



جامعة نزوى
كلية العلوم والآداب
قسم التربية والدراسات الإنسانية

أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية
والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية

**The Self-Concept Dimensions of the Employed and Unemployed Women
and its Relationship with the Level of Stress and Family Adjustment in
the Dakhliya Governorate**

رسالة ماجستير مقدمة من:
منى بنت عبدالله بن نبهان العامرية
استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية
تخصص: إرشاد نفسي

إشراف

الدكتورة: هدى أحمد الضوي

الدكتور: محمد علي دقة

الدكتور: أمجد محمد هياجنة

٢٠١٤م

استمارة توقيع لجنة المناقشة بإجازة الرسالة

اسم الطالبة: منى بنت عبدالله بن نيهان العامرية.

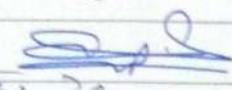
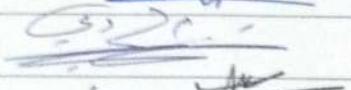
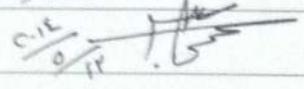
التخصص: الإرشاد النفسي.

العام الجامعي: ٢٠١٣/٢٠١٤.

- عنوان الرسالة: "أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية".

- تاريخ المناقشة: ١٣ مايو ٢٠١٤.

توقيع لجنة المناقشة

اسم المناقش	التوقيع
د. باسم محمد الذحاجة	
د. محمد أحمد نقادي	
د. عبدالفتاح محمد الخواجة	 ١٣/٥/١٤

الإهداء

حينما تسير بنا الخطوات نحو عالم النجاح بخطى واثقة فإن هناك أياد بيضاء أذكرها منحتني كل معاني الثقة وسطرت معي لوحة الإبداع ولونتها بألوان ملؤها المحبة لأحمل بين يدي ثمرة حلوه أهديتها لكم....

إلى العطاء والأمان أبي....

إلى الجنة والحنان أمي....

إلى سندي ورفيق دربي زوجي....

إلى فلذات كبدي، ونور حياتي، محمد، أسيل، ريم، يمنى، والتوأمان شهد ووجد....

إلى عزوتي في هذه الحياة، إخواني وأخواتي....

إلى نبض العطاء ندى، عبير....

إلى كل من قدم لي يد العون والمساعدة في تقديم التسهيلات لإتمام هذا العمل المتواضع....

إلى كل أم سواء كانت عاملة أو غير عاملة لا تألو جهدا في الغرس الجميل في نفوس أبنائها لينبت

غرسها شبابا وشابات معطاءين كعطائها....

أهدي إليهم جميعا هذا العمل المتواضع....

،،، الباحثة،،،

شكر وتقدير

الحمد لله الذي تتم به الصالحات، الحمد لله أن أنعم علي إتمام هذا العمل حتى خرج بصورته الحالية
.... وبعد،،

فإني أتقدم بالشكر والتقدير إلى الدكتورة/ هدى أحمد الضوي المشرفة الرئيسية على هذه الرسالة، لما
قدمته لي من توجيهات، ومتابعة لإتمام هذا العمل، فقد منحتني الكثير من وقتها فلها مني كل الشكر
والتقدير والاحترام.

وأنتقدم بالشكر والتقدير للدكتور/ أمجد محمد هياجنة، والدكتور/ محمد علي دقة المشرفين المساعدين
على هذه الرسالة.

كما أتوجه بالشكر والتقدير للأساتذة المحكمين على منحهم جزء من وقتهم لتحكيم أدوات الدراسة بالرغم
من التزاماتهم الأكاديمية.

كما أوجه خالص شكري وتقديري لجميع أساتذة قسم التربية والدراسات الإنسانية بجامعة نزوى، وكل
من قدم لي يد العون، ومنحني من وقته وجهده، لأتم هذا العمل المتواضع.

الباحثة،،،

ملخص الدراسة

أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري

بمحافظة الداخلية

منى بنت عبدالله بن نبهان العامرية

ماجستير تربية (إرشاد نفسي) جامعة نزوى

إشراف

الدكتورة/هدى أحمد الضوي

هدفت هذه 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 الارتباطية بين أبعاد مفهوم الذات ومستوى الضغوط النفسية، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين أبعاد مفهوم الذات ومستوى التوافق الأسري.

ولتحقيق الأهداف السابقة اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي؛ حيث تم تطبيق أدوات الدراسة والتي شملت ثلاثة مقاييس: مقياس مفهوم الذات للكبار من إعداد إسماعيل وغالي (١٩٦١)، ومقياس لقياس مستوى الضغوط النفسية، ومقياس لقياس مستوى التوافق الأسري من إعداد الباحثة، وتم تطبيق أدوات الدراسة بعد التأكد من صدقها بطريقة صدق المحكمين، وتم التأكد من ثباتها عن طريق حساب معامل الثبات (ألفا كرونباخ)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) أم عاملة و (٣٠) أم غير عاملة. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يأتي:

(١) إن 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).

(٢) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0,05$) بين العاملات وغير العاملات على أبعاد مفهوم الذات الواقعية، مفهوم الشخص العادي، مفهوم الذات المثالية، مقياس التباعد، ومقياس تقبل الذات، لكن توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha \geq 0,05$) على مقياس تقبل الآخرين لصالح العاملات.

٣) إن 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 الاقتصادي وفي مجال الأسرة كان مستوى الضغوط النفسية منخفض.

٤) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ بين العائلات وغير العائلات على مستوى الضغوط النفسية في درجة المقياس ككل وفي جميع مجالات المقياس ما عدا مستوى الضغوط النفسية في مجال الأسرة فكان لصالح العائلات.

٥) إن 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.

٦) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ بين العائلات وغير العائلات على مستوى التوافق الأسري في جميع محاور المقياس، وفي درجة المقياس ككل.

٧) توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين كل من مفهوم الذات الواقعية ومفهوم الذات المثالية وبين مستوى الضغوط النفسية، كما أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين كل من مقياس التباعد ومقياس تقبل الذات وبين مستوى الضغوط النفسية، بينما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كل من مفهوم الشخص العادي ومقياس تقبل الآخرين وبين مستوى الضغوط النفسية. ٨) توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات الواقعية ومستوى التوافق الأسري، وتوجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين مقياس تقبل الذات ومقياس التباعد وبين مستوى التوافق الأسري، بينما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كل من مفهوم الشخص العادي ومفهوم الذات المثالية ومقياس تقبل الآخرين وبين التوافق الأسري.

٩) إن ٣١% من أسباب الضغوط النفسية تعزى إلى أبعاد مفهوم الذات، وإن ٣٧% 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.

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	لجنة مناقشة الرسالة
ب	إهداء
ج	شكر وتقدير
د	ملخص الرسالة باللغة العربية
و	قائمة المحتويات
ط	قائمة الجداول
ك	قائمة الأشكال
ل	قائمة الملاحق
١١-١	الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها
٢-١	المقدمة
٦-٣	مشكلة الدراسة وأسئلتها
٨-٧	مبررات الدراسة وأهميتها
٨	أهداف الدراسة
٩-٨	حدود الدراسة
١١-٩	مصطلحات الدراسة
٦٨-١٢	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
٢٧-١٢	مفهوم الذات
٤٣-٢٧	الضغوط النفسية

الصفحة	المحتوى
٥٧-٤٣	التوافق الأسري
٦٧-٥٨	الدراسات السابقة
٦٨-٦٧	تعقيب على الدراسات السابقة
٨٣-٦٩	الفصل الثالث: المنهجية والإجراءات
٦٩	منهج الدراسة
٦٩	مجتمع الدراسة
٧٠-٦٩	عينة الدراسة
٨٠-٧١	أدوات الدراسة
٨٢-٨١	إجراءات تطبيق أداة الدراسة
٨٢	متغيرات الدراسة
٨٣-٨٢	الأساليب الإحصائية
١٠٣-٨٤	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
٨٦-٨٤	نتائج السؤال الأول
٨٧-٨٦	نتائج السؤال الثاني
٨٩-٨٨	نتائج السؤال الثالث
٩١-٨٩	نتائج السؤال الرابع
٩٢-٩١	نتائج السؤال الخامس
٩٣-٩٢	نتائج السؤال السادس
٩٥-٩٤	نتائج السؤال السابع
٩٧-٩٥	نتائج السؤال الثامن
١٠٢-٩٧	نتائج السؤال التاسع

الصفحة	المحتوى
١٣٦-١٠٣	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات
١٠٤-١٠٣	مناقشة نتائج السؤال الأول
١٠٥-١٠٤	مناقشة نتائج السؤال الثاني
١٠٦-١٠٥	مناقشة نتائج السؤال الثالث
١٠٧-١٠٦	مناقشة نتائج السؤال الرابع
١٠٨-١٠٧	مناقشة نتائج السؤال الخامس
١١٠-١٠٨	مناقشة نتائج السؤال السادس
١١٢-١١٠	مناقشة نتائج السؤال السابع
١١٣-١١٢	مناقشة نتائج السؤال الثامن
١١٤-١١٣	مناقشة نتائج السؤال التاسع
١١٧-١١٥	ملخص نتائج الدراسة
١١٨-١١٧	التوصيات
١١٨	البحوث المقترحة
١٣٠-١١٩	قائمة المراجع العربية
١٣٢-١٣١	قائمة المراجع الأجنبية
١٣٥-١٣٣	الملاحق
a-b	ملخص الرسالة باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

الصفحة	موضوع الجدول
٧١	جدول (١) توزيع أفراد عينة الدراسة وخصائصها
٧٤	جدول (٢) معامل الثبات لأبعاد مفهوم الذات الستة
٧٧	جدول رقم (٣) معامل الثبات لمجالات مقياس الضغوط النفسية
٧٨	جدول رقم (٤) مستوى درجة الضغوط النفسية والمدى المتوسط
٨٠	جدول رقم (٥) معامل الثبات لمحاور مقياس التوافق الأسري
٨٠	جدول رقم (٦) مستوى درجة التوافق الأسري والمدى المتوسط
٨٤	جدول رقم (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مفهوم الذات الواقعية، مفهوم الشخص العادي، مفهوم الذات المثالية
٨٥	جدول رقم (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس التبعاد، مقياس تقبل الذات، مقياس تقبل الآخرين
٨٧	جدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لعينتين مستقلتين للعاملات وغير العاملات على كل بعد على حدة من أبعاد مفهوم الذات الستة
٨٨	جدول (١٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على محاور مقياس الضغوط النفسية
٩٠	جدول (١١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لعينتين مستقلتين للعاملات وغير العاملات على كل محور من محاور مقياس الضغوط النفسية

الصفحة	موضوع الجدول
٩١	جدول (١٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على محاور مقياس التوافق الأسري
٩٣	جدول (١٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لعينتين مستقلتين للعاملات وغير العاملات على محاور مقياس التوافق الأسري
٩٤	جدول (١٤) معاملات الارتباط بين أبعاد مفهوم الذات وبين مستوى الضغوط النفسية
٩٦	جدول (١٥) معاملات الارتباط بين أبعاد مفهوم الذات وبين التوافق الأسري
٩٧	جدول (١٦) تحليل الانحدار المتعدد بين أبعاد مفهوم الذات وبين الضغوط النفسية
٩٨	جدول (١٧) نسبة تفسير بعد الذات الواقعية، ومقياس التباعد لمستوى الضغوط النفسية
١٠٠	جدول (١٨) تحليل الانحدار المتعدد بين أبعاد مفهوم الذات وبين الضغوط النفسية
١٠١	جدول (١٩) نسبة تفسير بعد الذات الواقعية وباقي الأبعاد لمستوى التوافق الأسري

قائمة الأشكال

الصفحة	موضوع الشكل
٩٩	شكل (١) العلاقة بين أبعاد مفهوم الذات ومستوى الضغوط النفسية
١٠٢	شكل (٢) العلاقة بين أبعاد مفهوم الذات ومستوى الضغوط النفسية

قائمة الملحق

الصفحة	موضوع الملحق
١٣٣	ملحق رقم (١): أدوات الدراسة في صورتها الأولى
١٣٤	ملحق رقم (٢): أدوات الدراسة في صورتها النهائية
١٣٥	ملحق رقم (٣): قائمة بأسماء الأستاذة المحكمين لأدوات الدراسة

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

المقدمة:

إن مفهوم الذات يعتبر من المتغيرات الأساسية المرتبطة بالشخصية والذي يساعد على فهم السلوك الإنساني.

ويتفق العلماء والباحثون على أن مفهوم الذات يعتبر حجر الزاوية في الشخصية وأنه هو أساس تكامل واتساق الشخصية ليكون الفرد متكيفا مع نفسه ومع البيئة التي يعيش فيها (الظاهر، ٢٠١٠).

وإذا كان محتوى مفهوم الذات الخاص مهددا لبنية الذات بصفة عامة فإنه يؤدي إلى التوتر والقلق وسوء التوافق النفسي (زهران، ٢٠٠٥).

إن العمل يعطي المرأة فرصة لتحقيق ذاتها وتفريغ ما لديها من طاقات، ويتيح لها فرصة ممارسة أدوار مختلفة، فالفرد كلما زادت خبراته يصبح لديه القدرة على إيجاد التكامل فيما بين هذه الخبرات بأجزائها الفرعية لتساعد في تشكيل وتطوير مفهوم ذات، ولقد شرفت المرأة العمانية باهتمام ورعاية سامية من لدن حضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس -حفظه الله ورعاه-، ويبدو هذا واضحا في خطابات جلالاته نحو تعزيز دور المرأة وحفظ حقوقها بالمساواة مع الرجل، وقد تزايد عدد العمانيات العاملات في الحكومة والقطاع الخاص في الآونة الأخيرة؛ لأن جميع القوانين والأنظمة العمانية القائمة تمنح النساء فرص متكافئة في جميع قطاعات السلطنة، وبالرغم من تمكين ونجاح المرأة في العمل إلا أن معظم الدراسات العمانية أجمعت على وجود مشكلات تعاني منها المرأة العاملة، منها مشكلات تتعلق بأعباء الوظيفة وصراع الدور المتمثل في صعوبة التوفيق بين مسؤوليات العمل المنزلي والعمل الوظيفي، والسؤال الذي يطرح نفسه هل مفهوم الذات لدى الأمهات العاملات له

علاقة بمستويات الضغوط النفسية والتوافق الأسري؛ لأن الآراء ما زالت تختلف في تأثير العمل على حياتها ومدى قدرتها على التوفيق بين العمل والأسرة.

فالبعض يرى أن العمل مهم في حياة المرأة؛ حيث أنه يوسع آفاقها وينمي شخصيتها، وإن المرأة نصف المجتمع، فعملها يعني زيادة إضافية في الدخل القومي، والعمل يساهم في رفع المستوى الاقتصادي لأسرتها، في حين يرى البعض الآخر أن لخروج المرأة وعملها بعيدا عن بيتها أضرارا كثيرة، فهو يؤدي إلى اضطراب العلاقات الأسرية؛ لأن المرأة العاملة تعيش تحت ضغط وحالة من التوتر والانفعال في المنزل والعمل؛ وذلك لتحملها مسؤوليات عديدة؛ الأمر الذي يجعلها لا يمكنها التوفيق بين عملها وحسن تربية أولادها (ثابت، ١٩٨٣؛ أبو صايمة، ١٩٩٧).

وترى الباحثة أن الأمهات غير العاملات ليس بالضرورة أن تكون أكثر توافقا مع الأبناء والزوج من الأمهات العاملات أو العكس، وإنما يعتمد ذلك على نوعية الأم ومفهومها عن ذاتها. فالمشاكل التي تتعرض لها الأم العاملة وأطفالها تعتمد على نوعية المرأة العاملة، ونوع العلاقة التي تقيمها معهم، فقد يقدم عملها الفرصة للأطفال التعاون والتعلم في المنزل والاعتماد على النفس أو تفرض عليهم أعباء ثقيلة لا يتحملها إلا البالغين. إن وجود الأم في المنزل لا يضمن نجاح علاقاتها بزوجها وأطفالها، وهنا يرى الكثيرون أن الوقت الطويل الذي تقضيه الأم مع أطفالها ليس دليلا على الأمومة الصالحة؛ لأنه إذا كانت لدى المرأة رغبة شديدة بالعمل وتشعر أن أطفالها يعوقونها عن تحقيق ذلك فإن علاقاتها بهم تتأثر سلبا إلى حد كبير، وأشارت دراسة حسون في بعض الدول العربية أن ٧٨% من الأبناء لم يشكل لهم عمل الأم أي صعوبة، بينما ١٥% فهم عانوا من الوحدة والاكنتاب أثناء غياب الأم، و ٤% اشتكوا من نزاعات بين الوالدين والتي كان سببها عمل الأم (الداهري، ٢٠٠٨).

ويتضح مما سبق أن مفهوم الذات لدى الأمهات هو الذي يحدد مدى نجاحها العملي والأسري.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

إن أهم عامل في الشخصية من وجهة نظر روجرز Rogers هو مفهوم الذات لذلك فإن أي إحباط يعوق ويهدد إشباع الحاجات الأساسية للفرد ينتج عنه تقييم سيء للذات ونقص احترام الذات، وأن مفهوم الذات يتكون مع نمو ووعي الفرد وإدراكه بوجوده الشخصي وما يقوم به (الزيود، ١٩٩٨).

ولأهمية مفهوم الذات فإن الباحثة ترى أن له أثر على نجاح المرأة في مجالي العمل والأسرة. إن معظم الدراسات السابقة التي تم إجرائها على المرأة العاملة بسلطنة عمان أجمعت على وجود آثار إيجابية لعمل المرأة، فالمرأة العاملة تسهم في زيادة دخل أسرتها، والعمل أكسب المرأة العمانية القدرة على حل مشكلاتها الأسرية؛ حيث أصبحت أكثر مشاركة في الرأي وتحمل المسؤولية نحو الأسرة، كما أن معظم الدراسات العمانية أجمعت على وجود مشكلات تعاني منها المرأة العاملة، منها مشكلات تتعلق بأعباء الوظيفة، وصراع الدور المتمثل في صعوبة التوفيق بين مسؤوليات العمل المنزلي والعمل الوظيفي، والقيود التي تفرضها العادات والتقاليد على مجالات عمل المرأة. لكنها تباينت في مسألة تقدير الزوج لأعباء المرأة وتعاونها معها حيث أوضحت دراسة عبد النبي (١٩٩٢) أن ٥٦% من عينة الدراسة ترى أن الزوج لا يقدر أعباء المرأة ولا يتعاون معها، بينما كشفت دراسة المسلمي (١٩٩٥) عن مدى التعاون والتكامل بين الزوجة العاملة والزوج في اتخاذ القرارات الأسرية حيث كانت النسبة ٩٥% من مفردات العينة، وكذلك أشارت دراسة المعمرى (٢٠٠٥) أن الغالبية العظمى من عينة الدراسة ترى أن العمل يسهم في تقوية الروابط مع الزوج للظروف المشتركة بينهم، وتمثلت الآثار النفسية السلبية لعمل الزوجة في الشعور بالقلق على الأطفال وعبء العمل الزائد الذي يسبب لها المشكلات والضيق والعصبية، والقلق على المستقبل الوظيفي، لكن دراسة الزدجالي (٢٠٠٩) اختلفت نتائجها في مسألة قدرة المرأة على

التوفيق بين العمل والأسرة حيث أن ٣٧% من عينة الدراسة ترى أنه لا يوجد تعارض بين العمل ومسؤولية المرأة العاملة داخل أسرتها، لأن المرأة القيادية ما وصلت إلى هذا المنصب إلا وهي قادرة على تنظيم وقتها وتوزيعه بين العمل والأسرة.

ولاحظت الباحثة اختلاف نتائج الدراسات العربية والأجنبية، واختلاف آراء الكتاب في أثر عمل المرأة عليها وعلى أسرتها.

فقد أوضحت نتائج دراسة العوادة (٢٠٠٩) عن العنف ضد المرأة العاملة في القطاع الصحي أن نسبة العاملات اللاتي يتعرضن للاكتئاب ٤١%، واللاتي يشعرن بالعزلة ٣٤%، واللاتي يعانين من أمراض جسدية ٣٢%، واللاتي يعانين من أمراض نفس جسدية ٤٤%، ونسبة اللواتي ينقلن مشاكل العمل للبيت ٣٦%، واللواتي اعترفن بعدم قدرتهن على تأدية واجبات الأسرة بسبب التعب والتوتر ٣٦%.

وأشارت الدراسات أن ٤٠% من النساء في أمريكا الشمالية اللاتي يشغلن مناصب تنفيذية غير متزوجات (لم تتزوج أصلاً، منفصلة عن زوجها أو مطلقة)، وأكثر من النصف لا أطفال لديهن، أما العاملات المتزوجات اللاتي لديهن أطفال ونتيجة للضغط العالي الواقع عليهن تواجه العديد منهن خيارات مهنية صعبة وبعضهن يؤثر ترك الوظيفة نهائياً (هانسون، ٢٠٠٠).

كما إن خروج المرأة إلى العمل قد يجر معه بعض المشكلات، فقد تهمل الزوجة زوجها بحجة عدم وجود الوقت الكافي، كما أنها قد تهمل تربية أبنائها، أو توكل أمر تربيتهم إلى الخدم وما يجره ذلك من أخطاء، أو ترك تربية الأبناء للأجداد المسنين مما يؤدي إلى خلافات متكررة بين الزوجين (الزعبى، ٢٠٠٢).

وذكر أبو صايمة (١٩٩٧) أنه يجد بعض العاملات المتزوجات تعبير عن شقائها وتعاستها بأساليب نفسية ملتوية فتبدأ بالشكوى من وعكات صحية ومن الإرهاق والتعب وتبدأ بالتغيب عن

العمل، وفي المقابل يجد أن هناك من العاملات المتزوجات ناجحات في عملهن وتشعر بالاستقرار العملي، وتكون قادرة على التكيف مع ظروفها العملية والأسرية.

وقد بينت دراسة تراكي Tracy أن لعمل المرأة تأثيرات إيجابية وأخرى سلبية عليها وعلى علاقتها بأبنائها وتكيفهم وعلى علاقتها بزوجها، بمعنى أن ذلك ينعكس على الأسرة بشكل عام. (المعمري، ٢٠٠٥).

وعلى النقيض من ذلك رأت أبو سيف (دت) أن المرأة الموظفة ذات المكانة المهنية هي الأقدر على بناء أسرة ناجحة اقتصاديا بل وعلميا فيما يتعلق بأبنائها في الكثير من الأحيان، وكم من السيدات المتعلقات تعليما عاليا يعانين بعد تقدم أبنائهن في العمر والعمل من الشعور بالنقص؛ لأن زميلاتهن توفرت لهن فرص الاستقلال الاقتصادي وتعزيز المكانة الاجتماعية وهن جليسات البيوت، ودعم ذلك نظرة الشباب لعمل المرأة على أنه ضرورة لمساعدته على القيام بمتطلبات البيت الاقتصادية.

وأظهرت دراسة آدم (١٩٨٢) أن المرأة العاملة تواجه صراع الدور بشكل إيجابي، تختفي معه مشاعر الذنب، ويختفي معه الإحساس بوجود المشكلات أو الصعوبات في أداء هذه الأدوار، وذلك حينما تكون المرأة متقبلة لذاتها والآخرين، ولديها قدر من الثقة بنفسها.

كما بينت دراسة جونيجا Juneja من الهند أن أبناء الأمهات العاملات أكثر استقلالية وأكثر تكيفاً من الناحية الاجتماعية، وكانت سلوكياتهم أكثر سوية من أبناء الأمهات غير العاملات (أبو صايمة، ١٩٩٧).

وأوضحت نتائج بعض الدراسات الحديثة أن الحياة المزوجة التي تعيشها المرأة العاملة بين عملها وبيتها جعلتها ذات طبيعة مختلفة، فهي تعيش حياتها بثقة تجعلها تتحمل جميع مسؤوليات

المنزل والزوج والأطفال ولا تتذمر أو تشكو بل تحاول تأدية عملها على أفضل وجه، وهي أفضل بكثير من المرأة التي تجلس في منزلها وتعاني من الفراغ (أحمد، ٢٠١١).

والسؤال الذي يطرح نفسه هل الاستقرار النفسي والأسري للأُم العاملة مرتبط بمفهومها عن ذاتها؟ وهل الأم العاملة الناجحة والتي تشعر بالاستقرار في العمل تشعر في قرارة نفسها بأنها بحاجة إلى ممارسة الأمومة فقط وتوفير الرعاية لأطفالها والعناية بهم؟ وهل الأم غير العاملة تشعر بالاستقرار النفسي والأسري لممارستها الأمومة فقط؟ أم أنها تشعر برغبة في تحقيق ذاتها من خلال وظيفة تمارسها خارج بيتها؟ ومن خلال هذا التباين في نتائج الأبحاث والآراء تتضح مشكلة البحث التي سوف تحاول الباحثة من خلاله الإجابة على الأسئلة التالية:

١. ما اتجاه أبعاد مفهوم الذات الستة لدى عينة الدراسة؟
 ٢. هل توجد فروق دالة إحصائية بين العوامل وغير العوامل في أبعاد مفهوم الذات؟
 ٣. ما مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة؟
 ٤. هل توجد فروق دالة إحصائية بين العوامل وغير العوامل في مستوى الضغوط النفسية؟
 ٥. ما مستوى التوافق الأسري لدى عينة البحث؟
 ٦. هل توجد فروق دالة إحصائية بين العوامل وغير العوامل في مستوى التوافق الأسري؟
 ٧. هل توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد مفهوم الذات ومستوى الضغوط النفسية لدى عينة البحث؟
 ٨. هل توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد مفهوم الذات ومستوى التوافق الأسري لدى العوامل وغير العوامل؟
- العوامل؟
٩. ما مدى إسهام أبعاد مفهوم الذات في التنبؤ بدرجات الضغوط النفسية والتوافق الأسري؟

مبررات الدراسة وأهميتها:

من أهم مبررات الدراسة:

(١) تعد الأسرة اللبنة الأساسية في المجتمع، والمرأة أهم دعامة فيها؛ لذا لا بد من الاهتمام بدراسة كل ما يخص المرأة، وأهم ما يحدد شخصية المرأة هو مفهومها عن ذاتها.

