القرطبي، محمد بن أحمد القرطبي.(1372ه). *الجامع لأحكام القرآن*.ط2. القاهرة: دار الشعب .

قنديل، شاكر.(21–22 سبتمبر 1999م). *التفاعل الإنساني كمدخل لتحسين الأداء التربوي* . ورقة مقدمة إلى المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد، مصر: جامعه عين شمس.

لعفيفي، ايمان.(2013م). *علاقة الضغط النفسي بالإغتراب النفسي لدى خرّيجي الجامعة العاملين بعقود ما قبل التشغيل*(رساله ماجستيرغيرمنشورة). جامعه فرحات عباس سطيف، الجزائر.

متولي، عباس إبراهيم.(1998م).الإغتراب وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدي شباب الجامعة . *مجلة كلية التربية بدمياط، ع(10)*، 199.

محمد، رجب.(1992م). *العلاقة بين أساليب التعامل الاقدمية والاحجامية مع الازمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية*. القاهرة . مجلة علم النفس، ع*34*، 55-64.

محمد، وفاء محمد فتحي.(25-26 فبراير 2012م).*الإغتراب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والإجتماعية لدى عينة من النساء المسافر أزواجهن*. ورقة مقدمة الي مؤتمر الدولي الثالث الارشاد في عالم متغير، مصر :جامعه السويس.

محمد، ابتسام رفعت.(2000م). *ممارسة العلاج الواقعي في خدمه الفرد للتخفيف من حدة مشكلة الإغتراب الزواجي*(رساله دكتوراه غير منشورة). جامعه القاهرة، مصر.

المختار، محمد خضر (1998م).*الإغتراب والتطرف نحو العنف دراسة نفسية اجتماعية*.القاهرة:دار غريب.

مخلوف، سعاد.(2006م).*الضغط النفسي ومدى تأثيرة علي الاطباء العاملين بالمراكز الصحية*(رساله ماجستيرغيرمنشورة).جامعه الاخوة منتوري قسنطينه، الجزائر.

مدبولي، صفاء عادل.(2004م).ممارسة نموذج الحياه في التخفيف من حدة مشكلة الاعتراب الزواجي. *مجلة دراسات في الخدمه الاجتماعية والعلوم الإنسانية بجامعه حلوان، 3*(16)، 96-108.

المناوي، محمد عبد الرؤوف .(1410ه). *التعريفات*. ط1. بيروت: دار الفكر المعاصر .

الموسوى، حسن.(1997م). الإغتراب النفسي لدي شرائح المجتمع الكويتي دراسة تحليلية، *مجلة البحث في التربية وعلم النفس بجامعه المنيا، 10*(4)، 106-125.

ناصر، لميس.(1995م). *الضغط النفسي لدي كبار السن العاملين المتقاعدين* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعه الاردنية، عمان.

نجاتي، محمد.(1989م) .*علم النفس*. ط1.الكويت: دار القلم .

النكلاوي، أحمد.(1989م). *الإغتراب في المجتمع المصري المعاصر*. القاهرة : دار الثقافة العربية.

النووي، قيس.(1979م). الإغتراب اصطلاحا ومفهوما وواقعا. *عالم الفكر، 10*(1)، 55-60.

النيسابوري، مسلم.(1999). صحيح *مسلم*.ط1. بيروت: شركة دار الارقم بن ابي الارقم للطباعة والنشر.

هديبيل، يمينه مقبال.(2011م). الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي. *مجلة دراسات تربوية ونفسية، 7*(5)، 114-120.

هلال، سهام بنت ابراهيم(2012 م).*الحاجات النفسية وعلاقتها بالإغتراب والتوجيهات الشخصية لدى عينة من العاملين والعاطلين عن العمل بمدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات*

دراسة تحليلية وفق منظور إريك فروم (رسالة ماجستير غير منشورة) . جامعه أم القري، مكه السعودية.

وطفة، علي. (1998م) *المظاهر الإغترابية في الشخصية العربية بحث في اشكالية القمع التربوي*. الكويت:عالم الفكر.

وطفة، علي. (1993م). *الهوية*، دمشق: دار الوسيم للطباعه.

ياغي، شاهر. (2006م).*الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية* (رسالة ماجستير غير منشورة).الجامعة الإسلامية، غزة.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

Carolyn, C. (2003) . *Holistic Assertiveness Skills For Nurses. Empower Yourself And Others*. New York: (n .p.)

Cranwell-Ward, J. (1987). Manging Stress- Brookfield: Grawer Publis. Comp. *The Counseling Psychologists, 7*(1), 1-22 .

Klmstra, Theo. (2010). *The formation of identity in adolescence change and stability Youth Magazine and adolescence*. Retrived May 9, 2014, from http:// www.ncbi.nih.gov.pm/artical .

LaRose, E.,and Michelle, M. (2010). Values change between police recruits in Mexico between regulatory reform. International *Journal of Comparative Law and Applied Criminal Justice*, *10*(1),17 - 35.

Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping***.** NewYork: Springer Publishing Comp.

Luthans, F. (1992). *Organizational Behavior*. New York : (n .p.)

Moss, R. (1995). Development and applications of New Measures of life Stressors, *Social resources and coping responses. European Journal of Psychological Assesment,7*(11), 1-3.

Orozco, D. & Sue, Y. (2013). Cultural contradiction between parents and children and a sense of alienation. *Journal of Educational Psychology, Psycnet.apa, 71* (4), 524 - 527.

Tignes, S. (2012). Intervention in the urban alienation of young people Results from participating in school activities. *Journal of the American Research*. Retrived April 6, 2014, from http://www. aer.sagebub.com .

Zarra-Nezhad, M. & et al. (2010). Occupational Stress and Family Difficulties of Working Women. *Current Research in Psychology, 1* (2), 120-121.

الملاحق

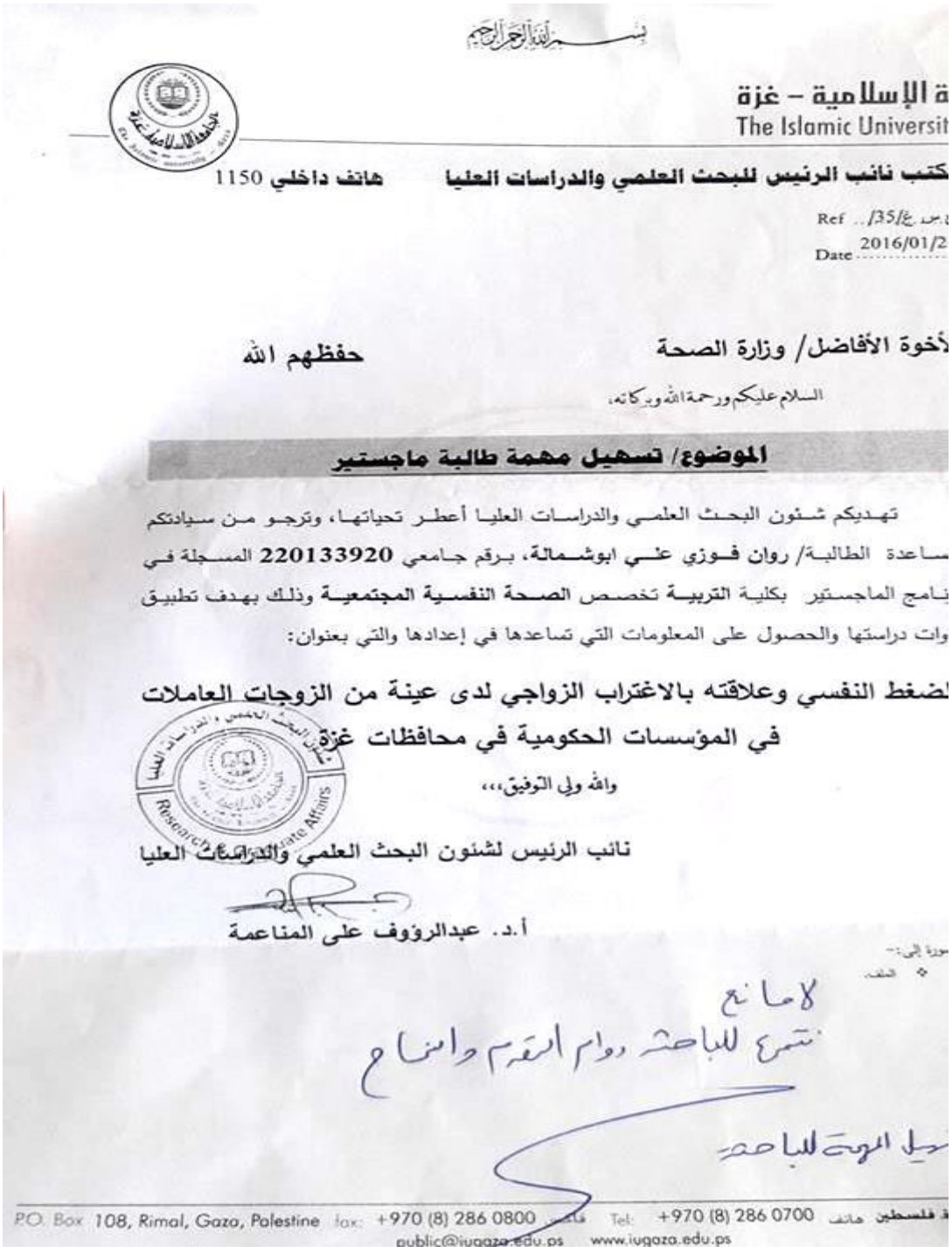
ملحق (1): عدد الموظفات المتزوجات حسب الوزرة