(٢) ندرة الدراسات العمانية التي تناولت دراسة الأمهات غير العاملات.

(٣) ليس هناك دراسة في المجتمع العماني - حسب اطلاع الباحثة - قد درست أبعاد مفهوم الذات الستة.

(٤) تباين الدراسات السابقة مما يعني عدم الاستقرار على حسم الأمور فيما يتعلق بالجانب المهني والنفسي لدى العاملات في سلطنة عمان.

ومما سبق تخلص الباحثة إلى أهمية الدراسة:

(١) إن السلطنة تعتبر واحدة من أكثر الدول تقدمية في منطقة الخليج بالنسبة إلى حقوق المرأة، وقد تزايد عدد العمانيات العاملات في الحكومة والقطاع الخاص في الآونة الأخيرة لأن جميع القوانين والأنظمة العمانية القائمة تمنح النساء فرص متكافئة في جميع قطاعات السلطنة، ولكن لعمل المرأة العمانية كما أوضحته الدراسات العمانية كما أن له آثار إيجابية، أيضا له آثار سلبية، وبالتالي فإن هذه الدراسة ستحاول تلمس ارتباط المشكلات النفسية التي تعاني منها العاملات بمفهوم الذات.

(٢) تأتي أهمية هذه الدراسة في أنها تحاول التعرف على أثر عمل المرأة على أسرتها، وهل الأمهات غير العاملات المتفرغات لبيوتهن وأسرهن أكثر توافقا مع أسرهن من الأمهات العاملات؟ أم أن ذلك مرتبط بمفهوم الذات لديهن.

٣) وتكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تناقش إحدى مشكلات عمل المرأة وهي الضغوط النفسية التي تعاني منها وما لها من تأثير على إنتاجيتها في العمل والذي هو جزء من الإنتاجية الكلية للمجتمع.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- ١) التعرف على اتجاه أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات.
- ٢) مقارنة بين العاملات وغير العاملات في أبعاد مفهوم الذات، ومستوى الضغوط النفسية، ومستوى التوافق الأسري.
- ٣) الكشف عن العلاقة الارتباطية بين أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات ومستوى الضغوط النفسية التي تعاني منها.
- ٤) الكشف عن العلاقة الارتباطية بين أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات ومستوى التوافق الأسري.
- ٥) الكشف عن مدى إسهام أبعاد مفهوم الذات في التنبؤ بدرجات الضغوط النفسية والتوافق الأسري.

حدود الدراسة:

- ١) الحدود الزمنية: تم التطبيق في الفترة من ١/أبريل/ ٢٠١٣ م إلى ٣٠/يونيو / ٢٠١٣ م.
- ٢) الحدود المكانية: مدارس محافظة الداخلية في سلطنة عمان. وبعض منازل الأمهات غير العاملات.

٣) الحدود البشرية: عينة من الأمهات العمانيات العاملات في الحقل التربوي وحاصلات على مؤهل عالي (شهادة بكالوريوس أو ما يعادلها فما فوق)، وعينة من الأمهات العمانيات غير العاملات وحاصلات على مؤهل عالي (شهادة بكالوريوس أو ما يعادلها فما فوق).

٤) كما تتحدد الدراسة بمدى دقة الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

مصطلحات الدراسة:

مفهوم الذات:

"هو مصطلح نفسي يعبر عن مفهوم افتراضي يشمل جميع الآراء والأفكار والمشاعر والاتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه، ويشمل المعتقدات والقيم والقناعات والطموحات المستقبلية التي تتأثر بحد كبير بالنواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية" (الظاهر، ٢٠٠٤، ص ٣٠).

وعرف الزيات (٢٠٠١) مفهوم الذات على أنه إدراك الفرد لذاته، وهذه المدركات تتشكل خلال احتكاكات الفرد ومروره بالخبرات البيئية التي تتأثر بصفة خاصة بالتعزيزات التي تصدر عن الأشخاص ذوي الأهمية في حياة الفرد.

أما الحبيب (٢٠٠٨) فعرفه على أنه هو ما تحمله من تقديرات عن نفسك أيها الإنسان، هذه النفس ما تقديرك لها؟ ما نظرتك لها؟ كيف ترى سلبياتك؟ كيف ترى إيجابياتك؟

التعريف الإجرائي لمفهوم الذات:

وتعرف الباحثة مفهوم الذات وفقا لأداة الدراسة المستخدمة على أنه:

قياس نظرة المرأة لواقعها، وقياس نظرتها للشخص العادي، وقياس ما تحب أن تكون عليه، وقياس التباعد بين المرأة والآخرين، وقياس تقبل المرأة لذاتها، وقياس تقبل المرأة للمجتمع الذي تعيش فيه وذلك على مقياس ذي خصائص سيكومترية جيدة.

العاملات:

هن النساء اللاتي يعملن خارج المنزل، ويحصلن على أجر مادي مقابل عملهن، ويقمن في نفس الوقت بأدوارهن الأخرى كزوجات وكأمهات إلى جانب دورهن كموظفات.

التعريف الإجرائي للعاملات:

العاملات في هذه الدراسة هن النساء اللاتي يعملن في أحد مدارس محافظة الداخلية، وحاصلات على مؤهل تعليمي عالي (بكالوريوس أو ما يعادلها فما فوق)، ويقمن بأدوارهن الأخرى كزوجات وكأمهات إلى جانب دورهن كموظفات.

غير العاملات: هن النساء اللاتي لا يعملن خارج منازلهن.

التعريف الإجرائي لغير العاملات:

غير العاملات في هذه الدراسة هن النساء اللاتي لا يعملن خارج المنزل، ويقمن بأدوارهن الأخرى كزوجات وكأمهات، وحاصلات على مؤهل تعليمي عالي (بكالوريوس أو ما يعادلها فما فوق).

الضغوط النفسية:

هي عبارة عن استجابات نفسية لتأثير سلبي وتوصف بالاستمرارية وخبرة ذات مستوى عالي من القلق أو التوتر (بارون، ٢٠٠٢).

وعرف لازاروس (Lazarus, 2006) الضغوط النفسية على أنها قوة خارجية تؤثر على النظام الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي للفرد، والضغوط النفسية هي نتاج تقييم المواقف المهددة والتي يتميز بها الفرد عن الآخر.

أما طلعت عرفها بأنها حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من الأحداث والمواقف التي تحدث صدفة في حياة الفرد، والتي تتطلب نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية (النعاس، ٢٠٠٨).

التعريف الإجرائي للضغوط النفسية:

وتعرف الباحثة الضغوط النفسية وفقاً لأداة الدراسة المستخدمة على أنه:

الاضطرابات التي تعاني منها المرأة في المجال الشخصي، مجال الصحة، المجال الاقتصادي، مجال الأسرة، ومجال العمل.

التوافق الأسري:

التوافق الأسري هو قدرة أفراد الأسرة على التآلف مع بعضهم البعض، ومع مطالب الحياة الأسرية، ويظهر هذا التآلف من خلال سلوكيات وتصرفات كل منهم وأساليبه في القيام بواجباته الأسرية وتحقيق أهدافه في الأسرة، وإشباع حاجاته والتعبير عن انفعالاته ومشاعره نحو أفراد أسرته، ومن خلال جهود أفراد الأسرة في مواجهة الأحداث العادية أو الطارئة (مرسي، ٢٠٠٨).

وعرفه أبو سعد (٢٠٠٨) على أنه حالة تكون فيها المشاعر العامة بين أفراد الأسرة من الرضا، والاتفاق النسبي بينهم على الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهم المشتركة، وكذلك المشاركة في أعمال وأنشطة مشتركة وتبادل العواطف.

التعريف الإجرائي للتوافق الأسري:

وتعرف الباحثة التوافق الأسري وفقاً لأداة الدراسة المستخدمة على أنه: مجموع الاستجابات

المرتتبة على أبعاد العلاقة الأسرية والمرأة مع أبنائها وزوجها وأقاربها.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يتضمن هذا الفصل الأدب النظري المتعلق بمفهوم الذات من حيث تطوره التاريخي، وتعريف علماء النفس له، وخصائصه، وأبعاده، ونوعيه الإيجابي والسلبي، وصفات الأشخاص الذين لديهم مفهوم ذات إيجابي، وصفات الأشخاص الذين لديهم مفهوم ذات سلبي، والعوامل الهامة في تكوين مفهوم الذات، كما يتضمن هذا الفصل الأدب النظري المتعلق بالضغط النفسي من حيث تعريفه، وأنواعه، وأعراضه، والضغوط المهنية تعريفها ومصادرها، ونظريات في الضغط النفسي، والضغوط النفسية عند المرأة، ومهارات التعامل مع الضغوط النفسية، وأثر مفهوم الذات على مواجهة الضغوط النفسية، وعلاقة الضغوط بالتوافق، ويتضمن الفصل أيضا الأدب النظري المتعلق بالتوافق الأسري من حيث الأهمية السيكلوجية للأسرة، ومراحل دورة حياة الأسرة، وتعريف التوافق، وتعريف التوافق الأسري، وأهمية التوافق الأسري، وعمليات التوافق الأسري، ومجالات التوافق الأسري، ومعايير الأسرة السوية، وأسباب التفكك الأسري، وعوامل تسهم في تحقيق التوافق الأسري، ودور المرأة في تحقيق التوافق الأسري، كما يتضمن هذا الفصل الدراسات السابقة المتعلقة بالمتغيرات الأساسية للدراسة الحالية: مفهوم الذات، والضغوط النفسية، والتوافق الأسري.

أولا: مفهوم الذات:

إن الذات هي المحور الرئيسي للخبرة التي تحدد شخصية الفرد، فمفهومنا عن ذاتنا أي الطريقة التي ندرك بها ذاتنا هي التي تحدد نوع شخصيتنا وكيفية إدراكنا لها، وتعتبر الذات جوهر الشخصية الذي يحقق انسجامها، ومفهوم الذات حجر الزاوية فيها.

التطور التاريخي لمفهوم الذات:

لم يختلف المشتغلون بعلم النفس قديماً أو حديثاً حول قضية أو موضوع مثلما اختلفوا حول مفهوم الذات سواء في عملية تمييزه عن المفاهيم الأخرى كالتقدير الذاتي أو التقرير الذاتي أو الإدراك الذاتي، أو في إيضاح تداخله مع مصطلحات مثل الأنا أو الروح أو النفس أو في تحديد تعريفاته كموضوع أو كعملية (الدليم، دت).

وتعد الذات نقطة الوسط في الشخصية تتجمع حولها جميع النظم الأخرى، وهي تجمع هذه النظم معا وتمد الشخصية بالوحدة والثبات. إن الذات هي هدف الحياة، الهدف الذي يحاول الناس بلوغه دائماً لكنهم نادراً ما يبلغونه، وهي تحرك سلوك الإنسان وتدفعه نحو البحث عن الكلية (غالب، ١٩٩١).

إن الشعور بالذات من أهم السمات المميزة للإنسان عن بقية المخلوقات الذي يؤدي إلى التنظيم الأساسي للهوية في المعنى والتنظيم، وهذا الشعور بالذات يمثل الجوهر الموحد لشخصية كل فرد (الحوسني، ٢٠٠٦).

ولقد مر مفهوم الذات بتطور ديني وفلسفي عبر التاريخ، ولم يعرف الإنسان الذات كما عرفها في الوقت الحاضر من حيث كونها مصطلحاً نفسياً له دلالاته، فلا توجد لغة في العالم قديماً وحديثاً إلا واستخدمت ألفاظاً مثل (أنا، ونفسي، ولي التي تدل على كنة النفس)، فالفلاسفة القدماء أمثال سقراط وأفلاطون وأرسطو كانوا يرون أن للإنسان جانبا ماديا وآخر غير مادي (روحي)، ومع ظهور الديانات أصبح مفهوم الذات جزء من التفسيرات الدينية فالمسيحية تؤمن بأن الإنسان مكون من جزئين متميزين هما الجسم والروح، وأن الروح تسكن الجسد، ومن الممكن أن تتفصل عنه عند الموت، ويمكن النظر إليها على أنها مركز الرغبة والتفكير والاختبار (محمود ومطر، ٢٠١١).

وعند ظهور الدين الإسلامي الحنيف علمنا الله عز وجل مالم نكن نعلم عن النفس، فقد ورد ذكر النفس في القرآن (٢٩٥) مرة، ووصفها الله عز وجل بصفات عدة مثل (النفس المطمئنة، النفس اللوامة، والنفس البصيرة، والنفس الأمارة بالسوء)، وأن معرفة الإنسان للخالق تكون من خلال معرفة النفس والتي تكون من خلال معرفة العقل: ويقول عز وجل في سورة الشمس: (ونفس وما سواها) (٧) فألهمها فجورها وتقواها (٨) قد أفلح من زكاها (٩) وقد خاب من دساها (١٠)، فسبحانه يوضح مكانة النفس وعلاقتها بالعقل (الطويل، ٢٠٠٥).

ولقد اهتم العلماء العرب والمسلمون بموضوع النفس، فنجد ابن سينا يرى مفهوم الذات على أنه الصورة المعرفية للنفس البشرية إذ يقول: أننا نواجه نفسا واحدة لا أكثر، أي أن هذا لا يمنع أن تكون لها مراتب تكاملية مرتبة الواحدة بعد الأخرى، إذ أطلق عليها قوى النفس (محمود ومطر، ٢٠١١).

أما ابن حزم الذي يعتبر أول من طرح النسق العلمي لعلم النفس الظاهري الذي يقوم على الذات والآخر، يرى أن النفس أعلم بغيرها وتجهل ذاتها، وأن الوعي محتوى يحمل في مجراه الأنا والآخر في نفس الوقت (شتا، ٢٠٠١).

أما الغزالي فقد عرف ذات الإنسان (النفس) بالحقيقة، وأنها توصف بحسب اختلاف أصولها؛ فإذا سكنت تحت أمر الله وزايلها الاضطراب سميت نفس مطمئنة، وإذا لم يتم سكونها وصارت مدافعة للنفس الشهوانية سميت النفس اللوامة، أما إن تركت أمر الله وأذعنت لمقتضى الشهوات سميت النفس الأمارة بالسوء (المهدي، ٢٠٠٢).

أما في أوروبا الغربية فقد ظهرت الثنائية بين الجسد والروح؛ أي أن هناك تفاعل بين الروح والجسد، وأول من ناقش المدرك أو الذات كجوهر مفكر هو الفيلسوف الرياضي ديكارت Descart، وتحدث المفكر جون لوك J.Lock وبيركلي Berkeley وهيوم Hume وبراون Brown وميل

Mill عن مفهوم الذات، وكانوا متذبذبين بين "الروح، والإرادة، والنفس تارة، والذات تارة أخرى، وأخذ مفهوم الذات يحتل مكانه الصحيح في علم النفس كمفهوم سيكولوجي منذ أن كتب جيمس Jears قائلا: "الذات جوهر الشخصية الذي يحقق انسجاما" (عبد العلي، ٢٠٠٣).

مفهوم الذات من وجهة نظر علماء النفس:

عرف جيمس الذات بأنها المجموع الكلي لكل ما يستطيع الإنسان أن يدعي أن له جسده وسماته وقدراته وممتلكاته المادية وأسرته وأصدقائه، ولقد صنفها في أربعة مستويات: الذات الجسمانية: وتمثل نظرتة إلى جسده، والذات الاجتماعية: وتمثل كيف ينظر زملاؤه له، والذات المادية: وتتكون من ممتلكات الفرد المادية، والذات الروحية: وتتكون من ممتلكاته النفسية ورغباته وميوله (Burns, 1979).

لقد طور جيمس مفهوم الذات في علم النفس الحديث، حيث رأى أنها تشمل جانبين: الذات كموضوع؛ أي معرفة الفرد لذاته وتقييمه لها، والذات كعملية؛ أي كحركة، وكفعل وكنشاط وكمجموعة من النشاطات، والعمليات العقلية كالتفكير والإدراك والتذكر (Zurcher, 1977).

الأنا هو جزء من الشخصية الكلية؛ وذلك كما تصورها أصحاب نظرية التحليل النفسي، والذات على النقيض من ذلك، فهي عادة مفهوم أوسع وأكثر شمولاً، فمصطلح الذات مرتبط إما بالشخصية الكلية أو بالأنا، ويوافق علماء الشخصية على الافتراض الذي يقول: إن الإنسان له ذات واحدة فقط رغم التغيرات السلوكية كلما غير دوره، وتشير الدلائل بأن مفهوم الإنسان لذاته يمنح الفرد المرونة في السلوك وفقاً للدور الذي يقوم به، وتعدد أدوار الفرد تقتضي أن يسلك الفرد مسلكاً مختلفاً عن الآخر حسب مقتضيات المواقف الحياتية، وهذا لا يعني أن له ذوات متعددة أو شخصيات متعددة (الأشول، ١٩٧٨).

ويرى يونج Young أن الذات ليست الأنا ولا هي القناع، إنها حصيلة وليس أمراً موروثاً، وأنها تتوسط الشعور واللاشعور، وتمثل الأنا مركز الشخصية قبل أن تتكون الذات، لكن الإنسان يستطيع أن يحقق الوحدة لذاته بتكامل شخصيته، فالذات تمثل تكامل الشخصية بجوانبها المختلفة الشعورية واللاشعورية (الشماع، ١٩٧٧).

ويعرف سميث Smith الذات بأنها تجريد للسمات والخصائص والموضوعات والأنشطة التي يمتلكها ويتبعها، وهذا التجريد يتمثل في فكرة الفرد عن ذاته نحو ذاته (الأشول، ١٩٧٨).

ويعرف كولي Cooley مفهوم الذات بأنه "الكيان الشخصي للفرد" (Suls, 1986, p.28). أما هورني Horney فتري أن فشل أو نجاح الفرد يرتبط بإدراكه لذاته؛ أي مفهومه عن ذاته، وتحدد هورني أربعة جوانب للذات كما يدركها الفرد: الذات المثالية والذات الحقيقية والذات الواقعية والذات المحترقة، وتري أيضاً أنه لكي يحقق الفرد فهما وإدراكا لذاته فلا بد له من إقامة نموذج للصورة الذهنية المثالية، وأن البحث عن الصورة المثالية قد يؤدي إلى حصول صراع داخلي يعمل على زيادة السلوك العصابي (غباري وأبو شعيرة والجبالي، ٢٠٠٨).

ويرى أدلر Adler أن فكرة الذات الخلاقة هي صاحبة السيادة في بناء الشخصية، وجعل الشعور مركز الشخصية؛ حيث أن الإنسان كائن شعوري مدرك وواع لمبررات سلوكه، وفسر سوء التوافق أنه ناتج من اعتقاد الفرد الخاطيء حول الذات والعالم؛ وهذا لكون الفرد لديه أهداف خاطئة وأسلوب حياة خاطيء، فالفرد يلجأ إلى أشكال مختلفة من السلوك الشاذ بهدف حماية اعتقاده عن ذاته (الزيود، ١٩٩٨؛ غباري وأبو شعيرة، ٢٠٠٩).

أما هاري سوليفان Harry Sullivan يرى أن الذات تتكون من تفاعل الفرد مع الآخرين في المواقف الشخصية؛ إذ أن الأساليب المتعددة التي تحكم تبادل العلاقات الشخصية في مواقف تفاعل الفرد مع والديه، والأشخاص المحيطين به، هي المنبع الرئيسي لظهور الذات، فالذات عند

سوليفان عبارة عن آلية دفاعية لاستبعاد الشعور بالقلق، والتكيف مع الواقع الاجتماعي؛ لتوجيه الشخصية نحو القيم المقبولة، أما لكي Lecy فيعتقد بأن مفتاح السلوك يكمن في مركز الشخصية الذي هو مفهوم الإنسان عن نفسه (السبعوي، ٢٠١٠).

ويعرف ألبورت Allport الذات بأنها عملية معقدة تشمل مجموعة أنشطة من العمليات كالتهكير، والإدراك، والتخطيط، والتقييم، والاختيار (Zurcher, 1977).

ويرى ألبورت أن مفهوم الذات مفهوم أساسي في دراسة الشخصية، غير أنه لم يفرق بين الذات والأنا بسبب الاضطراب الذي ساد في استخدام مصطلح الذات، ويرى أن الذات تتألف من سبعة جوانب هي: الإحساسات، هوية الذات، تقدير الذات، التوكيد وحب الذات، امتداد الذات؛ أي التوحد مع الآخرين، العقلانية؛ أي التخطيط والتفاعل مع الظروف، الصورة الذهنية للذات، الكفاح؛ أي اندفاع الفرد في سلوكه لتعزيز الصورة الذهنية للذات (السبعوي، ٢٠١٠).

ويعرف كيرت ليفين Curt Levine مفهوم الذات بأنه مجموعة التصورات والأفكار والمعتقدات والمفاهيم التي يحملها الفرد عن نفسه، ويؤكد على أهمية إدراك الفرد للواقع، وأن الإدراك للذات وللواقع هو المحدد للسلوك لا حقيقة الذات والواقع، ويعرف روجرز Rogers الذات بأنها كينونة الفرد أو الشخص، وأن الذات تشتمل على جوانب شعورية ولا شعورية، أما مفهوم الذات فيختلف عن الذات؛ حيث أنه يرى أن مفهوم الذات يتكون مع نمو ووعي الفرد وإدراكه بوجوده الشخصي وما يقوم به، فهو شعوري وواع تماما (غيث، ٢٠٠٦).

إن نظرية روجرز في الشخصية تعتبر مفهوم الذات هو مركز النظرية، وأن أهم عامل في الشخصية هو مفهوم الذات؛ لذلك فإن أي إحباط يعوق ويهدد إشباع الحاجات الأساسية للفرد ينتج عنه تقييم سيء للذات ونقص احترام الذات، فالحرمان أو الإحباط لا يكون إلا إذا ارتبط بمفهوم الذات وفكرة الفرد عن نفسه، ويعتبر روجرز سوء التكيف حالة من التناقض بين الذات الواقعية والذات

المثالية، ويحدث هذا عندما يجد الفرد صعوبة في إظهار الحب والاحترام للآخرين؛ لذلك يجد نفسه محبطاً، فالفرد يسير في حياته بناء على إدراكه في تمييز طبيعته، والإدراك يتحدد بالطريقة التي يعكس الفرد بها نظرته إلى نفسه وما يحيط به؛ ولذا يظهر قدر كبير من سلوكه وكأنه موجه من مفهومه لذاته وفكرته عن نفسه (الزيود، ١٩٩٨).

وأكد روجرز على مفهومي الذات المثالية والذات المدركة ويرى أن خصائص الذات هي:

١- تنمو الذات من التفاعل بين الكائن الحي وبين البيئة التي يعيش فيها.

٢- يمكن للذات أن تستوعب وتمثل قيم الآخرين وتدرکها بطريقة مشوهة.

٣- أن الكائن الحي يكافح ويسلك مسلكاً من مفهومه لذاته.

٤- أن الذات قابلة للتعديل نتيجة للنضج والتعلم (عبد العلي، ٢٠٠٣).

أما في نظرية الجشطالت فيرى مؤسسها فريدريك بيرلز Fredrick Perls أن الذات تحتوي على ثلاثة مكونات هي: الأنا والهو والشخصية، فالهو يمثل الخلفية المعطاة من الطاقات الأولية والخبرات الماضية غير المكتملة والإدراك الغامض للبيئة، أما الشخصية فهو الشكل المبتدع الذي يمثل الشكل الذي سوف تكون عليه الذات، أما الأنا فهو المنظم للاتصال مع البيئة فعندما تقابل الذات شيئاً غريباً فإن الأنا تقوم بتحديد الحدود بين المجال الذاتي والمجال غير الذاتي، ويرى أن الفرد يكتشف ويعي ذاته من خلال تقدير الآخرين له (الخطيب، ٢٠٠٩).

أما فريدريك ثورن Fredrick Thorne يرى أن دافع تحديد الذات هو أكبر الدوافع الإنسانية قوة، ويتضمن عدم الرضا مع الذات والعمل نحو تحسين الذات وبلوغ الكمال (الزيود، ١٩٩٨).

أما جلاسر Jlaser مؤسس نظرية العلاج الواقعي فيرى أن الفرد يملك حاجة للهوية (تخيل الذات)، وهذه الحاجة داخلية وموروثة، وينظر إليها كقوة دافعة للسلوك، إذ يعتقد الناس الذين لديهم تصور ذات إيجابي بأن هناك شخصاً واحداً على الأقل في العالم يهتم بهم ويهتمون به، ويعتقد هؤلاء

الإيجابيون أن لهم قيمة في معظم الأحيان؛ فهم يحرصون على الاندماج مع الآخرين الذين لديهم هويات إيجابية، أما الناس غير القادرين على تطوير هوية نجاح فإنهم يشكلون تطور ذات غير ناجح أو إلى تطوير هوية فشل، وغالبا ما يفشل هؤلاء في الاندماج مع الآخرين، فيميلون إلى الانخراط الذاتي أي البحث عن الراحة من ألم الفشل من خلال ذاته وانخراط الفرد مع ذاته يأخذ شكل أعراض فيزيائية واجتماعية و نفسية : مثل الكبت و المخاوف المرضية و السلوك الاجتماعي و إدمان الكحول وبعض الأمراض النفسية (برهوم، ٢٠١٠).

ويرى إيرسوك ERSOC أن مفهوم الذات يستخدم لتنظيم المعلومة الجديدة المتعلقة بالذات، وهو يحوي قواعد استنتاج ومحاكمة وترميز استيعاب في الذاكرة لهذه المعلومات (محمود ومطر، ٢٠١١).