الرقم	الوزارة	العدد	الرقم	الوزارة	العدد
.1	ديوان الموظفين العام	14	20	وزارة الزراعة	21
.2	هيئة التقاعد الفلسطينية	2	.21	جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني	11
.3	وزارة النقل والمواصلات	15	.22	وزارة شؤون المرأة	16
.4	سلطة المياه الفلسطينية	4	.23	سلطة جودة البيئة	8
.5	وزاره الحكم المحلي	8	.24	سلطة الطاقة والموارد الطبيعية	1
.6	العدل – ديوان الفتوى والتشريع	4	.25	وزارة الثقافة	10
.7	وزارة التربية والتعليم العالي	6226	.26	وزارة الشؤون الاجتماعية	109
.8	وزارة السياحه والاثار	5	.27	وزارة الاقتصاد الوطني	19
.9	وزارة الداخلية	54	.28	وزارة التخطيط	7
.10	وزارة العمل	18	.29	ديوان الرقابة المالية والأدارية	5
.11	الهيئة العامة لتشجيع الإستثمار	1	.30	وزارة شئون الأسرى والمحررين	5
.12	وزارة الشؤون الخارجية	8	.31	وزارة الإتصالات وتكنولوجيا المعلومات	20
.13	وزارة الصحة	2198	.32	وزارة الاوقاف والشؤون الدينية	170
.14	وزارة الشباب والرياضة	9	.33	المجلس التشريعي	5
.15	المحاكم الشرعيه – ديوان القضاء الشرعي	12	.34	وزارة الإعلام	9
.16	السلطة القضائية – المجلس الأعلى للقضاء	31	.35	الأمانة العامة لمجلس الوزراء	1
.17	سلطة الأراضي	14	.36	وزارة المالية	72
.18	السلطة القضائية – النيابة العامة	17	.37	وزارة الأشغال العامة والإسكان	11
.19	وزارة العدل	9	العدد الكلي 9147		

ملحق (2): اسماء المحكمين

الرقم	اسم المحكم	المؤسسة التي يعمل بها
1.	د. أنور العبادسة	الجامعة الإسلامية.
2.	د. جميل الطهراوي	الجامعة الإسلامية.
3.	د. سناء أو دقة	الجامعة الإسلامية.
4.	د. عبد الفتاح الهمص	الجامعة الإسلامية.
5.	د. توفيق شبير	الجامعة الإسلامية.
6.	د. عيسي المحتسب	جامعة الأقصى–غزة.
7.	د. أمجد جمعه	جامعة الأقصى–غزة.

ملحق(3): تسهيل مهمة باحثة



بسم الله الرحمن الرحيم

ة الإسلامية – غزة
The Islamic Universit

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا هاتف داخلي 1150

Ref ../35/غ س
Date 2016/01/2

لأخوة الأفاضل/ وزارة الصحة حفظهم الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

الموضوع/ تسهيل مهمة طالبة ماجستير

تهديكم شئون البحث العلمي والدراسات العليا أعطر تحياتها، وترجو من سيادتكم مساعدة الطالبة/ روان فوزي علي ابوشمالة، برقم جامعي **220133920** المسجلة في برنامج الماجستير بكلية التربية تخصص الصحة النفسية المجتمعية وذلك بهدف تطبيق أدوات دراستها والحصول على المعلومات التي تساعدها في إعدادها والتي بعنوان:

لضغط النفسي وعلاقته بالاغتراب الزواجي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية في محافظات غزة

والله ولي التوفيق،،،

نائب الرئيس لشئون البحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. عبدالرؤوف على المناعمة

صورة إلى:-
- الملف

لا مانع
نشرع للباحثة دوام الثقة والمتابعة

توقيع الباحثة

P.O. Box 108, Rimal, Gaza, Palestine fax: +970 (8) 286 0800 فاكس Tel: +970 (8) 286 0700 هاتف فلسطين
public@iugaza.edu.ps www.iugaza.edu.ps

ملحق (4): رسالة تحكيم

رسالة تحكيم

الجامعة الاسلامية– غزة.

عمادة الدراسات العليا.

كليــة التربيـــة.

قسـم علـم النفـس.

بسم الله الرحمن الرحيم

سعادة الأستاذ الدكتور / ..... حفظه الله، ، ، ..... تحية طيبة وبعد، ،

الموضوع / تحكيم أدوات دراسة ماجستير

تقوم الطالبة / روان فوزي علي أبو شمالة بعمل دراسة لنيل درجة الماجستير في الجامعة الإسلامية – قسم علم النفس – تخصص صحة النفسية مجتمعية.

وهذه الدراسة بعنوان :

(الضغط النفسي وعلاقته بالإغتراب الزواجي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية في محافظات غزة).

ولذا نرجوا من سيادتكم الإطلاع علي هذه الاستبانة وتحكيمها، وتحديد مدى ملائمة فقرات الإستبانة ووضوحها ومناسبتها لما وضعت لقياسه، وإبداء الرأي في صلاحيتها للتطبيق على عينة الدراسة، كما نرجوا من سيادتكم أن تقوموا بتعديل ما ترونه مناسباً من خلال إضافة فقرة، أو حذف أي فقرة من الفقرات ترونها غير ملائمة وغير مناسبة، أو إعادة صياغة لبعض الفقرات في الإستبانة من وجهة نظركم الكريمه

مع فائق احترامي وتقديري لجهودكم الكريمة...

الباحثة

روان فوزي علي أبو شمالة

ملحق (5): الإستبانات بصورتها الأولية

إستبانه الإغتراب الزواجي

	العبارة	تنتمي	لا تنتمي
البعد الأول : العاطفة بين الزوجين			
1.	أتردد في إطلاع زوجي علي أفكاري وخططي المستقبلية		
2.	اشعر بالضيق عند خروجي للتنزه والتسويق مع زوجي		
3.	أشعر بالوحدة والغربة مع زوجي		
4.	أفقد روح المودة والرحمة والتآلف والتفاهم مع زوجي		
5.	أنزعج عند مزولتي لبعض الانشطه مع زوجي كالزيارات الاجتماعية والرحلات العائلية		
6.	تواصلي مع زوجي من خلال النظرات قليلة جدا		
7.	أتمسك برائي حين يكون هناك مشكله مع زوجي		
8.	أحيانا تقل ثقتي بزوجي		
9.	حينما أكون في حاله من الضيق لا يتفاهم زوجي حقيقية مشاعري		
10.	قليل ما أتشاور أنا وزوجي مع بعض كي تصل حل حول موضوع معين		
11.	لا يعبر زوجي عن حبه لي		
12.	كثيرا ما يجرح زوجي مشاعري لأتفه الأسباب		
13.	أجد صعوبة في التعبير بصراحة عن مشاعر الضيق لزوجي		
14.	كثيرا ما أشعر أن زوجي يكرهني		
15.	يشعرني زوجي بأنني لم أعد أثير إعجابه		
فقرات مقترحة			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
البعد الثاني الجانب الشخصي بين الزوجين:			
1.	أري أن زوجي بخيل في الشؤن المالية		
2.	يغلب علي زوجي سرعه الغضب في ابسط المواقف		
3.	يتسم زوجي بالتسلط في تعامله معي		
4.	يفتقر زوجي للاهتمام بمظهرة أمامي		
5.	أكثر ما يضايقني من زوجي الأنانية وحب الذات دون اعتبار لوجودي		
6.	يسمح زوجي للآخرين للتدخل في شؤننا العائلية		
7.	أشعر بتعالي وتكبر زوجي عند تعامله معي		
8.	أري أن زوجي غير معترف بوجباته ومسؤولياته نحوي		
9.	أري أن زوجي غير مهتم بالعلاقات والزيارات الاجتماعية لعائلتي		
10.	تبدي مناقشتنا بالصراخ وتنتهي بتبادل الشتائم		
11.	يتصنع زوجي أسباب غير منطقية عند تعرضنا لمشكلة		
12.	النقد ودراسة السلبيات بوضوح أبرز سمات زوجي		
13.	زوجي يكذب علي		
14.	زوجي يسيء الظن بي ولدية نظرة سلبية إلي سلوكياتي		
فقرات مقترحة			