وذكر زهران (٢٠٠٥) أن فيليب فرنون Philip Vernon قدم إطارا جديدا لمفهوم الذات؛ حيث أوضح أن للفرد ذاتا خاصة تختلف عن ذاته الاجتماعية التي تكشف للناس، ومحتوى مفهوم الذات الخاص يتصف بأن معظمه مواد غير مرغوب فيها اجتماعيا (خبرات محرمة أو محرجة أو مخجلة أو معيبة أو مؤلمة... إلخ)، ووصفه زهران بأنه العورة النفسية للفرد، ومستويات الذات حسب رأي فيرنون Vernon هي:

- المستوى الأعلى: ويتكون من عدد من الذوات الاجتماعية العامة التي يعرضها الفرد للمعارف والغرباء والأخصائيين النفسيين.

-الذات الشعورية الخاصة: كما يدركها الفرد عادة ويعبر عنها لفظيا ويشعر بها، وهذه يكشفها الفرد عادة لأصدقائه الحميمين فقط.

- الذات البصيرة: التي يتحقق منها الفرد عندما يوضع في موقف تحليلي شامل مثل ما يحدث في عملية العلاج النفسي المتمركز حول الفرد.

- الذات العميقة أو المكبوتة أو الخاصة: والتي يتم كشفها عن طريق العلاج النفسي التحليلي.
أما دونالد سوبر Dunaldd Super صاحب نظرية مفهوم الذات الارتقائي للسلوك المهني يرى أن مفهوم الذات يتطلب من الشخص أن يعرف نفسه كفرد متميز، وأن يدرك تشابهه مع الآخرين، مما يساعده على اتخاذ قرارات تربوية، ومهنية تنسجم مع مفهومه عن ذاته (الخطيب، ٢٠٠٩).
ومن العلماء العرب الذين اهتموا بدراسة مفهوم الذات في أبحاثهم زهران (٢٠٠٥) حيث عرف مفهوم الذات بأنه تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات ببلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته.

خصائص مفهوم الذات:

إن البحوث والدراسات التي أجريت حول مفهوم الذات توصلت إلى أنه يتصف بسبع خصائص:

أولاً: مفهوم الذات بناء تنظيمي: أي أنه بنية أو تنظيم لخبرات الفرد على اختلافها أو تنوعها والتي تشكل معطيات الفرد إدراك الفرد لذاته، ولكي يخفف الفرد من درجة تعقيد هذه الخبرات فإنه يعيد ترميزها في تصنيفات أو صيغ أبسط. إن عملية تنظيم الخبرات ليست بشكل واحد ومحتوى واحد وإنما تختلف تبعاً للمتغيرات البيئية التي يتعرض لها الفرد والتي تمثل ثقافته الخاصة.

ثانياً: مفهوم الذات متعدد الأوجه أو الجوانب: أي أن لمفهوم الذات جوانب متعددة وليس أحادي الجانب، فالفرد يصنف خبراته إلى مجالات مثل الوضع المدرسي أو العملي، والتقبل الاجتماعي، والجادبية الجسمية، والقدرة العقلية أو الذكاء العام.....إلخ.

ثالثاً: مفهوم الذات هرمي: حيث تشكل الذات هرماً قاعدته الخبرات التي يمر بها الفرد في مواقف خاصة وقيمتها مفهوم الذات العام، ويقسم قمة الهرم إلى قسمين مفهوم الذات الأكاديمي ومفهوم الذات غير الأكاديمي، وكل منهما ينقسم إلى أجزاء، فالجانب الأكاديمي يتفرع إلى مفاهيم تتعلق بمفهوم

الذات القدرة، مفهوم الذات التحصيلي المتعلق بكل مادة من المواد الدراسية المختلفة، أما مفهوم الذات غير الأكاديمي فينقسم إلى:

أ) الذات الجسمية: وتتفرع بدورها إلى مفهوم المظهر العام، مفهوم كل عضو من الأعضاء، مفهوم لون البشرة.

ب) الذات الاجتماعية: وتشمل مفهوم تقبل الذات، ومفهوم القبول الاجتماعي، ومفهوم تقبل الغير.

ج) الذات النفسية وتشمل مفهوم الانطباعات الشخصية، ومفهوم الأحاسيس، والمشاعر الذاتية الخاصة، ومفهوم الاتجاهات. والجدير بالذكر أنه لا يوجد اتفاق بين العلماء على تقسيم معين لمفهوم الذات حيث أن البعض يقسم التدرج الهرمي إلى الجانب الجسمي، الجانب الاجتماعي، الجانب الانفعالي، الجانب العقلي.

رابعا: مفهوم الذات ثابت نسبيا: يتسم مفهوم الذات بالثبات النسبي وخاصة في قمة الهرم ويقل ثباته كلما نزلنا من قمة الهرم إلى قاعدته؛ حيث يتنوع مفهوم الذات بشكل كبير وذلك لتنوع المواقف، ولكي يحدث تغيير في مفهوم الذات العام يتعين حدوث مواقف متعددة، ومحددة، ومتزامنة، وغير متسقة فمثلا خبرات النجاح والفشل لأحد تلاميذ المرحلة الابتدائية في مادة التاريخ ربما يؤثر على مفهوم الذات الأكاديمي لديه، لكن تأثيرها على المفهوم العام للذات يكون ضعيفا.

خامسا: مفهوم الذات نمائي أو متطور: بمعنى أن هذا المفهوم له خاصية نمائية، فمفاهيم الذات لدى صغار الأطفال كلية أو شاملة أو متميزة، فالطفل يولد ولا يدرك ذاته كتكوين نفسي فهو يستجيب إلى البيئة للإشباع البيولوجي السريع ولا يستطيع أن يميز نفسه عن العالم الخارجي، وتتطور مفاهيم جديدة كلما تقدم العمر عبر المراهقة والبلوغ؛ حيث أن الفرد كلما زادت مفاهيمه وخبراته يصبح له القدرة على إيجاد التكامل فيما بين هذه الخبرات بأجزائها الفرعية لتشكل إطارا مفاهيميا واحدا.

سادسا: مفهوم الذات تقييمي: أي أن مفهوم الذات ذو طبيعة تقييمية ووصفية، فيعطي الفرد تقييما لذاته في كل موقف من مواقف حياته فهو لا يقتصر على وصف ذاته فحسب، وإنما يقيم ذاته في المواقف التي يمر بها، وقد تصدر التقييمات لذاته بالإشارة إلى معايير مطلقة كالمقارنة مع المثالية، أو يعدد تقييماته بالإشارة إلى معايير نسبية كالمقارنة مع الزملاء، أو الإشارة إلى تقييمات مدركة قام بها آخرون، وتختلف أهمية ودرجة البعد التقييمي تبعا لاختلاف الأفراد والمواقف أيضا.

سابعا: مفهوم الذات متمايز أو فارق: أي أنه متمايز أو مستقل عن الأبنية الأخرى التي يرتبط نظريا بها، فهناك تمايز بين المفاهيم التي يوجد بينها ارتباط نظري، فمثلا مفهوم الذات الجسمية يرتبط بمفهوم المظهر العام أكبر من ارتباطه بمفهوم الاتجاهات، ومفهوم الذات للقدرة العقلية يرتبط بالتحصيل الأكاديمي أكثر من ارتباطه بالمواقف الاجتماعية والمادية (الزيات، ٢٠٠١؛ الظاهر، ٢٠٠٤).

أبعاد مفهوم الذات:

يأخذ مفهوم الذات ثلاثة أبعاد مختلفة هي:

(١) الذات الواقعية: هي عبارة عن إدراك الفرد لقدراته ومكانته وأدواره في العالم الخارجي؛ أي أنها مفهوم الفرد لنوع الشخص الذي يعتقد أنه عليه، فقد تكون لديه صورة إيجابية أنه شخص قادر على النجاح، وقد تكون لديه صورة سلبية عن عجزه وفشله أو أنه قليل الأهمية، ضعيف القدرات، وبأن فرص النجاح لديه ضئيلة.

(٢) الذات الاجتماعية: وهي فكرة الفرد عن نفسه كما يعتقد إن الآخرين يرونها، فإذا ما تكون لدى الفرد انطبعا بأن الآخرين يعتقدون بأنه غير مقبول اجتماعيا، فيتكون لديه اتجاها سلبيا نحو ذاته، أما إذا رأى أن للآخرين فكرة إيجابية عن شخصيته فإنه سوف يتخذ اتجاها ايجابيا نحو ذاته؛ أي أن

إدراك الفرد لذاته يتأثر بانطباعه للطريقة التي يشعر أن الآخرين ينظرون بها نحوه (محمود ومطر، ٢٠١١).

ويرى جيمس إن نظرتنا إلى أنفسنا وتقديرنا لها يعتمد كثيرا على نظرة وتقييمات الآخرين لنا، وخاصة عندما يكون لهم اهتمامات مشابهة لنا ويكونون أشخاص مهمين بالنسبة لنا (Burns, 1979).

٣) الذات المثالية: وهي نظرة الفرد إلى نفسه كما يجب أن يكون، وهذه النظرة قد تكون واقعية أو قد تكون منخفضة أو قد تكون مرتفعة طبقا لمستويات الطموح عند الأفراد ومدى علاقة ذلك بقدراتهم والفرص المتاحة لهم لتحقيق الذات، فإذا كانت هذه النظرة واقعية فإن الفرد يكون متقبل لذاته، أما إذا كانت منخفضة فإن هذا يدل على أن الشخص لا يستغل جميع إمكانياته ولا يقدر ذاته، أما إذا كانت النظرة المثالية مرتفعة فإن هذا يدل أن الفرد يضع لنفسه أهدافا أعلى من قدراته وإمكاناته الواقعية، مما قد يؤدي إلى شعوره بخيبة الأمل والفشل والإحباط وتحقير الذات (آدم، ١٩٨٢).

ولمفهوم الذات ارتباط بالسلوك بين الواقع والمثالية، فتشير البحوث والدراسات إلى أن مفهوم الذات الواقعي والسلوك الواقعي أكثر ارتباطا بطبيعة الفرد ذاته، بينما مفهوم الذات المثالي والسلوك المثالي يرتبطان أكثر بالمفاهيم والقيم الاجتماعية العامة، ومن المعلوم أن من يكون له مفهوما منخفضا للذات يكون لديه مشكلات سلوكية تماثل في حدتها تلك التي تكون لدى من يكون له مفهوما مبالغا فيه للذات، والشخص العادي عندما يحدد مفهوم الذات المثالي فإنه يحدد الصورة المثالية التي هو في حاجة إلى تحقيقها والتي يسعى إلى تحقيقه أقصى ما يمكن أن يحققه من هذا المفهوم، وهذا يدفعه إلى تغيير وتعديل سلوكه إلى أفضل (زهرا، ١٩٧٩).

مفهوم الذات الإيجابي ومفهوم الذات السلبي:

لقد استنتج لابين وجرين Lapin & Grane أن مفهوم الذات يعمل كموجه للسلوك وقوة دافعة، فالمفهوم الإيجابي يدفع بالفرد إلى مواجهة المواقف الحياتية بشجاعة وثقة، في حين يشعر الشخص صاحب المفهوم السلبي بالعجز الذي قد يوقعه في اضطرابات وانحرافات سلوكية (الدليم، دت).

مفهوم الذات الإيجابي:

ويتمثل مفهوم الذات الإيجابي في تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها.

صفات الأشخاص الذين لديهم مفهوم ذات إيجابي:

إن الأشخاص المتقبلين لذواتهم يقدرون تقديرا واقعيا بحدود قدراتهم، ويكونون مدركين لمعاييرهم ومعتقداتهم دون أن يكون هناك أي تأثير عليهم من قبل الآخرين وما يبذونه من آراء، كما يدركون نواحي قصورهم دون اللجوء إلى لوم أنفسهم، إنهم لا يعتقدون أنهم يجب أن يكونوا فوق مشاعر الغضب أو الخوف أو أنهم خالين من الرغبات المتصارعة أو أنهم غير قابلين للخطأ فهم قادرون على التحكم في مشاعرهم واتجاهاتهم تجاه القضايا والأحداث، وهؤلاء الأشخاص يكونون مبادرين، سريعى الاندماج والانتماء في أي مكان كانوا، لديهم الكفاءة والشعور بقيمتهم الذاتية وقدرتهم على مواجهة التحدي، فهم واثقون من أنفسهم يتميزون بالاستقلال الذاتي وقادرين على تحمل المسؤولية ومتفائلين تجاه الحياة والناس (محمود ومطر، ٢٠١١؛ عبد العلي، ٢٠٠٣؛ صايغ، ٢٠٠٧).

مفهوم الذات السلبي:

يتكون مفهوم الذات السلبي نتيجة النبذ وعدم المحبة التي يبديها الوالدان للشخص في مرحلة الطفولة، ونتيجة للتجارب السلبية التي يتعرض لها الفرد في مرحلة النضج، فعندما يتعرض هذا الشخص لموقف محرض يؤدي إلى تحريك نقطة سلبية عنده لها علاقة بذاته؛ فإن هذا الموقف يولد توقعات سلبية منها فشله في التعامل مع الموقف، وهذه الأفكار والتوقعات تخلق قلقاً، مما يؤدي إلى فشل التعامل مع الموقف، وبالتالي يؤكد التفكير السلبي عن الذات، ويزيد ذلك الإحساس بالفشل مما يؤدي إلى كآبة وقلق، وهكذا تبقى الدائرة مستمرة. إن أفسى صورة للأفكار السلبية هي التي تظهر على شكل صوت نقد داخلي، وإن النقد السلبي المتواصل من قبل الإنسان لذاته أشبه بسوس ينخر في الإنسان ويوجعه، فالإنسان الذي يمارس النقد السلبي الذاتي بشكل مستمر يعيش في حالة صراع مستمر مع نفسه، وغالباً ما يؤلم الإنسان ويوجعه، ويكون هذا النقد له صوت داخلي بكلمات محددة مثل أنا غبي، أنا قبيح... إلخ. فالنقد الذاتي السلبي يجعل الإنسان يدور في دائرة مفرغة لا مفر لكسرها، بل هي تكسره يوماً بعد يوم أكثر فأكثر (الدريج، ٢٠٠٨).

ويرتبط ميل الفرد إلى الإقلال من ذاته أو حتى كراهيتها ارتباطاً وثيقاً بعجزه عن تمييز حرياته واختياراته ومسؤولياته عن حياته التي تكون محكومة بحتمية صارمة، وتظل كراهيته لذاته لفترة طويلة بعد أن يكون قد ترك السياق الأسري الذي ولد هذه الكراهية (سيفرين، ١٩٧٨).

صفات الأشخاص الذين لديهم مفهوم ذات سلبي:

يتصف الأشخاص الذين لديهم نقص في مفهوم الذات بالآتي:

- الشعور بالنقص تجاه أنفسهم: فهم يشكون في قدراتهم لذلك يبذلون قليل من الجهد في

أنشطتهم.

- يعتمدون بكثرة على الآخرين لملاحظة أعمالهم.
- يلومون أنفسهم عند حدوث خطأ ما. ويعتذرون دائما عن كل شيء.
- عدم الاستحقاق للثواب والإرضاء والنجاح.
- يمنحون الثناء للآخرين عندما يحققون النجاح.
- يشعرون بارتباك وعدم القدرة على الرد عند الثناء عليهم، فالمدح يسبب لهم جرح لأنهم يشعرون أنهم لا قيمة لهم في الحياة فلا يستحقون الثناء.
- لا يدافعون عن أنفسهم عند إهانتهم لأنهم يشعرون أنهم لا يستحقون ذلك.
- يميلون إلى سحب أو تعديل آرائهم خوفا من سخرية ورفض الآخرين.
- عدم الثقة بالنفس: فهم يشعرون بصراعات داخلية مع ذواتهم والتي تولد ذهنًا مشوشًا، فهؤلاء الأشخاص قد يجلسون ويخططون لمستقبلهم لكن إرهاب العقل بصراع قبول الذات يمنع الرؤيا الواضحة ومواجهة مواقف الحياة بثقة وبشكل صحيح (الدرعي، ٢٠٠٨).

العوامل الهامة في تكوين مفهوم الذات:

ذكر صايغ (٢٠٠٧) خمسة عوامل تساهم في تكوين مفهوم الذات وهي:

- (١) تحديد الدور: يعتبر تصور الفرد لذاته من خلال الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها، ومن العوامل الهامة التي تساهم في تكوين مفهوم الذات لديه، والفرد في أدائه الدور المنوط به، فالصلة بين الإدراكات الذاتية وسلوك الدور دائمة، ونحن نعتمد بالضرورة على المعايير الاجتماعية في إدراك ذواتنا، واعتمادا على المدى الذي يبلغه في ذلك الإدراك فإننا يمكننا اتخاذ دور الآخر وتوقع استجابات الآخرين عنه.

٢) المركز: يؤثر مركز الطبقة الاجتماعية على تقبل الذات أو الشعور بقيمة الذات، أو ربما يرتبط التقسيم بأنماط لمتغيرات مفهوم الذات بمركز الطبقة، أو ربما تكون خصائص الذات المثالية مطابقة لمركز الطبقة.

٣) المعايير الاجتماعية: فالفرد عندما يحكم على نفسه فهو يحمل عليها بصفة من الصفات وفق درجة معينة، وبالنسبة لمعيار معين يشتقه الفرد من المعايير الاجتماعية.

٤) التفاعل الاجتماعي: أوضحت نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة كومبس Compes (١٩٦٩) أن التفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناجحة يعزز الفكر السليم عن الذات، وأن مفهوم الذات الموجب يعزز نجاح التفاعل الاجتماعي ويزيد من نجاح العلاقات الاجتماعية للفرد. ٥) الجماعات الاجتماعية: لا يتفاعل الجنس البشري كأفراد منفردين فحسب وإنما كأعضاء في جماعات أيضاً، فتطور الإدراكات الذاتية واتجاهات الذات إنما يحدث تحت ظروف الحياة الجماعية، ففي كل موقف اجتماعي يظهر الفرد أنماط فريدة ومختلفة من السلوك.

ثانياً: الضغوط النفسية:

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 (٨٠%) من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية، وأن (٥٠%) من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، وأن (٢٥%) من أفراد المجتمع يعانون شكلاً من أشكال الضغط النفسي (الغريز وأبو سعد، ٢٠٠٩).

فالضغوط هي عملية نفسية واجتماعية واسعة، وتشير إلى إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث استجابة مناسبة للمواقف التي يواجهها في البيئة، ويشعر أنها تهدد أمنه وسلامته، وتسبب له ضعفاً

وتوترا، فالضغوط بصفة عامة تنتج عن مثيرات خارجية تؤثر سلبيا على الوظائف العضوية لدى الكائن الحي (خليفة وعلي، ٢٠٠٨).

وذكر بودجر (Bodger, 1999) أن الضغوط حقيقة مهمة في الحياة، وإذا لم نشعر في حياتنا بضغط قط؛ فإن حياتنا تكون مملة وبلا قيمة، فهي إما أن تكون حافزا لنا للإنجاز، وإما أن تقضي علينا.

تعريف الضغط النفسي:

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

الضغط النفسي: هو العملية التي تشمل أحداث ضاغطة تثير استجابات وتغيرات جسمية وسلوكية وانفعالية (Gregory, Burroughs ,1989).

وعرف ماكغراث Mcgrath الضغط النفسي بأنها حالة تحدث عندما يتوقع الفرد خطر من البيئة، ويجعله ذلك يزيد من استخدام قدراته وإمكاناته الذاتية (Koslowsky, 1998).

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

وذكر الشخانية (٢٠١٠) في دراسته ثلاثة اتجاهات في تعريف الضغوط النفسية، الاتجاه الأول: يعرفها بأنها: وجود متطلبات أو تغيرات تفوق قدرة الفرد على احتمالها، الاتجاه الثاني: يعرفها

بأنها: الاستجابات السلوكية والانفعالية الناجمة عن وجود متطلبات تفوق قدرة الفرد على احتمالها، الاتجاه الثالث: فيعرفها بأنها: العلاقة التفاعلية بين الفرد وبين المتطلبات أو الظروف الخارجية.

أما شاكر قنديل فعرفها على أنها حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح وحاد أو خطر شديد، ويرى أن الضغط النفسي يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد بكليته أو على جزء منه، وبدرجة توجد له إحساسا بالتوتر، أو تشويها في تكامل شخصيته، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد (طه، ٢٠٠٢)

وعرفت الجمعية الأمريكية للطب النفسي أحداث الحياة الضاغطة بأنها "عبارة عن: أعباء زائدة تثقل كاهل الفرد نتيجة لمرور الفرد بخبرة صارمة تتمثل في وقوع الفرد فريسة لمرض مزمن، أو فقدان لوظيفته، أو دخوله في حالة صراع حاد لأدائه لأدواره المختلفة، أو الدخول في مشاكل حادة تتصل بحياته الأسرية الزوجية، وأن عجز الفرد عن الفرد عن مواجهة مثل هذه الأحداث يدخل الفرد في حالة من الارتباك والاضطرابات" (غانم، ٢٠٠٨، ص ٣٤٣).

مصادر الضغوط النفسية:

الضغط قد ينشأ من داخل الشخص نفسه نتيجة الأزمات التي يعيشها ويسمى ضغط داخلي، أو قد يكون ناتجا عن ظروف خارجية مثل العمل، والعلاقات الشخصية مع الأصدقاء أو شريك الحياة أو موت عزيز أو موقف صادم ويسمى ضغط خارجي (الغريز وأبو أسعد، ٢٠٠٩).

وحدد ميلر Miller سببين للضغط، الأسباب الداخلية: وتكون نابعة من المعتقدات والأفكار الخاطئة وهي افتراضات غير واقعية، والأسباب الخارجية: وهي المواقف للضغط مثل ضغوط القيم والمعتقدات والمبادئ والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع مما يسبب له ضغوط عالية، وتتحدد الضغوط بالموقف الذي يسبب الصراع بين القيم والواقع (النعاس، ٢٠٠٨)

وذكر توتمان (Totman, 1990) أن الضغوط تعود في الأساس لأسباب اجتماعية، وليست مرتبطة بأسباب جسمية فيزيائية، وأهم مصدرين للضغوط النفسية: تغييرات الحياة المؤلمة كموت قريب أو التعرض للسجن أو التعرض لخسارة مالية، وقد تؤدي هذه الأحداث المؤلمة إلى العزلة الاجتماعية وعدم المشاركة والتفاعل مع الآخرين، والمصدر الآخر هو شخصية الفرد وقدرته على مواجهة الضغوط التي يتعرض لها، فبعض الأفراد لديهم القدرة على التعامل مع الضغوط التي تواجههم بواقعية والبعض الآخر يستسلم لها.

وذكر الدحادحة (٢٠١٠) أربعة مصادر للضغط النفسي وهي:

- ١) البيئة، مثل: الطقس، الإزعاجات، التلوث وغيرها.
- ٢) العوامل الفسيولوجية، مثل: فترات النمو المختلفة، المرض، الإصابات، ضعف التغذية، اضطرابات النوم، وآلام المعدة والقلق الناتجة بسبب تهديدات البيئة الاجتماعية والتغيرات الطارئة.
- ٣) الضغوطات الاجتماعية، مثل: المواعيد، المشكلات المالية العمل، إلقاء المحاضرات، عدم الاتفاق، فقدان الأصدقاء والأصدقاء، متطلبات الوقت والاستفادة منه.
- ٤) أما المصدر الرابع فهو طريقة التفكير؛ فإن العقل يفسر تغيرات البيئة، والجسم يحدد متى يستجيب كحالة طارئة.

أنواع الضغوط النفسية:

تتعدد الضغوط النفسية تبعاً لتعدد مدارس علم النفس؛ لذلك نجد عدة تصنيفات للضغوط

النفسية.

فقد ميز لازورس وكوهن Lazareus & Cohn بين نوعين من الضغوط:

أولاً: الضغوط الخارجية والتي تعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد، وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.

ثانياً: الضغوط الداخلية والتي تعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد (الغريير وأبو سعد، ٢٠٠٩).

بينما يحرصها بعض الباحثين في نوعين هما: الضغوط الإيجابية أو المفيدة، والضغوط السلبية أو الضارة، ويقصد بالضغوط الإيجابية: الضغوط المعتدلة التي تؤدي إلى ردود فعل إيجابية لدى الفرد مثل: الإنجاز والفخر والتغلب على التحديات، أما الضغوط السلبية فتحصل عندما يصل الفرد إلى الحد الذي يشعر فيه أنه غير قادر على تحمل الضغط؛ مما يسبب له الضرر في صحته وسلوكه (الرواس، ٢٠٠٣).

ومن أنواع الضغوط:

- ١) الضغوط الانفعالية والنفسية (القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية)
- ٢) الضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية والانفصال، والطلاق وتربية الأطفال... الخ.
- ٣) الضغوط الاجتماعية كالتفاعل مع الآخرين، وكثرة اللقاءات أو قلتها، والإسراف في التزاور مع الحفلات... الخ.
- ٤) ضغوطات العمل: كالصراعات مع الرؤساء، وضغوط الانتقال كالسفر، والهجرة والإساءة في استخدام العقاقير والكحول... الخ (عبيد، ٢٠٠٨).

ولقد قسم أبتير Apter الضغوط إلى نوعين وهما:

١) ضغوط التوتر: وهي المشاعر التي تنشأ عندما يدرك الفرد أن دافعيته للقيام بعمل ما منخفضة، ومستوى المثير أصبح عالياً، وهنا الفرد يحتاج إلى بذل جهد أكبر.

٢) ضغوط الجهد: ويعني أن الفرد يبذل جهداً أكبر للتقليل من ضغوط التوتر. فالعلاقة بين التوتر والجهد إيجابية فكلما زاد التوتر زاد الجهد للتغلب عليه. كما أن ضغوط الجهد تحدث أحياناً في غياب ضغوط التوتر؛ كنتيجة للضغوط التي تؤدي ضغوط التوتر. مثال: الشخص ذي المسؤوليات الكثيرة

ربما يبذل جهداً أكبر لإنجاز المهام الضرورية لكي يتجنب مشاعر التوتر والقلق (خليفة وعلي، ٢٠٠٨).

وذكر أورنيلاس وكلاينر (Kleiner, & Ornelas, 2005) نوعين من الضغوط:

- (١) ضغوط حادة ومباشرة والتي يتكون نتيجة لحدث ضاغط يحدث لمرة واحدة، وغالبا ما يأتي وينتهي بسرعة مثل التعرض لمواجهة حادة مع شخص ما أو التعرض لحادث سيارة عنيف.
- (٢) ضغوط مزمنة (طويلة الأجل): والتي تكون نتيجة لسلسلة مستمرة من أحداث ضاغطة مثل: الشعور بالوحدة وإنجاز مهام صعبة.

أعراض الضغط النفسي:

يظهر الضغط النفسي من خلال عدة أعراض وهي:

- (١) الأعراض الجسدية: في ردة فعل الضغط العادية، يخفق القلب بقوة وبسرعة، تنتشج العضلات، تزداد سرعة التنفس، ويجف الحلق، تصيب العرق، والإحساس باضطراب في المعدة.
- (٢) الأعراض الذهنية: صعوبة في التركيز.
- (٣) الأعراض العاطفية: من الشائع أن يشعر من يتعرضون لضغوطات بالعصبية، القلق، التوتر، سرعة الغضب، الانفعال، عدم الراحة أو الإثارة، ومن جهة أخرى قد يجد بعض الأفراد متباطئين، محبطين، حزينين أو كئيبين.
- (٤) الأعراض السلوكية: عند شعور الفرد بالضغط فإنه يحول التخلص منه القيام بسلوكيات، مثل: هز الركبة، قضم الأظافر، الإكراه على الأكل، التدخين، التكلم بصوت عال، إلقاء الملامة على الغير، وغيرها (بيرغ، ٢٠٠٤).

وسوف تتناول الباحثة الضغوط المهنية بشيء من التفصيل؛ لأن جزء من عينة الدراسة تشمل النساء العاملات.

إن الضغوط المهنية لها آثار كبيرة ومعقدة على الأفراد، ولكن الأفراد لا يستجيبوا لهذه الضغوط بنفس الدرجة، فتختلف درجة الاستجابة من شخص إلى آخر، وتتوقف درجة الاستجابة للضغوط على عدة أمور منها: طبيعة العمل، القدرة على التحكم والسيطرة، ووجود المساندة الاجتماعية (Long, Kahn, 1993).

تعريف الضغوط المهنية:

عرف ماندلر Mandler الضغوط المهنية بأنها "تلك الظروف المرتبطة بالضغط وبالتوتر وبالشدّة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد" (النعاس، ٢٠٠٨، ص ٣١)

وعرف كل من بيتري وميجستون وموسلي Mosley & Megginson, Pietri الضغوط العمل بأنها ظروف تنشأ من التفاعل بين الفرد وعمله وتسبب بعض التغيرات داخل الفرد فيصبح الجسم والعقل في حالة عدم توازن (السيسي، ٢٠١٠).

مصادر الضغوط المهنية:

يوجد مصدرين من مصادر الضغوط المهنية وهما:

(١) مصادر الضغوط المهنية ذات العلاقة ببيئة العمل: وهي مجموعة من المتغيرات الموجودة في بيئة العمل والتي قد تكون من أسباب ضغوط العمل وتشمل: علاقة العامل بمهنته، علاقة العامل بنظام العمل، علاقة العامل بالرؤساء، علاقة العامل بزملائه، علاقة العامل بظروف العمل الفيزيائية، خصائص الدور (غياب الدور أو غموضه)، زيادة عبء الدور وقلته، المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين بالجوانب المختلفة للصحة والاستقرار النفسي والاجتماعي، عدم التطور والتقدم

المهني كالاقتدار إلى فرص الترقية وعدم ضمان العمل في المستقبل، والهيكـل والمناخ التنظيمي المتسم بالرسمية والتي لا تتيح للعامل الحرية في أداء المهام.

٢) المصادر الشخصية للضغوط المهنية: حيث تلعب خصائص الفرد وشخصيته دورا مهما في تحديد معاناة وردود فعله نحو الضغط المهني، ومن ثم فإن الأفراد لا يستجيبون بنفس الطريقة للمؤثرات ومواقف الضغط، وفيما يلي أهم هذه المصادر:

أ) إدراك الفرد للضغوط: إن أي حدث يتعرض له الفرد قد يصبح ضغط كبيرا أو مجرد ضغط عادي طبقا لإدراك الفرد له.

ب) مفهوم إدراك الذات: إن الصورة الكلية التي يحملها الفرد عن نفسه تساعده على التغلب على المواقف التي يتعرض لها، فمفهوم الذات لدى الفرد هو الذي يحدد سلوكه؛ لهذا قد يكون سبب الضغوط هو شعور الفرد بالعجز من إحداث التوافق مع متغيرات البيئة من حوله، ويرى بروكس Brokis أن الأفراد ذوي المفهوم المنخفض هم أكثر تجاوبا مع الأحداث الخارجية وأكثر تأثرا بالعائد السلبي لسلوكهم.

ج) نمط الشخصية: إن نمط شخصية الفرد التي تحدد تعامله مع محيط حياته يمكن أن تلعب دورا حاسما في تعرضه للضغوط والأمراض، وتتصف الشخصية ذات النمط (أ) بالتنافس والرغبة في تحقيق الفوز دائما، والعدوان، والقيام بأكثر من عمل في وقت واحد، وعدم القدرة على الاسترخاء حتى في أوقات الفراغ لشعورهم بالذنب لعدم عمل شيء منتج، وسهولة الغضب بسرعة، قلة الصبر، وفي المواقف الضاغطة تظهر عليهم أعراض جسمية مثل: توتر في العضلات، وإغلاق قبضة اليدين، وتقطيب الحاجبين، واستخدام كلمات عدوانية بصوت مرتفع، ومقاطعة كلام الآخرين، والسرعة في إنهاء الحديث وإنهاء مقابلتهم. أما أصحاب نمط الشخصية (ب) فيتصفون بأنهم أكثر استرخاء، ليسوا تنافسيين، لا يميلون إلى إلحاحية الوقت والغضب، لديهم حماية ضد أمراض القلب، وأقل قياما

بالشجارات اليومية لأنهم لا يحبطون بسرعة، أما أصحاب نمط الشخصية (ج) فيتصفون أنهم يستجيبون للفشل المتكرر والضغط ويطورون شعور بالعجز واليأس، يكتبون انفعالاتهم، ولا يظهرون الغضب بل يستسلمون لمصيرهم، وحدد كوباسا Kobasa وآخرون نمط شخصية آخر وهو الشخصية المحتملة أو القوية والتي تتصف بأنها شخصية سعيدة، ومستوى الضغط النفسي عندها ضعيف، تهتم بالعلاقات، ولديها تغيير وتحدي ومرونة وتكيف مع متغيرات الحياة.

(د) مركز التحكم في الأحداث (داخلي وخارجي): الفرد الذي يعتقد أنه يستطيع التحكم بالأحداث والسيطرة عليها بدرجة كبيرة هو الأكثر تحملا للتهديدات والضغوط التي يتعرض لها في حياته من ذلك لشخص الذي لا يعتقد بأنه يستطيع التحكم بمراكز الأحداث، ويعد روتر Rotter - صاحب مفهوم مركز التحكم في نظريته (التعلم الاجتماعي) - نوع الضبط من أكثر الصفات تأثيرا في زيادة حدة الضغوط أو قلتها.

(هـ) القدرة والكفاية الذاتية: إن التوافق بين قدرات الفرد وحاجاته مع متطلبات العمل أثرا في تحديد درجة معاناته من الضغط المهني، فكلما زاد توافق قدرات الفرد مع متطلبات الوظيفة، أشبعت حاجاته المهنية وقلت درجة معاناته من ضغط العمل.

(و) ظروف العامل الخاصة: فالعامل الذي لا يعاني من مشكلات في حياته الخاصة، يساعد ذلك على تحمل مشاق وتبعات العمل وإعطائه كل جهده واهتمامه، أما العامل غير المستقر في حياته الخاصة فتكثر مشكلاته السلوكية في عمله ويسوء تكيفه معه (النعاس، ٢٠٠٨؛ الغرير وأبو سعد، ٢٠٠٩).

نظريات في الضغوط النفسية:

لقد انقسم العلماء في مجال دراسة الضغوط إلى ثلاثة اتجاهات مختلفة هي:

الاتجاه الأول: ينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى الضغط كمثير، وأن هذا المثير قد يكون داخلي مثل الصراعات، وقد يكون خارجي من البيئة المحيطة.

الاتجاه الثاني: ينظر علماء هذا الاتجاه إلى الضغط كاستجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة.

الاتجاه الثالث: هو الاتجاه التفاعلي (تفاعل الفرد مع بيئته)، فالضغط يحدث عندما تتجاوز المطالب البيئية مصادر الفرد وإمكاناته للمواجهة (عبيد، ٢٠٠٨).

ومن أبرز القائلين بالاتجاه الأول (الضغوط كمثير) هما هولمز وراهي، حيث شرعا في تحديد أحداث الحياة الضاغطة، وأعدا نتيجة لذلك مقياساً لقياس تأثير أحداث الحياة الضاغطة على الأفراد، وقد ميز علماء هذا الاتجاه نوعين من مصادر الضغط: - مصادر الضغط السارة: وتعد ضغطاً صحياً، والتي تؤدي إلى تحسن في جودة الحياة مثل أعباء منصب جيد أو الترقية لدرجة أعلى. - مصادر الضغط 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 (مجيد، ٢٠١٢).

ومن النظريات التي تبنت الاتجاه الثاني:

نظرية هانز سيللي Hans Seeley: كان هانز سيللي بحكم تخصصه كطبيب متأثراً بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً، ونتيجة لتجاربه على حيوانات برية؛ وجد أن الضغط متغير غير مستقل وهي استجابة لعامل ضاغط، ويعتبر سيللي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة (Larkin, 2005).

وحدد سيللي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط، ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام

وهي:

- (١) مرحلة الإنذار: وفيها يظهر الجسم تغيرات واستجابات عندما يتعرض الفرد لضغوط؛ ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وقد تحدث الوفاة عندما تنهك مقاومة الجسم ويكون الضغوط شديداً.
- (٢) مرحلة المقاومة: ويحدث عندما يكون التعرض للضغوط متلازماً مع التكيف، فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، وتظهر تغيرات تدل على التكيف.
- (٣) مرحلة الإجهاد: وهي مرحلة تلي المقاومة، ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف كاليأس والإحباط والانطواء (عثمان، ٢٠٠١).

نظرية سبيلبرجر Spelberger : رأى سبيلبرجر أن للضغوط دوراً مهماً في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع كل حسب إدراكه للضغوط، وتتحد نظريته في ثلاثة محاور: الضغط والقلق والتعلم.

وفي ضوء هذه المحاور يحدد محتوى النظرية ما يلي:

- التعرف على طبيعة الضغوط في المواقف المختلفة.
- قياس مستوى القلق الذي ينتج عن الضغوط.
- قياس الفروق الفردية في الميل للقلق.
- توفير السلوك المناسب للتغلب على القلق.
- تحديد مستوى الاستجابة.
- قياس نداء الأفراد الذين تجرى عليهم برامج التعلم ومعرفة قدرتهم على التعلم.

وتركز هذه النظرية على المواقف المتعلقة بالموقف الضغوط وإدراك الفرد، ومن هنا ترتبط شدة رد الفعل مع شدة المثير ومدى إدراك الفرد له (النعاس، ٢٠٠٨).

ومن النظريات التي تبنت الاتجاه الثالث:

نظرية لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman: أشار الباحثان لازاروس وفولكمان إلى أن البيئة تؤثر في الشخص والشخص بدوره يؤثر في البيئة بطريقة تبادلية، ويوجد ثلاث مكونات للضغط حسب هذه النظرية وهي: الموقف الضاغط أو المطالب، والتقييم المعرفي للموقف، والمصادر المدركة لدى الفرد في مواجهة المطالب؛ حيث تحدث الضغوط عندما تزيد المطالب البيئية على قدرات الفرد على المواجهة، ويرى الباحثان لازاروس وفولكمان أن أساليب مواجهة الضغوط تتحدد من تقييم الفرد للموقف، فعندما يواجه الفرد ويتم تقييمه على أنه ضار أو مهدد ويكون متحديا لتوافقه فهنا ينشأ الضغط، ويرى الباحثان أن تفسير الحدث الضاغط يركز على عمليتين أساسيتين هما: التقييم الأولي والتقييم الثانوي، فالتقييم الأولي يشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له فهل الموقف خطير ومهدد للفرد أم لا، وعملية التقييم الأولي تتأثر بالعوامل الشخصية للفرد مثل الاعتقادات والعوامل الموقفية، وتشمل طبيعة الموقف الضاغط، أما عملية التقييم الثانوي: فتشير إلى تقييم ما يمتلكه الفرد من مصادر للتعامل مع الحدث الضاغط؛ أي الخيارات المتاحة لدى الفرد والتي تكون فعالة للتعامل مع الحدث الضاغط، أما مصادر المواجهة فتتقسم إلى نوعين هما: مصادر شخصية: تتعلق بخصائص الشخصية والخصائص المعرفية للفرد، ومصادر بيئية: ترتبط بجوانب البيئة الاجتماعية والمادية (عبيد، ٢٠٠٨؛ الغرير وأبو سعد، ٢٠٠٩).

نظرية التوافق بين الفرد والبيئة: هذه النظرية ترى أن الضغوط تكون نتيجة اختلال التوازن بين الفرد والبيئة التي يوجد فيها؛ أي أن الضغوط تنتج من سوء التوافق بين الفرد والبيئة، وينتج سوء التوافق أو حسن التوافق من جانبين أساسيين هما: مدى الانسجام بين قدرات الفرد ومهاراته الشخصية مع المطالب المطروحة، ومدى الإشباع الفعلي للحاجات والتوقعات التي يطمح إليها الفرد (النعاس، ٢٠٠٨).

النظرية المعرفية وتفسيرها للضغط النفسي:

ركز بيك Beck على ثلاثة مستويات من المعرفة، المستوى الأول يشمل الأفكار الأوتوماتيكية ويطلق عليه الحوار الداخلي أو الحديث الذاتي، وإذا كانت هذه الأفكار سلبية فإنها تكون مسببة للضغط، أما في المستوى الثاني تأتي العمليات المعرفية وتشمل على كيفية تفاعل الفرد مع المثير، أي طرق تقديم وتنظيم المعلومات عن البيئة والذات وأسلوب التنبؤ وتقييم أحداث المستقبل، والمستوى الثالث يشير إلى التركيبات المعرفية أو المخططات، وهي عبارة عن معرفة وخبرات يكتسبها الفرد أثناء نموه، ويخزن هذه المعرفة على شكل صيغ عقلية ثابتة تسمى مخططات، وإذا كانت هذه المخططات محببة؛ فإنها تخلق أفكارا سلبية والتي تأتي عقل الفرد دون أن يلاحظها، وتؤدي إلى تأثير عكسي على أدائه، ويفسر بيك Beck الضغط النفسي على أنه ناتج من اضطراب المعرفة، والتي تؤدي إلى إدراك مشوش للمشكلات والضغوط، ويرى أنه لا نستطيع فهم ردود أفعال الأشخاص تجاه الأحداث والضغوط التي تمر بهم ما لم نفهم الطريقة التي يفكرون بها، ووفقا لمنهج بيك Beck ونظريته المعرفية فإن الحدث لا يفسر نفسه وإنما الشخص هو الذي يتولى إدراك وتفسير الحدث من خلال منطقه الخاص وعالمه وخريطته المعرفية؛ وبناء على ذلك تتباين ردودنا لنفس الموقف الضاغط الواحد من شخص لآخر بل من نفس الفرد إذا تغيرت وجهة نظره أو عدلت نتيجة خبرة حياتية مختلفة (عطية، ٢٠١٠).

الضغوط النفسية عند المرأة:

إن المرأة بصفة خاصة تواجه مزيدا من الضغوط النفسية نظرا للأدوار المتعددة التي عليها القيام بها، فالمرأة هي المسؤول الأول عن شؤون منزلها، وإذا كانت تعمل عدد من الساعات بعيدا عن منزلها؛ يجعل ذلك كثير من الضغوط النفسية والعصبية ملقاة على عاتقها (نوتس، ٢٠٠٣).

وتذكر جين جلين هاس - كاتبة في مجلة orange county بولاية كاليفورنيا- إن كثير من النساء يمتن من النوبات القلبية أكثر من أي سبب آخر، بالرغم أن قلوب النساء محمية بالأستروجين لكن الدراسات تشير إلى أن المخاطر تزداد بعد سن اليأس، ويرجع ذلك إلى الإجهاد في الحياة وخاصة ضغوط العمل (صحتنا، ٢٠١١).

ومن الضغوط التي تعاني منها المرأة الضغوط الوالدية والتي تنشأ نتيجة مرور الوالدين بخبرات مع أطفالهم تسبب لهم القلق والآلام النفسية، ومن النظريات التي فسرت الضغوط الوالدية نظرية (P-C-R) والتي أشارت أن الضغوط الوالدية يمكن إرجاعها إلى ثلاثة أمور، الخصائص الوالدية، وخصائص وسلوكيات الأبناء، وطبيعة العلاقة بين الوالدين والأبناء (Deater-Deckard, 2004).

وأوضحت نتائج دراسة القماح (١٩٩٤) أن الأم العاملة تعاني من الضغوط الوالدية أكثر من الأم غير العاملة، ولكن الأم غير العاملة أقل شعورا بالكفاءة في دورها الوالدي وتشعر أن الدور الوالدي مقيد لحريتها.

وتختلف الدراسات في مسألة وجود اختلافات بين الرجل والمرأة في القدرة على مواجهة الضغوط، فيرى العالمان Richard & Krieshok أن الرجل والمرأة يستخدمان استراتيجيات متشابهة في مواجهة الضغوط؛ حيث أن معظمهم يستخدم الأسلوب المباشر في مواجهة الضغوط، بينما بعض الدراسات تؤكد أن المرأة أقدر من الرجل على مواجهة الضغوط الاجتماعية والعاطفية؛ لأنها غالبا ما تلجأ إلى التنفيس الانفعالي لكي تحصل على المساندة الاجتماعية، أما الرجل أكثر تأثرا بالضغوط وغالبا ما يلجأ إلى تغيير العمل أو مزاوله نشاطات ترفيهية أو اللجوء إلى المسكرات عند تعرضه للضغوطات (Long, Kahn, 1993).

مهارات التعامل مع الضغوط النفسية:

عرف لانجر (Langer, 1985) التحكم في الضغط النفسي أنه السيطرة على النفس وعلى

حقيقة الإدراك.

وهناك طريقتان لعلاج الضغوط. الأولى: إعادة تنظيم الإدراك أي تغيير طريقة تفكيرنا من

خلال تغييرنا للطريقة التي ننظر بها إلى وضع معين؛ يتغير رد فعلنا العاطفي تجاهه، أما الطريقة

الثانية لعلاج الضغوط: الاسترخاء، وهناك أنواع عديدة من الاسترخاء، أهمها نوعين هما "الشد

والاسترخاء" والاسترخاء العضلي، فالشد والاسترخاء يعتمد على شد وتقليص مجموعة عضلية معينة

في وقت واحد ثم إرخاء هذه المجموعة العضلية، أما الاسترخاء الفكري فإنه يماثل الأول دون اللجوء

إلى شد العضلات (ماكمين، ١٩٩٧).

وذكر نوتس (٢٠٠٣) عدة خطوات تساعدك على مقاومة ضغوطاتك النفسية وهي:

- ١) تدوين الأسباب التي تؤدي إلى شعورك بضغط نفسي.
- ٢) تقييم ردود أفعالك تجاه الضغوط النفسية: فعليك في البداية أن تقوم بتقييم حجم الضغوط النفسية التي تشعر بها تجاه موقف ما، ويمكن الاستعانة بمقياس مقسم إلى ١٠ مستويات مثلا؛ بحيث يتم إعطاء الحدث الذي يسبب قدر هائل من الضغوط أعلى رقم، ثم يليه الحدث الأقل فالأقل.
- ٣) مخاطبة الذات: قم بتدوين الأمور التي تتحدث بها مع نفسك لتحديد أسباب الضغوط النفسية التي تعاني منها وذلك بطرح السؤال التالي: ما الأمور التي من الممكن أن أكون قد حدثت بها نفسي فيما يتعلق بهذا الموقف أو المشكلة؟
- ٤) التعرف على أخطاء نمط التفكير المتبع: ويمكن حصرها في سبعة أخطاء: المبالغة في تقدير المواقف والمشكلات، توهم عدم القدرة على تحمل ومواجهة المصاعب والمشكلات، الافتراضات

السلبية المتشائمة، التعميم المبالغ فيه للأمر والأحداث، قراءة أفكار الآخرين والقفز إلى استنتاجات سلبية، تبني التوقعات التي ليس لها أساس من الصحة، تقييم الذات والقدرات بشكل سلبي.

(٥) الاسترخاء.

أثر مفهوم الذات على مواجهة الضغوط النفسية:

إن استجابة الفرد للضغط النفسي تعتمد على عدة عوامل. من بينها حاضر الفرد واتجاهاته وتوقعاته ومفهومه عن نفسه وخلفيته الثقافية ومستوى تعليمه (روشان، ٢٠٠٧).

إن الأشخاص الذين يرجعون الأحداث السلبية التي تعرضوا لها في حياتهم أو أي إخفاق أو فشل إلى أسباب ذاتية، ويعتقدون أن نتائجها سوف تؤثر سلباً في مختلف نواحي حياتهم، وأنها ستلازمهم مدى العمر يكونون أكثر عرضة للعجز والاكنتاب في مواجهة الضغوط (قطيشات والتل، ٢٠٠٩).

وذكر خليفة وعلي (٢٠٠٨) أن الفرد لا يلجأ إلى العمليات السلوكية الموجهة نحو مصدر المشكلة إلا إذا كان تقديره للموقف أنه أقرب إلى التحدي المناسب لإمكاناته وقدراته، في حين يلجأ إلى العمليات المتمركزة حول الجوانب الانفعالية إذا كان تقديره للموقف أنه ضار ويتجاوز إمكاناته وقدراته. إن ردة الفعل الذي تصدر من الفرد تعتمد على كيفية تفسير الفرد أو تقييمه لأهمية الخطر أو التهديد الذي يواجهه، وكل هذه الأحداث ربما تكون مسببة للضغط لبعض الأفراد ولا تكون مسببة للآخرين، فالضغوط هي نتيجة للتقديرات الشخصية.

الضغوط والتوافق:

الضغوط النفسية لها أهمية خاصة في عمليات التوافق لدى الفرد لأنها تساعد على ترسيخ قدرة الفرد في التوافق مع أحداث الحياة الضاغطة التي يواجهها بداية من حل مواقف المشكلات

البسيطة إلى المواقف المعقدة، وقد أكدت دراسات قام بها فرايزر وشويان Frazier,& Schauben على أن العلاقة بين الضغوط والأعراض النفسية تشير في معظمها إلى سوء التوافق (عطية، ٢٠١٠).

إن التوافق النفسي الاجتماعي الناجح يتجه نحو بناء الأنا، وازدياد شعور الفرد بأهمية الذات بشكل واضح، وإن اتباع هذا الأسلوب التوافقي يقوي من شخصية الفرد، ويجعله أفضل استعداد لمواجهة المشكلات، وتجاوز الأزمات والإحساس بالرضا والسعادة في حياته (عبيد، ٢٠٠٨). ومن العرض السابق فإن الباحثة ترى أن المصدر الأول للضغوط هو الفرد نفسه وطريقة إدراكه للظروف حوله، فشعور الفرد بالإحباط والعجز من إحداث التوافق مع متغيرات البيئة من حوله وإن لم يحدث خطر حقيقي هو المصدر الحقيقي للضغوط، وأن مفهوم الفرد عن ذاته هو الذي يساعده في التغلب على الضغوط التي يواجهها.

ثالثاً: التوافق الأسري:

الزواج أساس الأسرة وعمادها فيه تنشأ وتتكون. يقول الله تعالى: "يا أيها الناس اتقوا ربكم الذي خلقكم من نفس واحدة وخلق منها زوجها وبث منهما رجالاً كثيراً ونساءً واتقوا الله الذي تساءلون به والأرحام إن الله كان عليكم رقيباً" سورة النساء، آية ١

إن مقاصد الإسلام من تكوين الأسرة تقوم على أساس مراعاة الفطرة الإسلامية، ومراعاة الواقع الاجتماعي، ومن هذه المقاصد التناسل، والمقصد الثاني هو عمارة الأرض بما يشمل ذلك من بناء مجتمع متماسك، أما المقصد الثالث للإسلام من تكوين الأسرة فهو الحرص على التنشئة الاجتماعية السليمة الواعية في جو تسوده الألفة والعدل والمساواة بين الأبناء، والمقصد الرابع هو تكوين النفس البشرية ورعايته فهي تتسم بالفردية وتتشكل عن طريق التربية والتعليم وحسب ما تسمح به قدراتها وإمكاناتها (الخرافي، ٢٠٠٣).

الأهمية السيكولوجية للأسرة:

للأسرة أهمية كبيرة في التأثير على الحالة النفسية والعقلية والروحية والجسمية لكل أعضائها، وقد يكون هذا التأثير الأسري تأثيراً إيجابياً يؤدي إلى التمتع بالصحة النفسية والعقلية وإلى خلق الشخصية السوية. وقد تكون المؤثرات سلبية فتؤدي إلى الأمراض والأعراض النفسية والعقلية وإلى تكوين مشاعر العزلة والانطواء والانسحاب والانعزالية والحقد والكراهية والحسد والغيرة والأنانية، وذلك لأن مظاهر النمو الأولية وخبرات الطفولة المبكرة تحدث في نطاق الأسرة، فالأسرة هي التربة التي ينشأ فيها الطفل التي تؤثر على صحته النفسية سلباً أو إيجاباً (العيسوي، ٢٠٠٤).