.1			
.2			
.3			
.4			
.5			
البعد الثالث : الجانب التنظيمي بين الزوجين			
.1	تكثر النزعات بيني وبين زوجي حول تربية الأبناء		
.2	اختلف مع زوجي حول الأسلوب المتبع لعقاب الأبناء		
.3	تتسم قراراتنا الأسرية حول تربية الأبناء ومستقبل الأسرة بالتخبط والعشوائية		
.4	المشكلات المادية تهدد مستقبلنا الأسري		
.5	أتضايق لعدم مساعد زوجي لي في الأعمال المنزلية		
.6	اعتقد أنني لم أحصل علي الحد الادني من حقوقي الزوجية		
فقرات مقترحة			
.1			
.2			
.3			
.4			
.5			
البعد الرابع : الجانب الجنسي بين الزوجين			
.1	اشعر بعدم الإشباع والرضا بعد الجماع		
.2	يتصف زوجي بالخشونه وعدم التهذيب اثناء الجماع		
.3	تتم المعاشرة الزوجية بيني وبين زوجي بشكل ممل		
.4	انظر للعلاقة الجنسية أنها واجب لإرضاء زوجي		
.5	أشعر بعدم الجاذبية الجنسية اتجاه زوجي		
فقرات مقترحة			
.1			
.2			
.3			
.4			
.5			
البعد الخامس : الكدر الزواجي بين الزوجين			
.1	لا يبالي زوجي بالأشياء الايجابية التي أفعلها من أجله		
.2	أميل إلى إخفاء آرائي خوفا من انتقادات زوجي لي		
.3	عادة ما يتهمني زوجي بأنني السبب في مشكلاتنا المالية		
.4	كثيرا ما يتهمني زوجي أنني السبب في إثارة أعصابه		
.5	عادة ما أفكر في الانفصال بعد كل خلاف يكون بيني وبين زوجي		
.6	كثيرا ما أتجادل مع زوجي على أمور تافهة		
.7	غالبا ما يستخدم زوجي ألفاظا عنيفة تسيء إليّ		
.8	ينتقدني زوجي حول المسائل المالية		
.9	عادة ما أفقد أعصابي بسبب إهمال زوجي لي		
.10	لا يقبل زوجي حلولي للمشاكل مهما كانت صائبة		
.11	لا ألتقي بزوجي إلا وقت الأكل والنوم		
.12	يبالغ زوجي في التقليل من شأني أمام أبنائي		

13.	غالبا ما تصل مناقشاتنا إلى تبادل الاتهامات		
فقرات مقترحة			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
البعد السادس : الخرس الزواجي			
1.	أشعر ان زوجي يتجاهل حقوقي		
2.	أري ان زوجي لا يعترف بوجودي		
3.	أشعر ان فترة الحوار بيني وبين زوجي قصيرة جدا		
4.	أحس ان زوجي لا يهتم بي		
5.	اغلب الاحيان زوجي لا يسمعني		
6.	زوجي يهمل مظهرة الخارجي أمامي		
7.	أجد انعدام التكافؤ بيني وبين زوجي		
8.	أحس بالنقص الشديد إتجاه زوجي		
9.	يدخل زوجي أهلة في الأمور الزوجية أكثر من اللازم		
10.	زوجي لا يغير من الروتين اليومي		
11.	لا يحدد زوجي وقت مناسب للحديث في الامور والمشكلات الحياتية معي		
12.	أحس في بعض الاحيان أن زوجي يسلب حريتي		
فقرات مقترحة			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