مراحل دورة حياة الأسرة:

يوجد ثمان مراحل لحياة الأسرة:

المرحلة الأولى هي خيرات الأسرة الأصلية: وتشمل المحافظة على العلاقات مع الوالدين والأخوة والأقران، وإكمال الدراسة المدرسية والجامعية، أما المرحلة الثانية هي مغادرة المنزل: ويكون فيها تمايز الذات عن الأسرة الأصلية، وتطوير علاقات مع الأقران، وبدء ممارسة العمل والمهنة، والمرحلة الثالثة هي مرحلة ما قبل الزواج: وتشمل اختيار شريك الحياة واتخاذ قرار الزواج، ثم المرحلة الرابعة، مرحلة الزواج والزوجان بدون أطفال: ويحاول الزوجان في هذه المرحلة تطوير أسلوب للعيش سوياً استناداً إلى الواقع، وإعادة تنظيم العلاقات مع الأسرة الأصلية والأقران لاحتواء الشريك الجديد، ثم المرحلة الخامسة، الأسرة مع الأطفال: وتشمل: تكيف النظام الزواجي لإفساح مجال للأطفال، تبني أدوار الوالدية، إعادة تنظيم العلاقات مع الأسرة الأصلية لتغطية أدوار الأبوة والجد والجدة، وبيداً الأطفال الصغار بتطوير علاقات مع الأقران، أما المرحلة السادسة هي الأسرة مع المراهقين: وهنا يحاول الوالدان التوافق مع أبنائهم المراهقين ليكونوا أكثر استقلالية، وتكييف العلاقات الزوجية للتركيز على قضايا المهنة وأواسط الحياة الزوجية، وتحمل مسؤولية رعاية الأسرة الأصلية، ثم المرحلة السابعة

وهي إطلاق الأولاد: وتشمل: التوافق مع الحياة كزوجين فقط، حل قضايا أواسط العمر، التكيف لاحتواء الأحفاد ضمن دائرة الأسرة، التعامل مع قضايا العجز والوفاة المتعلقة بالأسرة الأصلية، وأخيرا المرحلة الثامنة وهي أواخر الحياة: ويتم فيها التعامل مع التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للكبر، والتكيف لحقيقة اتخاذ الأبناء دورا مركزيا أكبر في استمرارية الاعتناء بالأسرة، والتعامل مع فقدان الزوج والأقران، والاستعداد والتهيؤ والتكامل ومراجعة الحياة (علاء الدين، ٢٠١٠).

تعريف التوافق:

عرف العناني التوافق بأنه العملية التي يمكن من خلالها أن يعدل الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط المحيط الطبيعي والاجتماعي ويحقق لنفسه الشعور بالتوازن (مصطفى، ٢٠٠٩).

أما محمود الزيايدي فقد عرف التوافق على أنه القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين مثمرة وممتعة تتسم بقدرة الفرد على الحب والعطاء هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى القدرة على العمل المنتج الفعال الذي يجعل من الفرد شخصا نافعا في محيطه الاجتماعي، فالتوافق مفهوم شامل يرمز إلى حالة معينة من النضج يصل إليها الفرد (حشمت وباهي، ٢٠٠٦).

وعرف أبو عوض (٢٠٠٧) التوافق هو إشباع الفرد لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والأمراض النفسية، واستمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه.

تعريف التوافق الأسري:

يقصد بالتوافق الأسري هو قيام الشخص بأداء دوره المنوط به في المجال الموجود به دون الإضرار بالآخرين، أي قيام كل طرف من أطراف الأسرة بدوره الطبيعي المتوقع منه حتى يحافظ

على كيان هذه الأسرة وأن يتحمل الأعباء المختلفة داخلها، وأن تكون علاقته مع أفراد أسرته قائمة على الود والاحترام (الرشيدي، ٢٠٠٠).

أهمية التوافق الأسري:

الأسرة مجال له خصوصية عالية وأهمية بالغة بين المجالات التي يعيش فيها الإنسان، فالإنسان في بداية حياته يعيش في مجال الأسرة، ثم في مجال المدرسة، وفي مجال الرفاق والجيرة، ثم في مجال العمل وفي مجالات أخرى، لكن يظل مجال الأسرة أهم المجالات من حيث تأثيره على شخصية الفرد ومن حيث تحقيق التوافق فيه يضمن إلى حد كبير تحقيق التوافق في المجالات الأخرى؛ لأن الأسرة هي الوسط التي ينشأ فيها الفرد وتؤثر عليه منذ صغره وتشكله تشكيلا خاصا، مما يحدد إلى درجة كبيرة كيفية تفاعل الفرد في المجالات الأخرى (كفاني، ٢٠١٠).

عمليات التوافق الأسري:

يتكون التوافق الأسري من عمليتين رئيسيتين: إحداهما تحدث في داخل أفراد الأسرة وتسمى التفاعل الأسري، والثانية تحدث في خارجهم وتلاحظ في سلوكياتهم وتسمى ردود الأفعال أو الاستجابة في الموقف، وهاتان العمليتان مترابطتان، ولا يمكن الفصل بينهما، ويقصد بالتفاعل الأسري: عملية التأثير المتبادل بين أفراد الأسرة في تعاملهم مع بعضهم البعض، وفي مواجهة أحداث الحياة الأسرية، وينقسم التفاعل الأسري إلى: تفاعل أسري إيجابي: ويحدث عندما يشعر الفرد مع من يتفاعل معه في الأسرة بالرضا والارتياح والحب، وتفاعل أسري سلبي: ويحدث عندما يشعر الفرد مع من يتفاعل معه في الأسرة بالتوتر وعدم الارتياح، ويضم التفاعل الأسري أربع عمليات: الملاحظة، الإدراك، الانفعال، والتقويم، أما ردود الأفعال النفس حركية فيستجيب بها الفرد داخل الأسرة بعد أن يتم التفاعل الأسري، وتتضمن الكلام والإشارات والحركات والإيماءات والتعبيرات الناتجة عن تفاعله مع الآخرين أو مع ما يحدث في الأسرة، فردود الأفعال تكون عملية

نفس حركية إرادية تخضع لإرادة الفرد وهي التي يتم ملاحظتها ولمسها، أما التفاعل فعلية نفسية لا إرادية لا يتحكم فيها الفرد، فكل فرد لا يتحكم في إدراكه وفهمه وانفعالاته ومشاعره، لكنه يتحكم في ردود الأفعال (مرسي، ٢٠٠٨).

مجالات التوافق الأسري:

التوافق الأسري ليس توافقا واحدا، وإنما يشمل عدة مجالات وفق حجم الأسرة، وتنوع العلاقات بين أفرادها، وتعدد الأدوار الاجتماعية فيها ومن هذه المجالات:

(١) التوافق الزوجي: إن الحياة الزوجية تقوم بين طرفين كل منهما وقد نشأ في ظروف تختلف تماما عن الظروف الآخر، ومع كل هذه الظروف المتباينة فإنهما قادران على التكيف والتوافق مع بعضهما إذا ما تراضيا على الزواج وكان لديهما استعداد على إقامة حياة متحدة ناجحة وسعيدة (المسلماني، ١٩٧٠).

ويقصد بالتوافق الزوجي أنه التحرر النسبي من الخلافات والصراع، ومحاولة كلا الزوجين الوصول إلى نقاط الالتقاء بينهما في الأمور الحياتية، والمشاركة في الكثير من النشاطات والاهتمامات (الخطيب، ٢٠٠٧).

إن التوافق بين الزوجين أكثر نجاحا في الحالات الآتية:

- انتماء الزوجين إلى ثقافة اجتماعية مماثلة: فعندما يكون الزوجان متفقان حول التصرفات المختلفة تصبح الحياة المشتركة من الأمور الهينة، أما إذا كان الزوج أو الزوجة ينتمي إلى بيئة اجتماعية متباينة كل التباين فإن عملية التكيف تصبح أكثر صعوبة.
- الخبرات النفسية للزوجين: والجو النفسي الذي عاش فيه كل من الزوجين قبل الزواج يؤثر في إقامة علاقة زوجية سعيدة.

• النضج الانفعالي: إن أفضل الزوجات هي التي تتم بين شخصين يقدران على الزواج ويرغبان، ويتوفر لهما درجة من النضج تجعلهما يحتكمان إلى العقل والمنطق وتقبل المواقف المختلفة، أي يتوفر لهما النضج الانفعالي.

• اشتراك الزوجين في أهداف عامة: عامل مهم في تحقيق التوافق بينهما عن زوجين تتعارض وجهات نظرهما وفلسفتها في الحياة.

• التعارف العميق: تحتاج رابطة الزواج إلى تعارف كامل بين الطرفين قبل الزواج حتى تتوفر له فرص النجاح، وهذا أفضل من الزواج الذي يجري في عجلة ورعونة لا تسبقه فترة تعارف حقيقي (محمد، ٢٠٠٩).

وأشار علماء النفس أن التوافق الزوجي يحدث في عدة مجالات حياتية ترتبط بالشريكين وهي: الاتصال الفعال اللفظي وغير اللفظي، والقدرة على حل المشكلات معا بأساليب واقعية وعلمية، الإشباع الجنسي في العلاقة الحميمة بشكل مشترك، القدرة على التخلص من الخصال الشخصية الفردية الحادة، التخطيط معا لإدارة المصروف البيتي، رضا كل طرف عن أصدقاء الطرف الآخر، رضا كل طرف عن التوجهات الدينية وأداء العبادات للطرف الآخر، ومدى رضا الزوجين عن أقارب بعضهما والرغبة في التعامل معهم بلطف، وقيام كل من الزوجين بأدواره الأسرية بشكل مرضي للطرف الآخر، ومدى التعاون في القرارات المنزلية والشؤون المتعلقة بالأسرة (أبو أسعد، ٢٠٠٨؛ جامع، ٢٠١٠).

إن من أهم الأسباب المؤدية لسوء التوافق بين الزوجين هو التقدير الذاتي، فعندما يكون لدى أحد الزوجين أو كليهما تقدير ذاتي منخفض ناشئ عن مفهوم ذاتي سلبي؛ فإن ذلك يؤثر في النسق والعلاقة بينهما، ويميل الشريك الذي ينقصه التقدير الذاتي إلى الاعتقاد بأن مسؤولية شريكه

يجعله يشعر بإيجابية تجاه نفسه، وإذا ما حصل ذلك الشريك على التشجيع والمساندة من الشريك الآخر فإن هذا يؤدي إلى التوافق بينهما (سميث وسميث، ٢٠٠٦).

وتوصلت دراسة مصطفى وحسين (١٩٩٣) عن علاقة التوافق الزوجي بتقدير الذات والقلق والاكنتاب إلى أن منخفضي التوافق الزوجي لديهم تقدير ذات منخفض ودرجة مرتفعة من الشعور بعدم الأمان (محمود، ٢٠٠٦).

٢) التوافق الوالدي:

ويقصد به توافق كل من الوالدين مع واجبات الوالدية وحقوقها، ويستدل عليه من سلوكيات كل من الأب والأم نحو أبنائهما ومعاملتها لهم، ويرتبط التوافق الوالدي بالتوافق الزوجي ويتأثر به، فالوالدان المتوافقان زوجيا توافقا حسنا قادران على العطاء لأبنائهما ومعاملتهم معاملة جيدة، أما الوالدان المتوافقان زوجيا توافقا سيئا فقد تدفعهما دوافع شعورية ولا شعورية إلى إهمال رعايتهم (مرسي، ٢٠٠٨).

٣) توافق البنوة:

فالأبناء بحاجة إلى الشعور بالانتماء إلى الأسرة التي يعيش فيها، فالترابط الأسري والمحبة التي تسود جو الأسرة يحقق توافق الأبناء تجاه والديهم، كما أن إشباع الحاجات النفسية يساهم في تحقيق هذا التوافق، ومن أهم هذه الحاجات الحاجة إلى الشعور بالأمن وسط أسرته، والحاجة إلى الحب بحيث يشعر أنه شخص مرغوب فيه وسط أسرته، والحاجة إلى التقدير (فهيم، ٢٠٠٧).

٤) توافق الأخوة والأخوات:

ويكون توافق الأخ/الأخت مع الأخوة والأخوات حسنا في الأسرة إذا كان يحسن إليهم ويحسنون إليه ويسود بينهم التعاون والاحترام، ويرتبط توافق الأخوة والأخوات معا بالتوافق الوالدي

من ناحية وتوافق البنية من ناحية أخرى، فالآباء الذين يعاملون أبناءهم ويعدلون بينهم يسهمون في تنمية التوافق الحسن بين الأخوة والأخوات (مرسي، ٢٠٠٨).

معايير الأسرة السوية:

ذكر أبو سعد (٢٠٠٨) عدة معايير للأسرة السوية وهي:

- المشاركة في الانفعالات سواء الإيجابية أو السلبية وإشراك أفراد الأسرة في كل ما يعترض من أفراح وأتراح.
- فهم الانفعالات وقبولها للأسرة ككل.
- قبول الفروق الفردية وعدم المقارنة بين أفراد الأسرة.
- التعاون والمشاركة في المسؤوليات: وعدم تحميل مسؤولية ما يجري في البيت لشخص واحد فقط كالأم، بل يشترك كل أفراد الأسرة، كل حسب قدراته وإمكاناته.
- الاتفاق على قيم محددة يلتزم بها أفراد الأسرة والتعاون في تنفيذها معا.
- الاهتمام بالحب وإيصاله للآخرين: بحيث يشعر كل فرد بالحب وسط أسرته، وبيادلهم الحب والاحترام، بغض النظر عن المشكلات التي يراها فيه.
- الإحساس بالمرح والدعابة وإيصالها للآخرين.

أسباب التفكك الأسري أو تصدع العلاقات العائلية:

من أسباب التفكك الأسري العوامل الاجتماعية التي تتصل بالزوجين، والعوامل النفسية

وأثرها في التكوين النفسي للزوج أو الزوجة.

أولاً: العوامل الاجتماعية: ومنها:

موت الأب أو الأم، الطلاق، سجن الوالد، هجر أحد الوالدين أو كلاهما للطفل، فعل الوالدين المنكرات أمام الأبناء، وعدم استقامة الوالدين في سلوكهما، واستخدام أساليب خاطئة في تربية الأولاد وعدم رعاية شؤونهم، وعدم الاهتمام بظروفهم ومستقبلهم، وعدم العدل بينهم في المعاملة، وعدم إعاشتهم عيشة كريمة إما بسبب الفقر أو البطالة أو عدم اكتراث الأب في إعالة أسرته، وعدم وجود سكن أو ازدحامه (البراشدي، ١٩٩٩).

ثانياً: العوامل النفسية: وتشمل:

أ) اضطراب الروابط الانفعالية بين الزوجين بسبب ما يسيطر عليهما من اتجاهات نحو الزوجية أو الوالدية: فقد يكون اتجاه أحد الزوجين أو كلاهما نحو الزوجية أو الوالدية أنها مسؤولة لا طاقة لهما باحتمالها.

ب) المشاكل النفسية للزوجية وأثرها في استقرار الجو العائلي:

إن بعض الأزواج والزوجات بسبب تكوينهم النفسي الشاذ، والذي هو نتيجة ما مروا به من خبرات في طفولتهم ومراهقتهم، يتعرضون إلى مشاكل نفسية، إن هذه المشاكل تهدد كيان الأسرة وتحيل الحياة الزوجية نحو الجحيم، وبالتالي تؤثر على درجة تكيف الأبناء أثناء فترات النمو، ومن الأنماط الزوجية المرضية:

١) الزوجة المسترجلة: إن هذا النوع من الزوجات يكون مشبعاً بالرغبة في التسلط والتحكم في الجنس الآخر، فالزوجة تحب أن يكون لها مركز الصدارة في الأسرة، فتحاول جاهدة أن تظهر سيطرتها على هذا الزوج، فتعمل على مقاطعته أثناء الكلام والاعتراض على آرائه ومحاولة التقليل من أهميته، فتصبح مصدر قلق للزوج؛ مما يؤدي إلى سوء العلاقات بينهما، فيختل التوافق الأسري وهو عامل هام في اضطراب الصحة النفسية للأطفال.

٢) الزوجة الهستيرية: إن الهستيريا مرض يصاب به النساء أكثر من الرجال، وهذا ما أكدته دراسة أحمد عكاشة حيث وجد أن ٥٢% من المصابين بالمرض نساء متزوجات، وتظهر الهستيريا في صورة اضطرابين: اضطراب تحولي: أي يتحول القلق والصراع النفسي بعد كبته إلى أعراض جسمية، ويكون ذلك بطريقة لا شعورية، كالإصابة بالعمى الهستيرى والشلل الهستيرى، واضطراب انشقاقي: حيث تتفصل أثناءها شخصية المريض إلى شخصيات أخرى يقوم أثناءها بتصرفات غريبة (غانم، ٢٠١١).

وفي بعض الحالات تكون الزوجة الهستيرية دائمة الشكوى من صحتها، دائمة التردد على الأطباء، وتلجأ هذه الزوجة إلى ذلك بطريقة لا شعورية للحصول على اهتمام زوجها الذي يهملها. إن الزوجة الهستيرية تعتبر مصدرا من مصادر القلق والاضطراب في الحياة الزوجية، وتظهر آثار ذلك في تيرم الزوج وهروبه من المنزل، وهذه كلها من العوامل التي تؤدي اختلال الصحة النفسية لأفراد الأسرة جميعا كبارا وصغارا.

٣) الزوج المدلل: إن سلوك زوج من هذا الطراز يشبه سلوك الأطفال، ذلك أن تربيته ونشأته لم تمكنه من أن يتعود على نفسه، فيظل دائم الارتباط بأمه وأسرته، وحين يتزوج هذا الرجل فإنه يتطلب من زوجته أن تكون له وحده، غير أن طبيعة الزوجة تختلف عن طبيعة الأم، فالزواج تفاعل مشترك بين الزوجين وتحمل للمسؤولية معا؛ ولذلك فإن الزوجة العادية غالبا ما تثور في وجه هذا الزوج المدلل، مما يؤدي إلى اضطراب التوافق بينهما (الداهري، ٢٠٠٨).

عوامل مؤثرة في السعادة الزوجية والأسرية:

(١) عمل المرأة: تحدث إشكاليات في حالات كثيرة بين الأزواج حول عمل الزوجة، وخاصة إذا كان

لديها أبناء، ويؤثر عمل المرأة على عدة أمور:

• حجم الأسرة: كثرة الإنجاب قد تكون نعمة إذا كانت إمكانيات الأسرة والمجتمع تساعد على حسن تربية واستثمار طاقات هؤلاء الأولاد في تربية وتنمية منتجة وفعالة متوافقة، أما إذا كانت إمكانيات المجتمع والأسرة لا تسمح بتربية الأبناء يكون تنظيم الأسرة مطلباً من مطالب حسن رعاية وتربية الأبناء.

• أطفال المرأة العاملة: إن عمل المرأة ضرورة إذا كانت الأسرة في حاجة إلى هذا العمل، وإذا كان الأولاد داخل الأسرة ليسوا في أمس الحاجة إلى وجودها معهم، أما إذا كانت حاجة الأبناء إلى الأم يفوق حاجتهم إلى ما ينتج عنه عمل الأم، وكان عمل الأم يؤدي إلى ترك فراغاً ودماراً للبناء النفسي للأبناء والزوج والأسرة كلها؛ يكون البيت والأولاد والأسرة هم الأولي بالاهتمام والعناية (خضر، ٢٠٠٨).

• صراع الأدوار ومشاعر الذنب:

إن كثير من الأمهات العاملات يعانين من معانيتين رئيسيتين: مشاعر الذنب وصراع الدور، فالنساء المضطرات للعمل يشعرن في الوقت نفسه بالذنب، بأنهن مقصرات في حق أطفالهن أو لا يمتلكن الوقت الكافي لأولادهن، ويفلقن بأن وسائلهن في رعاية أولادهن غير كافية، ويواسين أنفسهن بأنهن إنما يعملن من أجل أولادهن لتحقيق مستوى معقول من الحياة الكريمة، أما النساء اللاتي يعملن للتخلص من الملل ومن أجل تطوير مهارتهن، فإنهن يشعرن بالذنب لأنهن تخلين عن أطفالهن، وتكثر هذه المشاعر مع النساء اللواتي يمتلكن أطفالاً في طور الرضاعة وفي سن ما قبل المدرسة، كما أن النساء اللواتي يحملن مؤهلات عالية يشعرن بالذنب لأنهن لا يستطعن الاهتمام

بالتمتية المهنية لأنفسهن بدرجة كافية كما ينبغي، بحيث يحققن النجاح، وقد تكافح تلك النسوة مع مشاعر العدوانية تجاه الأولاد، ومهما يكن السبب الذي تعمل المرأة من أجله فإن عدد قليل منهن لا يعاني من مشاعر الذنب (رضوان، ٢٠٠٩)

ونتيجة للتعدد والاختلاف في الأدوار التي تقوم بها الزوجات العاملات التي تتعرض لأحداث الحياة الضاغطة اليومية؛ تظهر بعض الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية الصادرة عن الرابطة الأمريكية للأطباء النفسيين وهي: الاضطرابات الوجدانية المتصلة بالحالة المزاجية للفرد وتبدأ بمشاعر الإحساس بالاكئاب، واضطراب القلق المتمثلة في المخاوف المرضية، واضطرابات ذات تكوين جسدي وهي توهم الفرد أنه مصاب بأمراض جسمية غير موجودة، واضطرابات عدم التكيف وتظهر في الاحساس بفقدان الهوية والشعور بالعزلة، واضطرابات الشخصية المتمثلة في استخدام الفرد لحيل دفاعية لحماية نفسه من القلق الذي يشعر به والذي سببه الشعور بالدونية وانخفاض تكيفه مع الآخرين، والاضطرابات النفسية الجنسية وتظهر في إعاقة الإشباع الجنسي أو فتور في الرغبة الجنسية (علي، ١٩٩٧).

وتوصل منسي (١٩٨٨) في دراسته أن المرأة العاملة تواجه مشكلات أكثر من المرأة غير العاملة نظراً لشعورها بضيق الوقت المخصص للزوج ولتربية الأولاد وهذا يؤدي إلى صعوبة التوفيق بين العمل والبيت والزوج والأولاد، إلا أن المرأة العاملة هي امرأة متعلمة في غالب الأحوال وهذا ينعكس انعكاساً إيجابياً على أسلوبها في تربية أبنائها وتعليمهم أساليب السلوك الاجتماعي.

وأشارت نتائج الدراسة التي أجراها عثمان (١٩٨٩) أن خروج المرأة للعمل يساعد على حدوث مشكلات أهمها: الشعور بالإجهاد وإهمال الأبناء، وضعف العلاقات الأسرية، واتجاه الأبناء نحو تعاطي المخدرات، والخلافات الزوجية المتكررة، وعدم الاهتمام بمتطلبات الزوج (الرشيدي، ٢٠٠٠).

بينما بعض الدراسات الحديثة أظهرت أن الحياة المزدوجة التي تعيشها المرأة العاملة بين عملها وبيتها جعلتها ذات طبيعة مختلفة، فهي تعيش حياتها بثقة تجعلها تتحمل جميع مسؤوليات المنزل والزوج والأطفال ولا تتذمر أو تشكو بل تحاول تأدية عملها على أفضل وجه، كما أنها تعمل على ترتيب مطالبها حسب الأولوية لأنها بحكم عملها تعرف قيمة النقود جيدا وهي أفضل بكثير من المرأة التي تجلس في منزلها وتعاني من الفراغ.

• مكانة المرأة العاملة: في ظل النمو المتسارع للمجتمعات ازدادت أهمية دور المرأة العاملة في المساهمة التنموية في كافة مجالات الحياة. وانطلاقا من مبدأ المساواة بين المرأة والرجل فإن المجتمع يجب أن يقوم بدوره بشكل يتناسب مع تطور وخروج المرأة العاملة إلى العمل ودخولها في الدورة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية ومساهمتها في زيادة التنمية وذلك من خلال بعض المؤسسات التي تستطيع التخفيف من الأعباء الملقاة على عاتق المرأة (أحمد، ٢٠١١).

• نمط حياة الأسرة: لقد زاد عدد النساء العاملات وتبع ذلك تغيرات في نمط حياة الأسرة، فأثر ذلك على أسلوب حياة الأسر، فأصبحت بعضهن تساهم في دخل الأسرة إما رغبة منها بذلك، أو إصرارا من الزوج على ذلك نظرا لعملها ضمن الوقت المخصص له كزوج، ويوجد من الزوجات من تصر على الاحتفاظ بدخل عملها دون منح الأسرة أو الزوج جزء من دخلها بحجة أن الشرع جعل الإنفاق على الأسرة يقع على عاتق الزوج (حمدان، ٢٠٠٦).

٢) الضغوط والأزمات: قد تواجه الأسرة ضغوطات ومشكلات كمرض أحد أفراد الأسرة مرضا خطيرا، أو إصابة أفرادها بحادث أليم، أو وفاة أحد أفرادها، أو مشكلات زوجية حادة، أو انحراف أحد الأبناء وغيرها من المشكلات، ولكن الأسرة الناجحة تواجه هذه المشكلات بصبر وهدوء دون توتر وقلق ودون تحميل الآخرين المسؤولية، وقد يلجأ الزوجان أحيانا إلى استشارة من يتقوا فيهم إذا لم يكن بمقدورهم حل المشكلة بمفردهم (الخطيب، ٢٠٠٧).

دور المرأة في تحقيق التوافق الأسري:

ما هو السر الذي يكمن في الأم، ولأي سبب يشعر الطفل بالراحة والطمأنينة بين أحضانها؟ وبأية وسائل تستطيع الأم كسب ود ومحبة الطفل؟ ولماذا تصبح بالنسبة له أعلى شيء في الوجود؟ يؤكد أغلب الباحثين أن السبب يعود بالدرجة الأولى محبتها المجردة للطفل، والذي يعتبر من أهم عوامل النمو الطبيعي للمجال الانفعالي (أبو سيف وعلاء الدين، ٢٠٠٠).

ولذلك إذا حدث اضطراب نفسي لأي فرد من أفراد الأسرة فإن عبء ذلك الاضطراب يقع على الأم مباشرة، فإذا أصاب الزوج عته الشخوخة كانت الزوجة هي التي ترعى شيخوخته وتتحمل اضطراب سلوكه، وإذا واجه أبنائها أي مشكلة تقف بجانبهم وتعمل المستحيل لحلها. ولكن الكارثة الأكبر تقع حين تتزلزل الأم ويتصدع بنيانها، أي حين تصاب بمرض نفسي فهنا يهتز المركز وبذلك يصبح البنيان الأسري بأكمله معرض للتناثر (المهدي، دت).

إن اكتئاب الأمهات يؤثر على الأبناء في سن الطفولة والمراهقة، فغالبا ما تكون أمزجة أطفال الأم المكتئبة صعبة لأنها غير قادرة على السيطرة على انفعالاتهم وتهديتهم، أما أبنائها في فترة المراهقة فغالبا ما يكون لديهم تقدير ذات منخفض، ويشعرون باضطراب انفعالي، وغالبا ما يكونون غير قادرين على التوافق مع أقرانهم في المدرسة (Pinsof, & Lebow, 2005).

ويحدث اضطراب في التوافق عند حدوث أعراض انفعالية أو سلوكية استجابة لضغوط نفسي محدد (واحد أو أكثر) خلال ثلاثة أشهر من بدء هذا الضغوط، وتظهر هذه الأعراض على شكل كرب ملحوظ زائد عما هو متوقع من التعرض لمثل هذا الضغوط، واختلال كبير في الأداء الاجتماعي أو المهني (السماك ومصطفى، ٢٠٠١).

وحتى تحقق الأم التوافق الأسري لها ولأسرتها عليها القيام بالأدوار التالية:

• أن تكون حانية وعطوفة على زوجها وأبنائها، وأمينة على حاجاتهم وممتلكاتهم وحقوقهم في غيابهم وحضورهم دون تهاون أو إهمال.

• احترام الزوج الأب، والمحافظة على مكانته في الأسرة، والاتفاق معه على الأهداف والقيم الأسرية.

• أن تكون مسؤولة قادرة على القيام بمهام الأسرة، وقادرة على القرار والتصريف.

• أن تكون قوية الشخصية، ذا شخصية سوية، حكيمة وغير متسلطة؛ تجنباً للإخلال بنظام وتوازن

الحياة الأسرية.

• أن تكون متواجدة دائماً مع أسرتها لا تغيب عنها سوى في الحالات الضرورية المنطقية كالعمل

أو الزيارات العائلية والأنشطة الاجتماعية المهمة؛ لأن غيابها يؤدي إلى زعزعة الإستقرار الأسري

وحرمان الأبناء من المتابعة والتوجيه (حمدان، ٢٠٠٦).

الدراسات السابقة:

تعرض الباحثة دراسات عن العوامل وغير العوامل ولها علاقة بمتغيرات الدراسة مفهوم الذات، الضغوط النفسية، والتوافق الأسري.

أجرى آدم (١٩٨٢) دراسة هدفت إلى دراسة الصراع النفسي الناشئ عن أداء المرأة العاملة لأدوارها الاجتماعية في ضوء ما تتصوره المرأة نفسها، ودراسة الصراع النفسي الناشئ عن أداء المرأة العاملة في ضوء الصورة النفسية لها (مفهومها عن ذاتها). واشتملت عينة لدراسة على (١٢٤) امرأة عاملة، وقد قسم الباحث عينته تبعاً لمتغير السن، و متغير التعليم، و متغير السن والتعليم معاً، و متغير المهنة، و متغير عدد الأولاد، و استخدم مقياسان هما: مقياس صراع الأدوار، و مقياس أسلوب الحياة، كما استخدم اختبارين لقياس الشخصية هما: اختبار مفهوم الذات للكبار من إعداد الدكتور محمد عماد الدين إسماعيل، و مقياس الثقة بالنفس، و من أبرز النتائج التي توصل إليها الباحث: إن المرأة العاملة بكل فئاتها: عالية التعليم أو متوسطة التعليم، صغيرة السن أو كبيرة السن تعاني من صراع الدور في أدائها لدور الزوجة أو دور الأم، و إن المرأة العاملة تواجه صراع الدور بشكل إيجابي، تختفي معه مشاعر الذنب، و يختفي معه الإحساس بوجود المشكلات أو الصعوبات في أداء هذه الأدوار؛ و ذلك حينما تكون المرأة متقبلة لذاتها و الآخرين، و لديها قدر من الثقة بنفسها، كذلك تكون هذه المواجهة ايجابية مع ارتفاع مستوى التعليم، أو مع زيادة السن المقترنة بتجاوز الأطفال للسن الصغيرة.

و أجرى منسي (١٩٨٨) دراسة هدفت إلى دراسة مقارنة السلوك الاجتماعي لأبناء العاملات و غير العاملات من تلاميذ المرحلة الابتدائية، و طبق الباحث دراسته على (٤٠٠) تلميذاً و تلميذة من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في بعض مدارس المدينة المنورة، و استخدم الباحث مقياس الوضع الاجتماعي الثقافي للسعودية، و مقياس السلوك الاجتماعي للأطفال، و اختبار رسم الرجل للذكاء،

وأشارت النتائج إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أبناء العاملات وأبناء غير العاملات من الجنسين (ذكور وإناث) على السلوك الاجتماعي للأطفال؛ أي ان عمل الأم لا يؤثر سلبا على السلوك الاجتماعي للأطفال.

أما الخولي (١٩٨٩) قامت بدراسة هدفت إلى دراسة العلاقة بين عدد الأدوار التي تقوم بها المعلمة الأم ودرجة شعورها بصراع الأدوار، وإلى دراسة العلاقة بين درجة توافقها العام بأبعاده المختلفة (توافق شخصي، توافق اجتماعي، توافق زواجي، توافق أسري، توافق انفعالي، توافق مهني)، وأجرت الباحثة دراستها على عينة قوامها (٢٦٧) من المعلمات الأمهات وعلى (٢٦٧) من أزواج المعلمات الأمهات وعلى (٢٦٧) من أبناء المعلمات الأمهات، واستخدمت اختبار التوافق النفسي العام، واختبار القلق، واستمارة جمع بيانات عامة، ومقياس أدوار المرأة العاملة، ومقياس صراع الأدوار، ومقياس اتجاه الزوج نحو عمل الزوجة، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب دال احصائيا بين عدد الأدوار لدى المدرسات الأمهات ودرجة شعورهن بصراع الأدوار، كما أشارت إلى أن درجة الشعور بصراع الأدوار لدى المعلمات الأعلى أداء لأدوارهن أكبر من درجة الشعور بصراع الأدوار لدى المعلمات الأقل أداء لأدوارهن، وأشارت أيضا إلى وجود ارتباط سالب بين صراع الدور لدى المعلمات الأمهات وتوافقهن النفسي العام بأبعاده (شخصي، اجتماعي، زوجي، أسري، مهني، انفعالي)، وأن الأمهات المعلمات الأكثر شعورا بصراع الدور أقل توافقا عن الأمهات الأقل شعورا بصراع الدور، وأن أبناء الأمهات المعلمات الأكثر شعورا بصراع الدور أكثر قلقا من أبناء المعلمات الأقل شعورا بصراع الدور.

وقامت القماح (١٩٩٤) بدراسة هدفت إلى دراسة العلاقة بين الضغوط الوالدية ومفهوم الذات لدى الأطفال، وهل هناك اختلاف بين الأم العاملة وغير العاملة في مستوى ضغوط الوالدية كما تدركها الأمهات، ودراسة أبعاد مفهوم الذات لدى أطفال العاملات وغير العاملات، وطبقت

الباحثة دراستها على قوامها (١٠٤) طفلا و (٩٦) طفلة وأمهم، واستخدمت الباحثة ثلاثة مقاييس كأدوات للدراسة، استمارة المستوى الاجتماعي الاقتصادي، ومقياس الضغوط الوالدية، ومقياس مفهوم الذات للأشول (١٩٨٤)، وأشارت النتائج إلى أن ارتفاع الضغوط الوالدية يؤثر على نحو سلبي على مفهوم الطفل عن ذاته ويعوق تكوين صورة إيجابية عن الذات، كما أشارت النتائج إلى ارتفاع معدلات الضغوط الوالدية لدى الأم غير العاملة حيث أنها تكتفها المشاعر الاكتئابية على نحو يفوق المرأة العاملة، كما أنه يوجد فروق بين أطفال العاملات وغير العاملات على المقياس الكلي لمفهوم الذات لصالح الأمهات العاملات.

وأجرى رهوندا (Rhonda, 1996) دراسة هدفت إلى التنبؤ بإشراك الزوج في العمل الأسري من خلال تقدير الذات والرضا الزوجي، وأجرت الدراسة على (١٠٢) من الرجال المتزوجين وزوجاتهم، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مشاركة الزوج في العديد من المهام الأسرية وتقدير الذات لدى الرجال المتزوجين من نساء عاملات بالتوافق الزوجي العام (صالح، ٢٠٠٧).

كما أجرى علي (١٩٩٧) دراسة هدفت إلى مقارنة بين العاملات المتزوجات مرتفعي المساندة الاجتماعية وبين العاملات المتزوجات منخفضي المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وفي الإصابة باضطرابات نفسية، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة تجريبية قوامها (٥٠) من العاملات المتزوجات مدعومات بمساندة اجتماعية و (٥٠) من العاملات المتزوجات غير المدعومات بمساندة اجتماعية سواء من الأسرة أو من جماعة العمل، واستخدمت الباحثة استبيان المساندة الاجتماعية، استبيان أساليب مواجهة أحداث الحياة، وقائمة مراجعة الأمراض، وأظهرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين في أساليب مواجهة أحداث الحياة والإصابة بالاضطرابات النفسية لصالح المتزوجات اللاتي يحظين بمساندة اجتماعية.

أما الرشيدى (٢٠٠٠) فقد أجرى دراسة هدفت إلى دراسة أثر عمل المرأة على توافقها الأسري على عينة مكونة من (١٠٠) من الأمهات العاملات، وأعد الباحث مقياس لقياس أثر عمل المرأة على العلاقة مع الزوج، والعمل وتأثيره على الصحة، والعمل وإنجاز المهام المنزلية، والعمل وتأثيره على رعاية الأبناء والتنشئة الاجتماعية، وتوصل الباحث إلى أن عمل المرأة له تأثير سلبي على كل من الزوج، وعلى صحة المرأة نفسها، وعلى رعايتها للأبناء والتنشئة الاجتماعية.

وفي دراسة خليفة (٢٠٠٢) التي هدفت إلى دراسة العلاقة بين بعض مشكلات صراع الدور من حيث عدد الأولاد والمستوى الثقافي والخبرة لدى المرأة العاملة والتوافق النفسي للأم والأولاد ومقارنتها بالمرأة غير العاملة، وكانت عينة الدراسة مؤلفة من (٢١٥) امرأة عاملة وأولادهن (٢١٥) ذكراً وإناثاً، إلى جانب مدرسات الأولاد (٢١٥) ومن (١٨٧) امرأة غير عاملة وأولادهن واقع (١٨٧) ذكراً وإناثاً، ومدرسات الأولاد بواقع (١٨٧)، وأعدت الباحثة المقاييس المستخدمة في الدراسة بنفسها وهي: مقياس مشكلات صراع الدور لدى المرأة غير العاملة ومقياس التوافق النفسي للأم، ومقياس تقدير سلوك الطفل من الوالدين ومن المدرس وذاتياً، وتوصلت إلى أن الأعباء المنزلية هي أكثر مشكلات صراع الدور لدى المرأة العاملة وغير العاملة في دولة قطر، وأن مشكلات صراع الدور تؤثر سلباً على التوافق النفسي بالنسبة للمرأة العاملة وغير العاملة، وأن المرأة العاملة تعاني أكثر من مشاكل صراع الدور من المرأة غير العاملة، وأن الأم العاملة التي تشعر بصراع الدور أكثر توافقاً نفسياً من الأم غير العاملة التي تعاني من صراع الدور، ووجدت أن نوع المؤهل العلمي العالي والخبرة في العمل يقلل من مشاكل صراعات الدور بالنسبة للأم العاملة بينما لم تجد فروق داله احصائياً على مقياس مشكلات صراع الدور عند الأمهات التي لديها (١-٣) أولاد والأمهات العاملات الاتي لديهن (٤-٩) أولاد.

وفي دراسة العمري (٢٠٠٥) التي هدفت إلى إبراز الصورة العامة التي تختزنها ثقافة الشباب العماني من الجنسين عن المرأة العمانية العاملة في السلطنة والتي طبقها على عينة بلغت (٣٧) شاباً متزوجاً، و(٤٩) شابة متزوجة، و(١٠٢) شاباً غير متزوج، و (٧٣) شابة غير متزوجة؛ أظهرت نتائجها أن عينة الدراسة تؤيد قدرة المرأة العمانية على العمل رغم الحياة الأسرية والخصائص الفسيولوجية لديها، وتؤيد عملها في الوظائف المناسبة لها كالتدريس والتمريض، وتستنكر التحاق المرأة العمانية بمهن أخرى لا تتناسب معها، كما أظهرت النتائج أنه كلما زاد المستوى التعليمي للشباب كلما كانت نظرته أكثر إيجابية نحو عمل المرأة في الوظائف التي يراها مناسبة.

أما الصمادي والطاهات (٢٠٠٥) فقد أجرى دراسة هدفت إلى دراسة التوافق الزوجي لدى العاملات في ضوء متغيرات المهنة، مستوى الدخل، مكان السكن، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٦) امرأة عاملة متزوجة، وأظهرت النتائج أن مستوى التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في المهن المختلفة كانت بدرجة متوسطة، كما بينت وجود فروق دالة إحصائية في التوافق الزوجي تعزى لمتغير المهنة حيث كانت الفروق لصالح العاملات في التعليم.

وأجرى جاسمان بينز (Gassman-Pines, 2007) دراسة هدفت إلى الكشف عن وجود علاقة بين عبء الأمهات العاملات ذات الدخل المنخفض وبين تعاملهن مع أطفالهن الصغار؛ حيث طلب من (٦١) من الأمهات أن يقدمن تقريراً عن حجم العمل الخاص بهن والمزاج والتفاعل مع الأطفال في سن ما قبل المدرسة في كل يوم لمدة أسبوعين؛ حيث ذكرت الأمهات ذوي الدخل المنخفض وجود تقلب كبير في حجم العمل يوماً بعد يوم، وأظهرت النتائج وجود نمط سلبي غير مباشر في المنحنى لعمل أفراد الأسرة مع زيادة الحالة المزاجية السلبية والتعب وانخفاض المزاج الإيجابي للأم؛ وبالتالي زيادة التأثيرات السلبية بين الأم والطفل، وتختلف الحالة المزاجية والضغطات

عند الأمهات الأصغر والأكبر سنا من حيث الخبرة، فالأمهات الأصغر سنا تزيد عندهن الحالة المزاجية السلبية؛ لأنهن لازلن يتعلمن كيفية تحقيق التوازن بين العمل ومتطلبات الأسرة.

وفي دراسة صالح (٢٠٠٧) التي هدفت إلى كشف العلاقة بين الرضا الزوجي والتعبير الانفعالي، والتي طبقتها على عينة من (١٣٢) من الرجال المتزوجين من نساء عاملات و(١٥٧) من الرجال المتزوجين من نساء غير العاملات، واستخدمت استبيان الرضا الزوجي، واستبيان التعبير الانفعالي، واستبيان الاستثمار المتنوع لشريك الحياة؛ أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الدرجة الكلية للرضا الزوجي وبين الدرجة الكلية لاستقرار المتنوع لشريكة الحياة، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الرجال المتزوجين من نساء عاملات والمتزوجين من غير العاملات في الدرجة الكلية للرضا الزوجي.

وأجرى جراجوردوبل وبيريز وموزاز (Garaigordobil, Perez, & Mozaz, 2008)

دراسة هدفت إلى دراسة العلاقة بين مفهوم الذات و تقدير الذات وبين الأعراض المرضية النفسية وفقا لمتغيري الجنس والعمر، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٧٩) شخص تتراوح أعمارهم بين (١٢-٦٥) سنة، منهم (٧٣٢) من الذكور و(٨٤٧) من الإناث، وأشارت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مفهوم الذات، وتقدير الذات، والأعراض المرضية النفسية يعزى لمتغير العمر، ولا توجد فروق دالة إحصائية في مفهوم الذات، وتقدير الذات يعزى لمتغير الجنس، بينما توجد فروق دالة إحصائية في الأعراض المرضية النفسية تعزى لمتغير الجنس؛ حيث أن النساء يعانين أكثر من الاضطرابات الجسدية والحساسية التفاعلية والاكتئاب والقلق، وأكدت النتائج عن وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات وتقدير الذات وبين الأعراض المرضية النفسية.

وفي دراسة عن العاملات في الحقل التربوي أجرتها الجمالي (٢٠٠٨) والتي هدفت إلى

التعرف على العلاقة بين مهارات التعايش مع ضغوط الحياة والعمل والرضا المهني لمديري مدارس

التعليم الأساسي على عينة قوامها (١٦٤) مديراً ومديرةً بمحافظة مسقط، واستخدمت الباحثة مقياس الرضا الوظيفي، ومقياس التعايش مع ضغوط الحياة والعمل وهما من إعداد الباحثة؛ أشارت نتائجها إلى أن مديرات ومديري مدارس محافظة مسقط يتمتعون برضا كبير عن حياتهم وعن عملهم، كما توصلت إلى أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مهارات التعايش مع ضغوط الحياة والعمل وبين الرضا الوظيفي لمديري التعليم الأساسي، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عن الرضا المهني لدى المديرين والمديرات لصالح المديرات، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التعايش مع ضغوط العمل والحياة.

أما الزدجالي (٢٠٠٩) فقد أجرى دراسة بعنوان (تمكين المرأة العمانية والتحديات المجتمعية) والتي هدفت إلى التعرف على دور الزوج والمسؤوليات الأسرية في الحد من نجاح المرأة مهنياً أو تدعيم نجاحها، والتعرف على التحديات المجتمعية والمعوقات التي واجهتها المرأة العمانية والتي أدت إلى تهميش دورها وكيف تغلبت عليها، واستخدمت الباحثة ثلاثة مناهج في دراستها، المنهج الانثروبولوجي، منهج دراسة الحالة، والمسح الاجتماعي، وتمثلت عينة الدراسة المسحية من مجموعة من القيادات الناجحات مهنياً شاغلات المناصب العليا، وبشاركين في اتخاذ القرار ومن تخصصات وحالات اجتماعية مختلفة وعددهن (١٢٠) سيدة، وأظهرت نتائج الدراسة الميدانية أن خروج المرأة العمانية إلى العمل أدى إلى تغيير مكانتها ودورها في الأسرة، وأن المرأة العمانية العاملة تقوم بالإشراف على كل شؤون الأسرة، مما يعني أنها قادرة على الموازنة بين متطلبات العمل والأسرة، فهي تقوم بدور الزوجة والأم في نفس الوقت، ومن النتائج الإيجابية لخروج المرأة للعمل هو مشاركة الزوج في تحمل مسؤوليات الأسرة، إلا أن هناك ضريبة لا بد من المرأة العاملة أن تدفعها وهي الاستعانة بالخدم والمربيات الأجانب في البيت، وكشفت نتائج الدراسة الميدانية أن (٧٢,٥%) من عينة الدراسة ترى أن الإنجاب لا يقلل من نجاح المرأة في

العمل، وأنهن قادرات على تنظيم الوقت، وعلى التوفيق بين المهمات الوظيفية ورعاية الأطفال، و (٣٦,٧%) من عينة الدراسة ترى أنه لا يوجد تعارض بين العمل ومسؤولية المرأة العاملة داخل أسرتها؛ لأن المرأة القيادية ما وصلت إلى هذا المنصب إلا وهي قادرة على تنظيم وقتها وتوزيعه بين العمل والأسرة، كما كشفت نتائج الدراسة أن للزوج دور كبير في النجاح المهني للزوجة وتمكينها.

وأجرى دمدنكو، تاسكا، كينيدي و بيسادا (Demidenko, Tasca, Kennedy, & Bissada, 2010) دراسة هدفت إلى اختبار العلاقة بين القلق وسلوك الانسحاب (الهروب) ومفهوم الذات، وتأثيره على اضطرابات الأكل، وتكونت عينة الدراسة من (٣٣٠) من النساء اللاتي يعانين من اضطرابات الأكل، واستخدم الباحث استبانات التقييم الذاتي لقياس القلق ومفهوم الذات، وأشارت النتائج أن أعلى مصادر سلوك الانسحاب (الهروب) هو انخفاض مفهوم الذات، وأن ارتفاع القلق مرتبط بانخفاض مفهوم الذات، وأن علاج النساء من اضطرابات الأكل والذي يدل على شعورهن بالضغط النفسي يعتمد كثيرا على تحسين مفهوم الذات لديهن.

وفي دراسة أجرتها حماد (٢٠١١) هدفت إلى الوقوف على العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة لدى ربة الأسرة ومحاورة (ضغوط أسرية-ضغوط اجتماعية-ضغوط اقتصادية-ضغوط عاطفية) وبين إدارة بعض الموارد الأسرية، وطبقت الباحثة دراستها على (١٨٦) ربة أسرة من العاملات وغير العاملات من محافظتي المنوفية وكفر الشيخ في مصر، واستخدمت الباحثة مقياس أحداث الحياة الضاغطة لدى ربة الأسرة، استمارة البيانات العامة للأسرة، واستبيان بعض موارد الأسرة ومحاورة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة موجبة بين أبعاد أحداث الحياة الضاغطة وبين

إدارة الموارد الأسرية، كما أظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين المرأة العاملة وغير العاملة وأحداث الحياة الضاغطة وبين إدارة بعض الموارد الأسرية لصالح المرأة العاملة.

وقام يوسف وفرحات (٢٠١٢) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة التي بين إدارة ربة الأسرة للدخل المالي بأسرتها والتوافق الزوجي لها، وأجرت الباحثتان الدراسة على عينة قوامها (٢٠٠) ربة منزل أمهات عاملات وغير عاملات، وأعد الباحثان استمارة البيانات العامة، ومقياس ربة الأسرة، ومقياس التوافق الزوجي، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين إدارة ربة الأسرة للدخل المالي والتوافق الزوجي وإلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين إدارة ربة الأسرة للدخل المالي ومستوى التوافق الزوجي لدى العاملات وغير العاملات.

وأجرى عبد الوهاب (٢٠١٢) دراسة هدفت إلى دراسة العلاقة بين مفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمي المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا، وتكونت عينة الدراسة من (٤١) معلماً و (٥٣) معلمة، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس تنسي لمفهوم الذات، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقات ارتباطية موجبة بين درجات المعلمين والمعلمات في الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط ودرجاتهم على مقياس مفهوم الذات، كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في أساليب مواجهة الضغوط لصالح المعلمات، كما أظهرت نتائج الدراسة اختلاف أساليب مواجهة الضغوط بين المعلمين والمعلمات وفقاً لمتغيرات العمر والخبرة والحالة الاجتماعية.

كما أجرى سافيدرا وفرانسيكو وباسكون وميغيل

(Saavedra, Francisco, Bascón, & Miguel, 2013) دراسة هدفت إلى دراسة أثر برنامج

إرشادي لإدارة الضغوط لدى (٢١٩) شخص يقومون بتقديم رعاية للأسرة من بينهم أمهات، وأظهرت

النتائج أن الأشخاص الذين يقومون برعاية أسرهم يعانون من مستوى عال من الضغوط النفسية، وأن حضور البرنامج الإرشادي له أثر إيجابي على إدارة هذه الضغوط.

وفي دراسة عن مفهوم الذات الجسمية أجراها موليرو وزجالاس سانشيـز وكاتشون زجالاس (Molero, Zagalaz-Sánchez, & Cachón-Zagalaz, 2013) التي هدفت الى دراسة مفهوم الذات الجسمية ومكوناته على فترة الحياة، ودراسة الفروق الإحصائية وفقا لمتغير العمر والجنس لدى عينة الدراسة، وقد طبقت الدراسة على (١٥٢) شخص تم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات: المراهقين، البالغين، ومجموعة تضم أشخاص أعمارهم تزيد عن خمسين سنة، وتوصلت الدراسة الى أن مفهوم الذات الجسمية يتحسن بتقدم السن، وأنه يوجد فروق دالة احصائية لمفهوم الذات الجسمية لصالح الإناث.

كما أجرت صبيح (٢٠١٣) دراسة عن مفهوم الذات هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين مفهوم الذات للأمهات وتدريب أبنائهن في رياض الأطفال على الإنجاز في ضوء متغيرات الخلفية الثقافية وعمل الأم ونوع الابن، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) من الأمهات العاملات وربات البيوت ممن لديهن أطفال في الروضة تتراوح أعمارهم (٣,٥-٤,٥)، وأعدت الباحثة مقياس مفهوم الذات ومقياس التدريب على الإنجاز لتطبيقه على عينة الدراسة، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين أبعاد مفهوم الذات للأمهات أطفال رياض الأطفال وتدريب أطفالهن على الإنجاز.