إستبانه الضغط النفسي

	العبارة	تنتمي	لا تنتمي
البعد الأول : ضغوط الدور في مؤسسة العمل:			
1.	أتلقى الأوامر من عدة جهات أثناء العمل		
2.	أجد دوري غير واضح في مؤسسة العمل		
3.	توكل لي مهام خارج إطار تخصصي		
4.	أحس أن عملي لا يسمح لي بالتطور والابداع		
5.	أحس أن قدراتي وطاقاتي تفوق المهام الموكمة إلي		
6.	لا يوجد دليل أو وصف وظيفي لعملي		
7.	أحس بالاستغلالية وأني أعمل أكثر مما أتقاضاه شهريا		
8.	أحس بعدم الرضا عن المهام التي أقوم بها		
9.	اشعر بالملل والإحباط نتيجة عملي الروتيني		
10.	أعمل باستمرار طول فترة العمل		
فقرات مقترحة			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
البعد الثاني:ضغوط العلاقات المهنية:			
1.	أحس باللامساواة في تعامل المدير معي		
2.	علي أن أنفّذ الأوامر دون أدنى اعتراض		
3.	أشعر بالخوف وأتردد حينما أريد طلب شيء من المدير		
4.	يومني المدير لأتفه الأسباب		
5.	يشعرني المدير وكأن مصيري المهني بين يديه		
6.	يشعرني المدير وكأنني ملزم بالامتنان له		
7.	لا يظير المدير رضاه عن مبادراتي الايجابية في العمل		
8.	لا أجد تعاونا بيني وبين زملائي في العمل		
9.	أشعر بعدم اعتراف زملائي في العمل بكفاءاتي		
10.	أجد نفسي غريبا بين زملائي في العمل		
11.	أفضل تجنب زملائي في العمل وعدم الالتقاء بهم		
البعد الثالث: الضغوط الاسرية			
1.	توجد خلافات متكررة بيني وبين زوجي		
2.	اتضايق لعدم اخذ زوجي رائي في امور تهم أسرتي		
3.	يزعجني عدم وجود علاقات طيبة بين افراد اسرتي		
4.	يضايقني تدخل الأقارب في حياتنا الخاصة		
5.	أشعر بعدم الراحة لصغر المنزل		
6.	يعاني زوجي من ظروف معيشية صعبة مما يجبرني علي ضرورة العمل خارج المنزل		
7.	يضايقني كثرة الأعباء الملقاة علي عاتقي وعدم مراعاة الأسرة أمرآة عاملة		
8.	أشعر بالاستغلال المادي ممن حولي		

فقرات مقترحة			
.1			
.2			
.3			
.4			
.5			
البعد الرابع: الضغوط الإنفعالية			
.1	اشعر بالحرمان من حنان زوجي وبانني اقل حظا من الاخرين		
.2	كثيرا ما ينتابني الغضب والارتباك لاتفه الأسباب		
.3	اشعر بانني متقلب المزاج		
.4	اشعر باليأس في معظم الأحيان		
.5	لا استطيع مصارحة زوجي بما يجول في خاطري		
.6	لا اشعر بأهمية وجودي في الحياة		
.7	انا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة اي ضغط		
.8	أشعر بالألم لعدم إعطاء أبنائي حقهم من الرعاية		
.4فقرات مقترحة			
.1			
.2			
.3			
.4			
.5			

ملحق (6): الإستبانات بصورتها النهائية

الجامعة الاسلامية– غزة.

عمادة الدراسات العليا.

كليــة التربيــة.

قسـم علـم النفـس.

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزتي / الزوجة العاملة، ، ،

السلام عليكم و رحمة الله و بركاته

إليك إستبيان الضغط النفسي والإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات قطاع غزة، الذي أعدته الباحثة من أجل قياس مستوى الضغط النفسي والإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة، وذلك في إطار دراسة الماجستير بعنوان/

(الضغط النفسي و الإغتراب الزواجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات قطاع غزة)

حيث يتكون هذا المقياس من (58) فقرة وأمام كل فقرة من فقرات الإستبانة بدائل هي كالتالي :

دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً

لذا أرجو قراءة كل فقرة من فقرات الإستبانة والإجابة عليها بدقة وموضوعية وذلك بوضع علامة (x) أمام البديل الذي ترينه مناسباً لحالتك .

مع العلم أنه لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خطأ، وإنما هي تعبير عن الآراء الشخصية للفرد، وأن نتائج هذه الإستبانة إنما هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيتم التعامل معها بسرية تامة.