تعقيب على الدراسات السابقة:

تناولت الباحثة دراسات عن العوامل وغير العوامل والتي لها علاقة بمتغيرات الدراسة مفهوم الذات، الضغوط النفسية، والتوافق الأسري؛ حيث استفادت الباحثة من الدراسات التي تناولت مفهوم الذات في تحديد مشكلة البحث وفي اختيار مقياس (إسماعيل، ١٩٦١) كأداة مناسبة للدراسة

الحالية والذي طبقته دراسة (آدم، ١٩٨٢)، كما استعانت الباحثة بتلك الدراسات افي تفسير نتائجها، ويتضح من الدراسات المتعلقة بمفهوم الذات أن مفهوم الذات يؤثر على كثير من المتغيرات النفسية، وأن مفهوم الذات له أثر كبير على التوافق النفسي والاجتماعي للفرد.

كما عرضت الباحثة دراسات تناولت الضغوط النفسية لدى العاملات في الحقل التربوي؛ لأن جزء من عينة الدراسة تشمل العاملات في الحقل التربوي، كما تم عرض دراسات تناولت الضغوط الوالدية لدى المرأة، ولقد استفادت الباحثة من تلك الدراسات في إعداد مقياس الضغوط النفسية وتفسير نتائج الدراسة الحالية، وأجمعت الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية على وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغط النفسي تبعاً لمتغير المؤهل العلمي والخبرة في العمل. كما أوضحت الدراسات أن الضغوط النفسية التي تعاني منها المرأة سواء كانت ضغوط والدية أو ضغوط مهنية أو ضغوط اجتماعية لها أثر سلبي عليها وعلى أسرتها.

وعرضت الباحثة أيضاً دراسات قارنت بين العاملات وغير العاملات تبين منها اهتمام الباحثين بالمقارنة بينهما فيما يتعلق بالجانب النفسي والأسري، فاختلقت نتائج الدراسات فيما يتعلق بتأثير العمل على التوافق النفسي والأسري للمرأة، فبعض الدراسات توصلت إلى أن العاملات أكثر توافقاً من غير العاملات بالرغم من شعورهن بصراع الدور مثل دراسة كل من آدم (١٩٨٢)، خليفة (٢٠٠٢)، منسي (١٩٨٨)، القماح (١٩٩٤)، صالح (٢٠٠٧)، الزدجالي (٢٠٠٩)، يوسف وفرحات (٢٠١٢)، بينما بعض الدراسات توصلت إلى أن العمل يؤثر سلباً على المرأة مثل دراسة كلا من الخولي (١٩٨٩)، الرشيد (٢٠٠٠)، وحمام (٢٠١١).

الفصل الثالث

المنهجية والإجراءات

الفصل الثالث

المنهجية والإجراءات

يتضمن هذا الفصل الاجراءات التي تم اتباعها في الدراسة، من حيث وصف منهجية الدراسة ومجتمع الدراسة وعينتها، ووصف أدوات الدراسة والاجراءات التي استخدمت للتحقق من صدق الأداة وثباتها، والخطوات المتضمنة لتطبيق هذه الدراسة، وتحديد الأساليب الاحصائية المستخدمة.

منهج الدراسة:

انطلاقاً من الأهداف الرئيسية للدراسة فإن المنهج الوصفي الارتباطي يعتبر أنسب المناهج لدراسة مشكلة هذه الدراسة، وهو منهج يقوم بوصف الظواهر ويحللها للوصول إلى استنتاجات تمكن الباحث من إيجاد حلول للمشكلة.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الأمهات العمانيات العاملات في الحقل التربوي في مدارس محافظة الداخلية في سلطنة عمان، والحاصلات على مؤهل عالي (شهادة بكالوريوس أو ما يعادلها فما فوق)، والذي يبلغ عددهن (٥٤١٤) موزعات على (١٣٩) مدرسة حسب نتائج الإحصاءات السنوية التابعة للمديرية العامة للتربية والتعليم بالداخلية للعام الدراسي ٢٠١٢/٢٠١٣م، كما يشمل مجتمع الدراسة الأمهات العمانيات غير العاملات بمحافظة الداخلية والحاصلات على مؤهل عالي (شهادة بكالوريوس أو ما يعادلها فما فوق) والبالغ عددهن (١١٠٧).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) أم عاملة يعملن في مدارس محافظة الداخلية في وظائف تدريسية وإدارية، وتتراوح أعمارهن (٢٥-٣٥) سنة وحاصلات على مؤهل عالي (شهادة البكالوريوس

أو ما يعادلها فما فوق)، وتشكل هذه العينة نسبة مقدارها (٣,٧%) من مجتمع الدراسة والذي يشمل الأمهات العاملات في الحقل التربوي بمحافظة الداخلية، وتكونت عينة الدراسة أيضا من (٣٠) أم غير عاملة تتراوح أعمارهن (٢٥-٣٥) سنة، وحاصلات على مؤهل عالي (شهادة البكالوريوس أو ما يعادلها فما فوق)، وتشكل هذه العينة نسبة مقدارها (2.7%) من مجتمع الأمهات غير العاملات، وتم اختيار عينة غير العاملات بالطريقة القصدية، أما عينة العاملات في الحقل التربوي فقد تم اختيار المدارس بالطريقة العشوائية البسيطة حيث تم إجراء القرعة على (١٠٠) مدرسة من مدارس محافظة الداخلية وتم اختيار عشر مدارس، وقامت الباحثة بتوزيع الاستبانات على (٣٠٠) أم عاملة يعملن في وظائف إدارية وتدرسية في مدارس محافظة الداخلية، وبعد فرز الاستبانات تم استبعاد الاستبانات غير المكتملة والاستبانات التي تكون فيها عمر المفحوصة يزيد عن (٣٥) أو يقل عن (٢٥)، وتم أخذ (٢٠٠) استبانة (كل استبانة تشمل ثلاثة مقاييس) بالطريقة العشوائية.

وقد قامت الباحثة بإيجاد خصائص عينة العاملات وغير العاملات من حيث العمر، والمؤهل العلمي، وعدد سنوات الزواج، وعدد الأبناء، ودلت النتائج على تقارب هذه الخصائص بالنسبة للعينتين. وترى الباحثة أهمية تقارب هذه الخصائص بالنسبة لعينة العاملات وغير العاملات في دراسة أثر متغير العمل على أبعاد مفهوم الذات ومستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بالنسبة للعينتين.

وجداول (١) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة وخصائصها.

جدول (١)

توزيع أفراد عينة الدراسة وخصائصها

عدد العائلات ن=٢٠٠، عدد غير العائلات ن=٣٠

العينة	المؤهل	الخصائص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
عائلات	مؤهل عالي	العمر	31.5	3.8
غير عائلات	(شهادة)		30.6	4.6
عائلات	البكالوريوس أو ما	عدد سنوات	8.1	4.6
غير عائلات		الزواج	8.7	4.2
عائلات	يعادلها فما (فوق)	عدد	2.6	1.4
غير عائلات		الأبناء	3.5	2.1
عائلات		عدد سنوات	8.9	4.5
غير عائلات		العمل	-	-

أدوات الدراسة:

تمثلت أدوات الدراسة في ثلاثة مقاييس: مقياس مفهوم الذات، مقياس الضغوط النفسية،

ومقياس التوافق الأسري.

أولاً: مقياس مفهوم الذات:

تبنت الباحثة مقياس مفهوم الذات للكبار لإسماعيل وغالي (١٩٦١)، ويتكون المقياس من

(١٠٠) عبارة ويشمل هذا المقياس ستة أبعاد وهي:

١- مفهوم الذات الواقعية ٢- مفهوم الذات المثالية ٣- مفهوم الشخص العادي

٤- مفهوم التباعد ٥- مقياس تقبل الذات ٦- مقياس تقبل الآخرين

أما البعد الأول فهو عبارة عن التقديرات التي يعطيها المفحوص للصفات التي تتضمنها العبارات من حيث درجة توفرها في ذاته كما يراها في الواقع، ويجب المفحوص عن العبارات بالقلم الأسود، أما البعد الثاني فهو عبارة عن التقديرات التي يعطيها المفحوص لنفس الصفات من حيث درجة توفرها في ذاته كما يجب أن تكون عليه، ويجب المفحوص عن نفس العبارات باللون الأزرق، وأما البعد الثالث فهو عبارة عن تقديرات المفحوص لنفس الصفات من حيث درجة توفرها في الشخص العادي، ويجب المفحوص على نفس العبارات لكن باللون الأحمر، وأما درجة مقياس التباعد نحصل عليها من خلال إيجاد درجة الفرق المطلق بين التقديرات التي تكون مفهوم الذات الواقعية والتقديرات التي تكون مفهوم الشخص العادي، وذلك بأن تقوم الباحثة بطرح درجات مفهوم الذات الواقعية من درجات مفهوم الشخص العادي أو العكس، وذلك بالنسبة لكل فقرة من فقرات الاختبار على حدة، وأما درجة مقياس تقبل الذات نحصل عليها من خلال إيجاد الفرق المطلق بين التقديرات التي تكون مفهوم الذات الواقعية والتقديرات التي تكون مفهوم الذات المثالية، وذلك بالنسبة لكل فقرة من فقرات الاختبار على حدة، وبالنسبة إلى درجة مقياس تقبل الآخرين نحصل عليها من الفرق المطلق بين التقديرات التي تكون مفهوم الشخص العادي والتقديرات التي تكون مفهوم الذات المثالية، وذلك بالنسبة لكل فقرة من فقرات الاختبار على حدة.

وقد وضع إسماعيل وغالي (١٩٦١) تسع استجابات لأسئلة المقياس تتدرج من صفر إلى ٨؛ أي من عدم وجود الصفة بالمرّة إلى توفرها بأكبر درجة ممكنة، أما الباحثة فوضعت أربع استجابات للمقياس: (لا توجد بالمرّة، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة)؛ وذلك تسهيلاً للمفحوصين وتحقيقاً لأهداف الدراسة؛ حيث أن المقياس يتم الإجابة عليه ثلاث مرات، حيث تستخدم عينة البحث

القلم الأسود للإجابة عن العبارات بناء على فكرتها عن نفسها كما هي في الواقع، وتستخدم القلم الأحمر للإجابة عن العبارات كما تراها متوفرة لدى الشخص العادي، وتستخدم القلم الأزرق للإجابة عن العبارات كما تحب أن تكون عليه، هذا فضلا عن أن العينة ستجيب على مقياسين آخرين ضمن أدوات الدراسة.

صدق مقياس مفهوم الذات للكبار:

للتحقق من صدق المقياس تم عرضه على (١٣) من الأكاديميين من حملة شهادة الدكتوراه في كل من كلية التربية بجامعة نزوى، وجامعة السلطان قابوس، بالإضافة إلى محكمين من حملة شهادة الدكتوراه بوزارة التربية والتعليم. والملحق (٣) يوضح قائمة بأسماء المحكمين ودرجاتهم العلمية. وذلك للحكم على مدى مناسبة المقياس للبيئة العمانية، وعلى مدى وضوح العبارات، وكون العبارة تقيس مفهوم الذات الواقعية ومفهوم ذات الشخص العادي ومفهوم الذات المثالية. وفي ضوء ملاحظات المحكمين تمت إعادة صياغة بعض العبارات، وحذفت عبارات أخرى. وبالتالي أصبحت عبارات المقياس (٨٨) فقرة. والملحق (٢) يوضح المقياس في صورته النهائية.

ثبات مقياس مفهوم الذات للكبار:

للتحقق من ثبات المقياس تم تطبيقه على عينة مكونة من (٣٠) أم عاملة في مدرسة الجيلة للتعليم الأساسي بولاية سمائل بمحافظة الداخلية، يعملن في وظائف إدارية وتدرسية من غير أفراد عينة الدراسة. وقد تم حساب معامل الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ) لستة أبعاد: مفهوم الذات الواقعية، مفهوم ذات الشخص العادي، مفهوم الذات المثالية، مقياس التباعد، مقياس تقبل الذات، ومقياس تقبل الآخرين.

وفيما يلي جدول يوضح معامل الثبات لكل بعد كما حصلت عليه الباحثة.

جدول (٢)

معامل الثبات لأبعاد مفهوم الذات الستة

المعامل الثبات (ألفا كرونباخ)	البعد
٠,٩٦	مفهوم الذات الواقعية
٠,٩٧	مفهوم الشخص العادي
٠,٩٤	مفهوم الذات المثالية
٠,٩٦	مقياس التباعد
٠,٩٧	مقياس تقبل الذات
٠,٩٧	مقياس تقبل الآخرين

تصحيح مقياس مفهوم الذات للكبار:

مقياس مفهوم الذات يشتمل على ٨٨ عبارة. العبارات الإيجابية هي ٣، ٥، ١٥، ١٦، ١٩، ٢١، ٢٥، ٢٧، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٤٤، ٤٥، ٤٦، ٤٧، ٤٩، ٥٠، ٥٤، ٥٧، ٥٨، ٥٩، ٦٠، ٦١، ٦٤، وتم استخدام تدرج رباعي لمقياس مفهوم الذات في العبارات الإيجابية كما يلي: لا توجد بالمرّة = ١، بدرجة قليلة = ٢، بدرجة متوسطة = ٣، بدرجة كبيرة = ٤، وباقي العبارات سلبية، وتم استخدام تدرج رباعي لمقياس مفهوم الذات في العبارات السلبية كما يلي: لا توجد بالمرّة = ٤، بدرجة قليلة = ٣، بدرجة متوسطة = ٢، بدرجة كبيرة = ١، وقد حسبت الباحثة الوسط الفرضي للأبعاد

$$\text{الثلثة الأولى، الوسط الفرضي} = \frac{١ + ٢ + ٣ + ٤}{٤} = ٢,٥$$

وبناء على الوسط الفرضي يكون كل من مفهوم الذات الواقعية ومفهوم الشخص العادي ومفهوم الذات المثالية إيجابى إذا كانت الدرجة التي نحصل عليها أكبر عن ٢,٥، ويكون مفهوم الذات سلبى إذا كانت الدرجة أصغر من ٢,٥.

أما بالنسبة للوسط الفرضي للأبعاد الثلاثة الأخرى مقياس التباعد، ومقياس تقبل الذات، ومقياس تقبل الآخرين تساوي $١,٥ = \frac{٠+١+٢+٣}{٤}$

٤

وبناء على الوسط الفرضي؛ يتم الحكم على درجة المقياس، فإذا كانت درجة مقياس التباعد أصغر عن ١,٥؛ فإن هذا يدل على أن مفهوم الفرد عن ذاته أنه شخص عادي، أما إذا كان درجة مقياس التباعد أكبر عن ١,٥؛ فإن هذا يدل على سوء في التكيف الاجتماعي (إما شعور بالنقص أو شعور بالتفوق)، وإذا كانت درجة مقياس تقبل الذات أصغر عن ١,٥؛ فإن هذا يدل على أن الفرد متقبل لذاته، فالدرجة المنخفضة في مقياس تقبل الذات تدل على تقبل أكبر للذات، أما إذا كانت درجة مقياس تقبل الذات أكبر عن ١,٥؛ فإن هذا يدل على سوء في التكيف الانفعالي؛ لأن مستوى طموح عال لا يتناسب مع قدرات الفرد، وإذا كانت درجة تقبل الآخرين أصغر عن ١,٥؛ فإن هذا يدل على أن الفرد متقبل للآخرين وللمجتمع الذي يعيش فيه، فالدرجة المنخفضة في مقياس تقبل الآخرين تدل على تقبل أكبر للآخرين، وإذا كانت درجة تقبل الآخرين أكبر عن ١,٥؛ فإن هذا يدل على أن الفرد غير متقبل للمجتمع الذي يعيش فيه.

ثانيا مقياس الضغوط النفسية:

قامت الباحثة بالاطلاع على أدبيات علم النفس والدراسات السابقة؛ وذلك لتحديد مقياس يناسب العينة وأغراض البحث، وقد خلصت الباحثة بعد الاطلاع على قائمة هوبكنس لأعراض الضغط النفسي (الطيريري، ١٩٩٤)، ومقياس الرواس (٢٠٠٣) لقياس الضغوط النفسية لدى الشرطة

والمعلمين، ومقياس دحادحة (٢٠١٠) لقياس الضغوط النفسية في العمل، خلصت إلى إعداد مقياس لقياس مستويات الضغوط النفسية لدى عينة البحث، ومقياس الضغوط النفسية مقياس خماسي (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً) ويهدف إلى قياس درجة الضغوط النفسية لدى عينة البحث وتحديد مصادره، ويشمل خمسة مجالات:

- ١- المجال الشخصي: ويقصد به المؤشرات السلوكية الدالة على الضغط النفسي.
- ٢- مجال الصحة: ويقصد به المشكلات الصحية الدالة على الضغط النفسي.
- ٣- المجال الاقتصادي: ويقصد به المشكلات الاقتصادية الدالة على الضغط النفسي.
- ٤- مجال الأسرة: ويقصد به الضغوطات الناجمة عن العلاقة مع الزوج والأولاد والأقارب.
- ٥- مجال العمل: ويقصد به الضغوطات الناجمة عن العمل.

صدق مقياس الضغوط النفسية:

للتحقق من صدق المقياس تم عرضه على (١٣) من الأكاديميين من حملة شهادة الدكتوراه في كل من كلية التربية بجامعة نزوى، وجامعة السلطان قابوس، بالإضافة إلى محكمين من حملة شهادة الدكتوراه بوزارة التربية والتعليم، والملحق (٣) يوضح قائمة بأسماء المحكمين ودرجاتهم العلمية؛ وذلك للحكم على مدى وضوح العبارات، وكون العبارة تقيس المجال أو لا تقيس المجال المدرجة تحته، وفي ضوء ملاحظات المحكمين تمت إعادة صياغة بعض العبارات، وحذفت عبارات أخرى، وبالتالي أصبحت عبارات المقياس موزعة حسب المجالات كالتالي: المجال الشخصي: (١٠) عبارات، مجال الصحة: (٧) عبارات، المجال الاقتصادي: (٦) عبارات، مجال الأسرة: (١٤) عبارة، مجال العمل: (١٢) عبارة، وبالنسبة لغير العوامل فقد تم حذف مجال العمل من المقياس، والملحق (٢) يوضح المقياس في صورته النهائية.

ثبات مقياس الضغوط النفسية:

للتحقق من ثبات المقياس تم تطبيقه على عينة مكونة من (٣٠) أم عاملة في مدرسة الجيلة للتعليم الأساسي بولاية سمائل، ويعملن في وظائف إدارية وتدريسية من غير أفراد عينة الدراسة، وقد تم حساب معامل الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ) للمقياس وبلغ (٠,٩١) وفيما يلي جدول يوضح معامل الثبات (ألفا كرونباخ) لمجالات المقياس.

جدول رقم (٣)

معامل الثبات لمجالات مقياس الضغوط النفسية

المجال	معامل الثبات (ألفا كرونباخ)
المجال الشخصي	٠,٧٣
مجال الصحة	٠,٦٨
المجال الاقتصادي	٠,٦١
مجال الأسرة	٠,٨٦
مجال العمل	٠,٧٤
معامل الثبات لمقياس الضغوط = ٠,٩١	

تصحيح مقياس الضغوط النفسية:

جميع عبارات المقياس سلبية تعبر عن وجود ضغط نفسي ما عدا العبارة (٨) في المجال الشخصي، والعبارة (٢)، (٤)، في المجال الاقتصادي، والعبارة (٨) في مجال العمل. والمقياس خماسي تم توزيع الدرجات على الاستجابات كالتالي: بدرجة كبيرة جدا=٥، بدرجة كبيرة=٤، بدرجة

متوسطة=٣، بدرجة قليلة=٢، بدرجة قليلة جدا=١، وقد حدد مستوى الضغوط استنادا إلى المعيار المشتق من المقياس الخماسي على النحو الآتي:

جدول رقم (٤)

مستوى درجة الضغوط النفسية والمدى المتوسط

المدى المتوسط	مستوى الضغوط النفسية
٥- ٤, ٢٠	درجة كبيرة جدا
٤, ١٩ - ٣, ٤٠	درجة كبيرة
٣, ٣٩ - ٢, ٦٠	درجة متوسطة
٢, ٥٩ - ١, ٨٠	درجة قليلة
١, ٧٩ - ١	درجة قليلة جدا

مقياس التوافق الأسري:

أعدت الباحثة مقياس التوافق الأسري بعد الاطلاع على مقياس التوافق الزوجي للجهوري (٢٠٠٨)، ومقياس التوافق الأسري للرشيدي (٢٠٠٠)، ومقياس المعمري (٢٠٠٥) والذي هدف إلى معرفة أثر عمل الزوجة على الأوضاع الأسرية، ومقياس صراع الأدوار لآدم (١٩٨٢)، ومقياس عبد المقصود (دت) لقياس جودة الحياة الأسرية؛ ووفقا لذلك انتهت الباحثة إلى إعداد مقياس للتوافق الأسري يشتمل ثلاثة محاور: التوافق مع الأبناء، التوافق مع الأقارب، والتوافق مع الزوج. ومقياس التوافق الأسري مقياس ثلاثي يشمل ثلاث استجابات: دائما، أحيانا، أبدا.

صدق مقياس التوافق الأسري:

للتحقق من صدق المقياس تم عرضه على (١٣) من الأكاديميين من حملة شهادة الدكتوراه في كل من كلية التربية بجامعة نزوى وجامعة السلطان قابوس، بالإضافة إلى محكمين من حملة شهادة الدكتوراه بوزارة التربية والتعليم، والملحق (٣) يوضح قائمة بأسماء المحكمين ودرجاتهم العلمية، وذلك للحكم على مدى وضوح العبارات، وكون العبارة تقيس المجال أو لا تقيس المجال المدرجة تحته، وفي ضوء ملاحظات المحكمين تمت إعادة صياغة بعض العبارات وحذفت عبارات أخرى، وبالتالي أصبحت عبارات المقياس موزعة على ثلاثة محاور: محور التوافق مع الأبناء ويشمل (١٠) عبارات، محور التوافق مع الأقارب ويشمل (٦) عبارات، محور التوافق مع الزوج ويشمل (١٥) عبارة. والملحق (٢) يوضح المقياس في صورته النهائية.

ثبات مقياس التوافق الأسري:

للتحقق من ثبات المقياس تم تطبيقه على عينة مكونة من (٣٠) أم عاملة في مدرسة الجيلة للتعليم الأساسي بولاية سمائل، ويعملن في وظائف إدارية وتدريسية من غير أفراد عينة الدراسة. وقد تم حساب معامل الثبات للمقياس وبلغ (٠,٨٣) وفيما يلي جدول يوضح معامل الثبات (ألفا كرونباخ) لمحاور المقياس.

جدول رقم (٥)

معامل الثبات لمحاور مقياس التوافق الأسري

المجال	معامل الثبات (ألفا كرونباخ)
محور: التوافق مع الأبناء	٠,٧٤
محور: التوافق مع الأقارب	٠,٥٢
محور: التوافق مع الزوج	٠,٨٥
معامل الثبات لمقياس التوافق الأسري = ٠,٨٣	

تصحيح مقياس التوافق الأسري:

يشمل المقياس ثلاث محاور: التوافق مع الأبناء، التوافق مع الأقارب، والتوافق مع الزوج، وجميع عبارات المقياس إيجابية ما عدا العبارة (٤) في محور التوافق مع الأبناء، والعبارة (٤)، (٥) في محور التوافق مع الأقارب، والعبارة (٧)، (٩) في محور التوافق مع الزوج، ومقياس التوافق الأسري مقياس ثلاثي، وقد وزعت الباحثة الدرجات على الاستجابات على النحو الآتي: دائما = ٣، أحيانا = ٢، أبدا = ١، وقد تم تحدد مستوى التوافق استنادا إلى المعيار المشتق على النحو الآتي:

جدول رقم (٦)

مستوى درجة التوافق الأسري والمدى المتوسط

المدى المتوسط	مستوى التوافق الأسري
٣ - ٢,٣٥	درجة كبيرة
٢,٣٤ - ١,٦٨	درجة متوسطة
١,٦٧ - ١	درجة قليلة

إجراءات تطبيق أداة الدراسة:

بعد التأكد من صدق أدوات الدراسة وثباتها وإخراجها في صورتها النهائية، توجهت الباحثة إلى مكتب الإشراف التربوي بسائل للحصول على إحصائية بعدد مدارس الإناث في محافظة الداخلية وعدد العاملات فيها من معلمات وإداريات، وقام مكتب الإشراف بالتواصل مع المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة الداخلية للحصول على البيانات، وتم إرسال الإحصائية للباحثة عن طريق البريد الإلكتروني، وتم تحديد عدد العاملات في مجتمع الدراسة، ثم قامت الباحثة بإجراء قرعة على (١٠٠) مدرسة من مدارس محافظة الداخلية وتم اختيار عشر مدارس. وتم زيارة المدارس والالتقاء بالعاملات بها، وأوضحت الباحثة للمفحوصات طريقة الإجابة على مقاييس الدراسة، وأكدت للمفحوصات أن هذه الدراسة تستخدم لأغراض البحث الحد العلمي فقط، وقد استجابت معظمهن للإجابة على المقاييس، وتم توزيع (٣٠٠) استبانة، كل استبانة تشمل ثلاثة مقاييس (مقياس مفهوم الذات، مقياس الضغوط النفسية، مقياس التوافق الأسري)، وبعد فرز الاستبانات، تم استبعاد الاستبانات غير المكتملة والاستبانات التي تكون فيها عمر المفحوصة يزيد عن (٣٥) أو يقل عن (٢٥). وتم أخذ (٢٠٠) استبانة بالطريقة العشوائية. أما بالنسبة للأمهات غير العاملات فقد توجهت الباحثة إلى وزارة القوى العاملة للحصول على إحصائية بعدد الأمهات غير العاملات بمحافظة الداخلية والحاصلات على مؤهل عالي (شهادة البكالوريوس أو ما يعادلها فما فوق)، وتم إرسال الإحصائية للباحثة عن طريق البريد الإلكتروني، وتم تحديد مجتمع الدراسة لغير العاملات، ولقد استعانت الباحثة بالمعارف وبوسائل التواصل الاجتماعي الحديثة للوصول إلى العينة، حيث تم زيارة بعضهن في منازلهن، والبعض الآخر تم التواصل معهن عن طريق الهاتف والبريد الإلكتروني، لكن الباحثة لاقت صعوبة كبيرة في الحصول على عدد كبير من عينة غير العاملات؛ لأن من شروط العينة أن تكون المفحوصة أم ولديها مؤهل عالي، وعمرها بين (٢٥-٣٥)، كما أنه بعد القرار الوزاري الذي أصدر في

مارس/٢٠١١م والذي يقضي بتوفير خمسين ألف وظيفة قل عدد الأمهات غير العاملات والحاصلات على مؤهل عالي.