شاكرين حسن تعاونكم معنا، ، ،

البيانات الأولية:

العمر : ☐ 20–30 ☐ 31–40 ☐ 41– 50 ☐ 51 فأكثر

عدد الأبناء : 1–3 ☐ 4–7 ☐ 8 فأكثر

المستوى التعليمي للزوجة : ثانوي فأقل ☐ بكالوريوس ☐ دراسات عليا

نوع عمل الزوجة : قطاع الصحة ☐ قطاع التعليم ☐ قطاعات أخري

مستوى الدخل للزوجة : ألف شيكل ☐ أكثر من ألف شيكل

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أتلقى الأوامر من أكثر من شخص في العمل					
2	مهامي الوظيفية غير واضحة					
3	مهامي الوظيفية تفوق قدراتي					
4	لا أستطيع استثمار قدراتي في مجال العمل					
5	أشعر أن الراتب الشهري لا يتناسب مع مهامي الوظيفية					
6	أشعر بعدم الرضا عن المهام الموكلة إلي					
7	أعمل بشكل متواصل طوال ساعات العمل على خلاف الآخرين في العمل					
8	أعمل باستمرار طول فترة العمل					
9	أشعر بعدم المساواة في التعامل بين زملائي من قبل المدير					
10	أتلقى الأوامر من المدير دون نقاش					
11	أشعر بالتردد عن طلب شيء من المدير					
12	يلومني المدير لأبسط الأسباب					
13	أشعر بأن مصيري المهني بيد المدير					
14	أجد اعتراض على أي مبادرة ايجابية أقوم بها من قبل المدير					
15	لا يوجد تعاوني بيني وبين زملائي					
16	أشعر بعدم تقدير زملائي لقدراتي					
17	لا أشعر بالانسجام من زملائي في العمل					
18	توجد خلافات متكررة بيني وبين زوجي					
19	أشعر بالضيق لعدم مشاركتي للرأي في أمور أسرتي					
20	أشعر بالجو الأسري الذي يشبع حاجتي كأم وزوجة					
21	أشعر بالضيق لتدخل أقرابنا في حياتنا الخاصة					
22	أشعر بالإرهاق من كثرة الأعباء الملقاة على عاتقي					
23	أشعر ان علاقاتي مع الآخرين أصبحت أكثر مادية					
24	أشعر بأن أسرتي لا تراعي ظروفي الخاصة بأني امرأة عاملة					
25	أشعر أن حياتي روتينية					
26	أشعر بالعجز من تحقيق طموحاتي					
27	لا اجد القدرة في اتخاذ أي قرار يخص مصيري في المستقبل					
28	أشعر بالغضب على أبسط الأسباب					
29	أشعر بأنني متقلبة المزاج					
30	أشعر باليأس في معظم الأحيان					

31	لا أشعر بمتعة الحياة					
32	أكون سريعة البكاء عند مواجهة أي ضغوط					
33	أشعر بالضيق لعدم اعطاء أطفالي حقهم الكامل في الرعاية					

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أشعر بالضيق عند خروجي مع زوجي					
2	أشعر بالوحدة مع زوجي					
3	لا أستطيع التفاهم مع زوجي					
4	زوجي لا يتفهم حقيقة مشاعري					
5	لا يعبر زوجي عن حبه لي					
6	يجرح زوجي مشاعري لأتفه الأسباب					
7	أشعر أنني لا أثير اعجاب زوجي					
8	أشعر بالضيق لأنانية زوجي					
9	أشعر بالتقصير من قبل زوجي تجاه واجباته الزوجية تجاهي					
10	يزعجني عدم اهتمام زوجي بالعلاقات الاجتماعية مع عائلتي					
11	لا يوجد تفاهم بيني وبين زوجي حول تربية أبنائنا					
12	خلافاتي مع زوجي في الغالب حول الأمور المادية					
13	لا يساعدني زوجي في تربية أبنائي					
14	أشعر بعدم حصولي على حقوق الزوجية					
15	أشعر بعدم الجاذبية الجنسية تجاه زوجي					
16	لا يقدر زوجي الاشياء الإيجابية التي أفعلها من أجله					
17	أفكر في الانفصال بيني وبين زوجي					
18	أفقد أعصابي بسبب الاهمال من قبل زوجي					
19	لا يقبل زوجي حلولي للمشاكل مهما كانت صائبة					
20	لا ألتقي بزوجي إلا وقت الأكل والنوم					
21	يقلل زوجي من شأني أمام أبنائي					
22	لا يوجد حوار مشترك بيني وبين زوجي					
23	أشعر بعدم التكافؤ بيني وبين زوجي					
24	يزعجني تدخل أهل زوجي في أمورنا الشخصية					

ملحق رقم (7)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات الاستبانة

م	الفقرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	أتلقى الأوامر من أكثر من شخص في العمل	383	3.084	1.094	61.7	3
2	مهامي الوظيفية غير واضحة	383	1.919	1.006	38.4	7
3	مهامي الوظيفية تفوق قدراتي	383	1.838	0.992	36.8	8
4	لا أستطيع استثمار قدراتي في مجال العمل	383	2.209	1.075	44.2	6
5	أشعر أن الراتب الشهري لا يتناسب مع مهامي الوظيفية	383	3.723	1.317	74.5	1
6	أشعر بعدم الرضا عن المهام الموكلة إلي	383	2.530	1.113	50.6	5
7	أعمل بشكل متواصل طوال ساعات العمل على خلاف الآخرين في العمل	383	3.026	1.130	60.5	4
8	أعمل باستمرار طول فترة العمل	383	3.486	1.048	69.7	2
	ضغوط الدور في مؤسسة العمل	383	2.727	0.645	54.5	

م	الفقرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
9	**أشعر بعدم المساواة في التعامل بين زملائي من قبل المدير**	383	2.577	1.227	51.5	2
10	**أتلقى الأوامر من المدير دون نقاش**	383	3.165	1.156	63.3	1
11	**أشعر بالتردد عن طلب شيء من المدير**	383	2.431	1.111	48.6	3
12	**يلومني المدير لأبسط الأسباب**	383	2.047	1.077	40.9	4
13	**أشعر بأن مصيري المهني بيد المدير**	383	1.898	1.045	38.0	5
14	**أجد اعتراض على أي مبادرة ايجابية أقوم بها من قبل المدير**	383	1.833	0.975	36.7	7
15	**لا يوجد تعاوني بيني وبين زملائي**	383	1.747	0.963	34.9	9
16	**أشعر بعدم تقدير زملائي لقدراتي**	383	1.838	0.938	36.8	6
17	**لا أشعر بالانسجام من زملائي في العمل**	383	1.789	0.921	35.8	8
	ضغوط العلاقات المهنية	383	2.147	0.686	42.9	

م	الفقرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
18	توجد خلافات متكررة بيني وبين زوجي	383	2.144	0.945	42.9	6
19	أشعر بالضيق لعدم مشاركتي للرأي في أمور أسرتي	383	2.167	1.101	43.3	8
20	أشعر بالجو الأسري الذي يشبع حاجتي كأم وزوجة	383	2.227	1.214	44.5	7
21	أشعر بالضيق لتدخل أقرابنا في حياتنا الخاصة	383	2.825	1.302	56.5	3
22	أشعر بالإرهاق من كثرة الأعباء الملقاة على عاتقي	383	3.776	1.168	75.5	1
23	أشعر ان علاقاتي مع الآخرين أصبحت أكثر مادية	383	2.541	1.166	50.8	5
24	أشعر بأن أسرتي لا تراعي ظروفي الخاصة بأني امرأة عاملة	383	2.765	1.136	55.3	4
25	أشعر أن حياتي روتينية	383	3.747	1.069	74.9	2
	ضغوط الأسرية	383	2.774	0.657	55.5	

م	الفقرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
26	**أشعر بالعجز من تحقيق طموحاتي**	383	3.149	1.165	63.0	3
27	**لا اجد القدرة في اتخاذ أي قرار يخص مصيري في المستقبل**	383	2.520	1.063	50.4	8
28	**أشعر بالغضب على أبسط الأسباب**	383	3.089	1.001	61.8	4
29	**أشعر بأنني متقلبة المزاج**	383	2.982	1.098	59.6	6
30	**أشعر باليأس في معظم الأحيان**	383	2.702	1.044	54.0	7
31	**لا أشعر بمتعة الحياة**	383	3.024	1.029	60.5	5
32	**أكون سريعة البكاء عند مواجهة أي ضغوط**	383	3.175	1.193	63.5	2
33	**أشعر بالضيق لعدم اعطاء أطفالي حقهم الكامل في الرعاية**	383	3.629	1.111	72.6	1
	ضغوط انفعالية	383	3.034	0.748	60.7	