فقد تم تعيين في ٢٠١١م (١٢١٣٤) من النساء منهن (١٣٨٧) لديهم مؤهل جامعي و (٧٧) من الدراسات العليا (الكتاب الإحصائي السنوي، ٢٠١٢).

ومن جهة أخرى رفضت بعض من الأمهات غير العاملات من الإجابة على الاستبانات؛ وذلك لأنها تتعرض لبعض الخصوصيات الأسرية بالرغم من محاولة الباحثة من إقناعهن بأن هذه الدراسة تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط. ونظرا لهذه الأسباب فقد اكتفت الباحثة بعينة مكونة من (٣٠) أم غير عاملة.

متغيرات الدراسة:

١- أبعاد مفهوم الذات الستة

٢- مستوى الضغوط النفسية

٣- مستوى التوافق الأسري

الأساليب الإحصائية:

لقد تم استخدام أساليب إحصائية تتناسب وطبيعة أسئلة الدراسة، وذلك باستخراج نتائج

الدراسة باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك على النحو التالي:

١- للإجابة عن السؤال الأول: تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من

أبعاد مفهوم الذات الستة.

٢- للإجابة عن السؤال الثاني: تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت"

لعينتين مستقلتين للعاملات وغير العاملات على كل بعد على حدة من أبعاد مفهوم الذات الستة.

٣- للإجابة عن السؤال الثالث: تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مجالات مقياس الضغوط النفسية.

٤- للإجابة عن السؤال الرابع: تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لعينتين مستقلتين للعوامل وغير العوامل على كل مجال من مجالات مقياس الضغوط النفسية ما عدا مجال العمل، كما استخرجت الباحثة الاحصاءات السابقة على مقياس الضغوط النفسية ككل.

٥- للإجابة عن السؤال الخامس: تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور مقياس التوافق الأسري، كما استخرجت الباحثة الاحصاءات السابقة على مقياس التوافق الأسري ككل.

٦- للإجابة عن السؤال السادس: تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لعينتين مستقلتين للعوامل وغير العوامل على كل محور من محاور مقياس التوافق الأسري، كما استخرجت الباحثة الاحصاءات السابقة على المقياس ككل.

٧- للإجابة عن السؤال السابع: تم استخراج معامل الارتباط لبيرسون بين كل بعد من أبعاد مفهوم الذات وبين مقياس الضغوط النفسية.

٨- للإجابة عن السؤال الثامن: تم استخراج معامل الارتباط لبيرسون بين كل بعد من أبعاد مفهوم الذات وبين مقياس التوافق الأسري.

٩- للإجابة عن السؤال التاسع: تم تحليل الانحدار المتعدد واستخراج معادلات الانحدار وأشكال الانتشار.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل النتائج التي توصلت إليها الدراسة، وذلك من خلال الأساليب الإحصائية التي استخدمت في الإجابة عن أسئلة الدراسة.

نتائج السؤال الأول:

للإجابة عن السؤال الأول: والذي ينص على "ما اتجاه أبعاد مفهوم الذات الستة؟" فقد تم تحليل مقياس مفهوم الذات والذي يشمل ستة أبعاد، حيث تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأبعاد الستة، وجدول (٧) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مفهوم الذات الواقعية، مفهوم الشخص العادي، مفهوم الذات المثالية.

جدول رقم (٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة (ن = ٢٣٠) على أبعاد مفهوم الذات الواقعية، مفهوم الشخص العادي، مفهوم الذات المثالية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
0.32	3.10	مفهوم الذات الواقعية
0.41	2.90	مفهوم الشخص العادي
0.27	3.65	مفهوم الذات المثالية

يتضح من الجدول السابق أن المتوسطات لأبعاد مفهوم الذات الثلاثة تتراوح بين (٢,٩٠) - (٣,٦٥)، وبناء على قيمة الوسط الفرضي (٢,٥) والموضح في صفحة (٨١)؛ تشير النتائج إلى أن أفراد عينة الدراسة تتمتع بمفهوم ذات إيجابي على جميع أبعاد مفهوم الذات الثلاثة، وهذا يعني أن أفراد عينة الدراسة نظرتها لذاتها كما هي عليه في الواقع إيجابية، وأن نظرتها للآخرين إيجابية، وأن معظم أفراد العينة والتي تمثل الأمهات تتمنى أن تكون ذو مفهوم ذات إيجابي.

أما المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس

التباعد، مقياس تقبل الذات، مقياس تقبل الآخرين يوضحه جدول (٨)

جدول رقم (٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة (ن = ٢٣٠) على مقياس

التباعد، مقياس تقبل الذات، مقياس تقبل الآخرين

أبعاد مفهوم الذات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مقياس التباعد	0.79	0.28
مقياس تقبل الذات	0.77	0.33
مقياس تقبل الآخرين	0.97	0.43

يتضح من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية للثلاثة أبعاد تتراوح بين (-0.97

0.77) وبناء على قيمة الوسط الفرضي (٥, ١) الموضح في صفحة (٨٢)؛ تشير النتائج أن

متوسطات المقاييس الثلاثة أصغر من (٥, ١) وهذا يدل أن الدرجة منخفضة للمقاييس الثلاثة، وتدل

الدرجة المنخفضة في مقياس التباعد على أن الفرد قريب من الشخص العادي أو أنه مثل معظم

الناس الآخرين، وعلى ذلك يمكن أن نقول: إن أفراد عينة الدراسة -والتي تمثل مجموعة من الأمهات

مفهومهن عن ذواتهن أنهن نساء عاديات مثل الأشخاص الآخرين، وإن الدرجة المنخفضة في مقياس تقبل الذات تدل عن تقبل الفرد لذاته، وبناء على ذلك يمكن القول إن أفراد عينة الدراسة متقبلة لذواتها، أما الدرجة المنخفضة لمقياس تقبل الآخرين تدل على مدى تقبل الفرد للمجتمع الذي تعيش فيه، وبناء على ذلك فإن أفراد عينة الدراسة متقبلة للمجتمع الذي تعيش فيه.

نتائج السؤال الثاني:

للإجابة عن السؤال الثاني: والذي ينص على " هل توجد فروق دالة إحصائية بين العلامات وغير العلامات في أبعاد مفهوم الذات؟" تم أخذ عينة عشوائية من العلامات مكونة من (٩٠) أم عاملة من أصل (٢٠٠) أم عاملة؛ وذلك لمقارنتها مع عينة غير العلامات والمكونة من (٣٠) أم غير عاملة؛ لتصبح نسبة العلامات إلى غير العلامات (٣: ١)، وتم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لعينتين مستقلتين للعلامات وغير العلامات على كل بعد على حدة من أبعاد مفهوم الذات الستة، ويوضح ذلك جدول (٩).

جدول (٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لعينتين مستقلتين للعاملات وغير العاملات

على كل بعد على حدة من أبعاد مفهوم الذات الستة

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	غير العاملات ن = ٣٠		العاملات ن = ٩٠		أبعاد مفهوم الذات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.63	0.49 -	0.30	3.09	0.34	3.05	مفهوم الذات الواقعية
0.12	1.57	0.42	2.78	0.41	2.92	مفهوم الشخص العادي
0.71	0.37 -	0.24	3.69	0.27	3.66	مفهوم الذات المثالية
0.19	1.31-	0.29	0.89	0.29	0.81	مقياس التباعد
0.65	0.45-	0.33	0.84	0.36	0.80	مقياس تقبل الذات
0.02	2.41-	0.42	1.17	0.42	0.95	مقياس تقبل الآخرين

يتضح من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية لغير العاملات أعلى قليلاً من

المتوسطات الحسابية للعاملات على أبعاد مفهوم الذات الواقعية، مفهوم الذات المثالية، مقياس

التباعد، مقياس تقبل الذات، مقياس تقبل الآخرين. بينما المتوسطات الحسابية للعاملات أعلى قليلاً

من المتوسطات الحسابية لغير العاملات على بعد مفهوم الشخص العادي، وللتأكد من دلالة هذه

الفروق تم حساب قيمة "ت"، ويتبين من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند

مستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين العاملات وغير العاملات على جميع أبعاد مفهوم الذات ما عدا مقياس تقبل

الآخرين؛ حيث توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين العوامل وغير العوامل على بعد تقبل الآخرين لصالح العوامل.

نتائج السؤال الثالث:

للإجابة على السؤال الثالث والذي ينص على "ما مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة؟" تم تحليل مقياس الضغوط النفسية، وهو مقياس خماسي (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً)، وقد تم تحديد مستوى الضغوط استناداً إلى المعيار المشتق من المقياس الخماسي الموضح في جدول (٤)، وتم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مجالات المقياس على عينة البحث وجاءت النتائج كالتالي:

جدول (١٠)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة (ن=٢٣٠) على محاور

مقياس الضغوط النفسية

المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الضغط
المجال الشخصي	3.14	0.49	متوسط
مجال الصحة	2.42	0.76	قليل
المجال الاقتصادي	2.15	0.58	قليل
مجال الأسرة	2.52	0.69	قليل
مجال العمل	2.66	0.62	متوسط
مقياس الضغوط	2.57	0.47	قليل

يتضح من الجدول السابق أن متوسطات الضغوط على المحاور تتراوح بين (٢,١٥) - (٣,١٤)، وأن مستوى الضغوط في المجال الشخصي ومجال العمل كانت بدرجة متوسطة، بينما في باقي المجالات كانت بدرجة قليلة، ومن خلال إيجاد المتوسط الحسابي لجميع المجالات كان مستوى الضغط التي تعاني منه عينة البحث درجته قليلة.

نتائج السؤال الرابع:

للإجابة على السؤال الرابع والذي ينص على "هل توجد فروق دالة إحصائية بين العاملات وغير العاملات في مستوى الضغوط النفسية؟" تم أخذ عينة عشوائية من العاملات مكونة من (٩٠) أم عاملة من أصل (٢٠٠) أم عاملة؛ وذلك لمقارنتها مع عينة غير العاملات والمكونة من (٣٠) أم غير عاملة؛ لتصبح نسبة العاملات إلى غير العاملات (٣ : ١)، وتم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لعينتين مستقلتين للعاملات وغير العاملات على كل مجال من مجالات مقياس الضغوط النفسية ما عدا مجال العمل، كما استخرجت الباحثة الاحصاءات السابقة على المقياس ككل. وجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لعينتين مستقلتين للعاملات وغير العاملات

على كل محور من محاور مقياس الضغوط النفسية

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	غير العاملات ن = ٣٠		العاملات ن = ٩٠		مجالات مقياس الضغوط النفسية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.08	1.76-	0.57	3	0.48	3.19	المجال الشخصي
0.25	1.17-	0.78	2.27	0.79	2.46	مجال الصحة
0.68	0.42-	0.67	2.10	0.62	2.16	المجال لاقتصادي
0.05	1.96-	0.75	2.31	0.66	2.60	مجال الأسرة
0.06	1.88-	0.51	2.42	.048	2.61	مقياس الضغوط

ويتضح من الجدول السابق أن مستوى الضغط لدى العاملات أعلى قليلاً من مستوى الضغط

لدى غير العاملات على جميع مجالات المقياس، وتم حساب المتوسط الحسابي لمتوسطات

المجالات لإيجاد درجة مقياس الضغوط، ويتضح من الجدول أن مستوى الضغط النفسي لدى

العاملات أعلى قليلاً من مستوى الضغط النفسي لدى غير العاملات، وللتأكد من دلالة هذه الفروق

تم حساب قيمة "ت"، ويتبين من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

($\alpha \geq 0.05$) بين العاملات وغير العاملات على مستوى الضغط النفسي في جميع مجالات المقياس

ما عدا مقياس مجال الأسرة، فقد أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين العوامل وغير العوامل في مستوى الضغوط الأسرية لصالح العوامل.

نتائج السؤال الخامس:

للإجابة عن السؤال الخامس والذي ينص على " ما مستوى التوافق الأسري لدى عينة البحث؟" تم تحليل مقياس التوافق لأسري، ويشمل المقياس ثلاث محاور: التوافق مع الأبناء، التوافق مع الأقارب، والتوافق مع الزوج، ومقياس التوافق الأسري مقياس ثلاثي يشمل ثلاث استجابات: دائما، أحيانا، أبدا، وقد تم تحديد مستوى التوافق استنادا إلى المعيار المشتق من المقياس الثلاثي الموضح في جدول (٦)، وتم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على محاور المقياس على عينة البحث المكونة من (٢٠٠) أم عاملة و (٣٠) أم غير عاملة وجاءت النتائج كالتالي:

جدول (١٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة (ن = ٢٣٠) على محاور

مقياس التوافق الأسري

مقايير المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التوافق
التوافق مع الزوج	2.66	0.29	درجة كبيرة
التوافق مع الأبناء	2.34	0.31	درجة متوسطة
التوافق مع الأقارب	2.26	0.37	درجة متوسطة
مقياس التوافق الأسري	2.42	0.25	درجة كبيرة

يتضح من الجدول السابق أن متوسطات التوافق على المحاور تتراوح بين (٢,٢٦ - ٢,٦٦)، وتدل النتائج على أن مستوى التوافق لدى عينة البحث متوسط في المحور الثاني والثالث، أما المحور الأول فمستوى التوافق فيه كبير، أما متوسط درجات المحاور والتي تمثل درجة المقياس فتدل على أن مستوى التوافق الأسري لدى عينة البحث كبير.

نتائج السؤال السادس:

للإجابة على السؤال السادس والذي ينص على "هل توجد فروق دالة إحصائية بين العاملات وغير العاملات في مستوى التوافق الأسري؟" تم أخذ عينة عشوائية من العاملات مكونة من (٩٠) أم عاملة من أصل (٢٠٠) أم عاملة لتمثل عينة العاملات؛ وذلك لمقارنتها مع عينة غير العاملات والمكونة من (٣٠) أم غير عاملة؛ لتصبح نسبة العاملات إلى غير العاملات (٣:١)، وتم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لعينتين مستقلتين للعاملات وغير العاملات على كل محور من محاور مقياس التوافق الأسري، كما استخرجت الباحثة الاحصاءات السابقة على المقياس ككل، وجاءت النتائج في جدول (١٣) على النحو التالي:

جدول (١٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لعينتين مستقلتين للعاملات وغير

العاملات على محاور مقياس التوافق الأسري

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	غير العاملات ن = 30		العاملات ن = 90		محاور مقياس التوافق الأسري
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.16	1.40	0.29	2.39	0.29	2.30	التوافق مع الأبناء
0.98	0.02	0.34	2.25	0.38	2.24	التوافق مع الأقارب
0.63	0.48	0.26	2.68	0.28	2.65	التوافق مع الزوج
0.43	0.79	0.23	2.44	0.23	2.40	مقياس التوافق الأسري

ويتضح من الجدول السابق أن مستوى التوافق الأسري لدى غير العاملات أعلى قليلاً من

مستوى التوافق الأسري لدى العاملات على محاور المقياس، وتم حساب المتوسط الحسابي لمتوسطات

المحاور لإيجاد درجة المقياس، ويتضح من الجدول أن مستوى التوافق لدى غير العاملات أعلى

قليلاً من مستوى التوافق لدى العاملات، وللتأكد من دلالة هذه الفروق تم حساب قيمة "ت"، ويتبين

من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ بين العاملات

وغير العاملات على مستوى التوافق الأسري في جميع محاور المقياس وفي درجة المقياس ككل.

نتائج السؤال السابع:

للإجابة عن السؤال السادس والذي ينص على " هل توجد علاقة ارتباطيه بين أبعاد مفهوم

الذات ومستوى الضغوط النفسية لدى عينة البحث؟ " قامت الباحثة بإيجاد علاقة كل بعد بمستوى

الضغوط النفسية من خلال إيجاد معامل ارتباط بيرسون وجاءت النتائج كالتالي:

جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين أبعاد مفهوم الذات وبين مستوى الضغوط النفسية

أبعاد مفهوم الذات	معامل الارتباط بين أبعاد مفهوم الذات وبين مستوى الضغوط النفسية
مفهوم الذات الواقعية	- 0.53**
مفهوم الشخص العادي	- 0.07
مفهوم الذات المثالية	-0.15*
مقياس التباعد	0.45**
مقياس تقبل الذات	0.48**
مقياس تقبل الآخرين	0.08

** دال إحصائيا عند $0.01 \geq \alpha$

* دال إحصائيا عند $0.05 \geq \alpha$

ويتضح من الجدول السابق أن العلاقة بين مفهوم الذات الواقعية ومستوى الضغوط النفسية

علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية، وهذا يعني إذا كان مفهوم الذات الواقعية إيجابياً؛ كان

مستوى الضغوط النفسية قليل والعكس صحيح، وأوضحت النتائج أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة

إحصائياً بين مفهوم الشخص العادي ومستوى الضغوط النفسية، وأن العلاقة بين مفهوم الذات المثالية

ومستوى الضغوط النفسية علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية، وهذا يعني إذا كان مفهوم

الذات المثالية إيجابي؛ كان مستوى الضغوط النفسية قليل والعكس صحيح، أما العلاقة بين مقياس التباعد ومستوى الضغوط النفسية علاقة ارتباطية موجبة؛ أي أن إذا كانت درجة مقياس التباعد قليلة، كان مستوى الضغوط النفسية أقل والعكس صحيح، وهذا يعني كلما كان الشخص يشعر بأنه مثل الشخص العادي أو أنه مثل معظم الناس الآخرين قل مستوى الضغط النفسي لديه، وأوضحت النتائج أن العلاقة بين مقياس تقبل الذات ومستوى الضغوط النفسية علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية؛ أي أن إذا كانت درجة مقياس تقبل الذات قليلة، كان مستوى الضغوط النفسية قليل والعكس صحيح، فالدرجة المنخفضة في مقياس تقبل الذات تدل على تقبل أكبر للذات، وتدلل هذه النتيجة على أنه إذا كان الشخص متقبل لذاته كان مستوى الضغوط النفسية لديه أقل، بينما أظهرت النتائج أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مقياس تقبل الآخرين ومستوى الضغوط النفسية.

نتائج السؤال الثامن:

للإجابة عن السؤال الثامن والذي ينص "هل توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد مفهوم الذات والتوافق الأسري لدى عينة البحث" قامت الباحثة بإيجاد علاقة كل بعد من أبعاد مفهوم الذات بالتوافق الأسري من خلال إيجاد معامل ارتباط بيرسون وجاءت النتائج كالتالي:

جدول (١٥)

معاملات الارتباط بين أبعاد مفهوم الذات وبين التوافق الأسري

أبعاد مفهوم الذات	معامل الارتباط بين أبعاد مفهوم الذات وبين التوافق الأسري
مفهوم الذات الواقعية	0.58**
مفهوم الشخص العادي	0.05
مفهوم الذات المثالية	0
مقياس التبعاد	-0.43**
مقياس تقبل الذات	-0.53**
مقياس تقبل الآخرين	-0.05

** دال عند $0.01 \geq \alpha$

* دال عند $0.05 \geq \alpha$

ويتضح من الجدول السابق أن العلاقة بين مفهوم الذات الواقعية ومستوى التوافق الأسري

علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية، وهذا يعني إذا كان مفهوم الذات الواقعية إيجابياً؛ كان

التوافق الأسري كبير والعكس صحيح، وأوضحت النتائج أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية

بين مفهوم الشخص العادي والتوافق الأسري، كما أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين

مفهوم الذات المثالية والتوافق الأسري، أما العلاقة بين مقياس التبعاد والتوافق الأسري فهي علاقة

ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية؛ أي أن إذا كانت درجة مقياس التبعاد قليلة؛ كان التوافق الأسري

كبير والعكس صحيح، وهذا يعني كلما كان الشخص يشعر بأنه مثل الشخص العادي أو أنه مثل

معظم الناس الآخرين؛ كلما كان أكثر توافقاً مع أسرته. وأوضحت النتائج أن العلاقة بين مقياس تقبل

الذات ومستوى التوافق الأسري علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية؛ أي أن إذا كانت درجة

مقياس تقبل الذات قليلة كان التوافق الأسري كبير، فالدرجة المنخفضة في مقياس تقبل الذات تدل على تقبل أكبر للذات، وتدلل هذه النتيجة على أنه إذا كان الشخص متقبل لذاته كان أكثر توافقاً مع أسرته، وأشارت النتائج أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مقياس تقبل الآخرين ومستوى التوافق الأسري.

نتائج السؤال التاسع:

للإجابة عن السؤال التاسع والذي ينص على "ما مدى اسهام أبعاد مفهوم الذات في التنبؤ بدرجات الضغوط النفسية والتوافق الأسري" قامت الباحثة بتحليل الانحدار المتعدد بين أبعاد مفهوم الذات وبين الضغوط النفسية وكانت النتائج كالتالي:

جدول (١٦)

تحليل الانحدار المتعدد بين أبعاد مفهوم الذات وبين الضغوط النفسية

أبعاد مفهوم الذات	معامل الانحدار الخام	معامل الانحدار المعياري	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
بعد الذات الواقعية	-.73	-.50	-4.53	0
بعد الشخص العادي	.04	.03	.17	.87
بعد الذات المثالية	-.13	-.08	-1.06	.29
مقياس التباعد	.49	.29	2.10	.04
مقياس تقبل الذات	-.26	-.18	-1.11	.27
مقياس تقبل الآخرين	-.02	-.01	-.06	.95
مربع معامل التحديد $R^2 = 0.31$				
ثابت الانحدار = 5.04				

جدول (١٧)

نسبة تفسير بعد الذات الواقعية، ومقياس التباعد لمستوى الضغوط النفسية

R Square	البعد
0.28	بعد الذات الواقعية
0.03	مقياس التباعد

ويتضح من النتائج أن قيمة مربع معامل التحديد R^2 تساوي ٠,٣١، وهذا يعني أن أبعاد مفهوم الذات تفسر ٣١% من التباين المشاهد بين أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية، وأن مستوى الدلالة لبعـد الذات الواقعية ومقياس التباعد أقل من ٠,٠٥، وهذا يشير إلى أن بعد الذات الواقعية ومقياس التباعد لهما أثر ذو دلالة إحصائية للتنبؤ بقيم المتغير التابع (مستوى الضغوط النفسية)، لكن بعد الذات الواقعية له أكبر قدرة على التفسير؛ حيث بلغت نسبة تفسيره ٢٨%، وأشارت النتائج أن قيمة ثابت الانحدار تساوي ٥,٠٤ وبناء على النتائج السابقة تكون معادلة الانحدار كالتالي:

$$\text{مستوى الضغوط النفسية} = - ٠,٧٣ \times \text{بعد الذات الواقعية} + ٠,٤٩ \times \text{مقياس التباعد} + ٥,٠٤$$

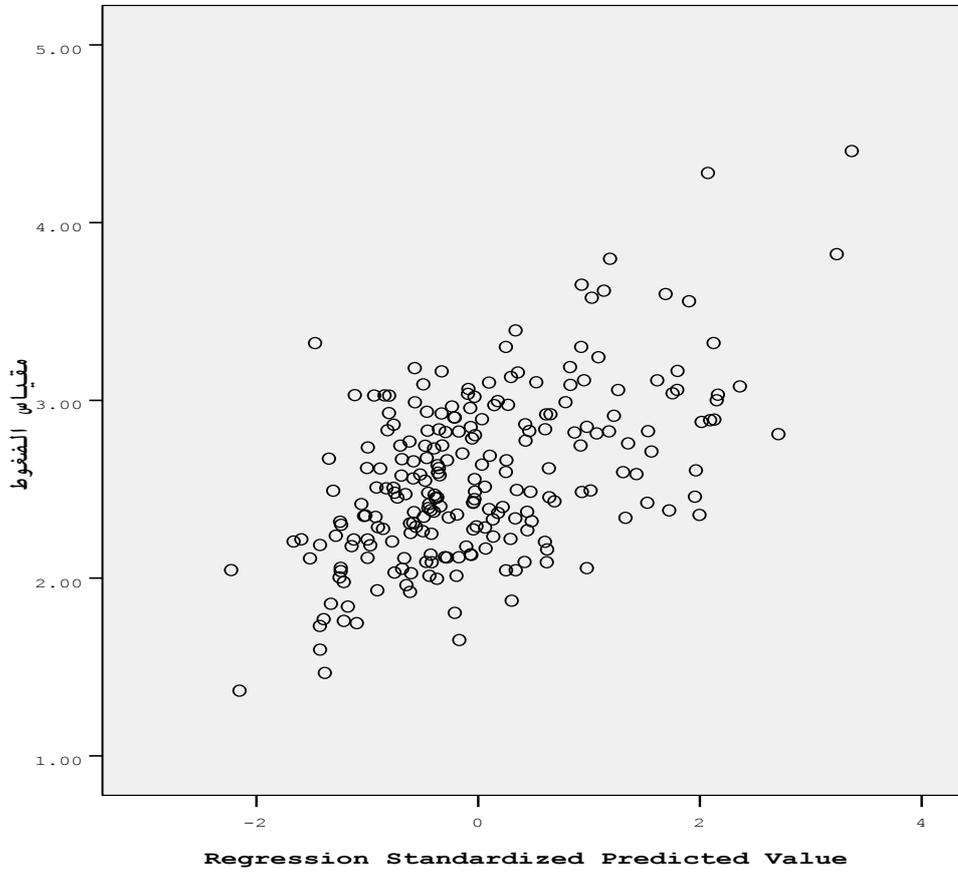
والرسم البياني التالي يوضح هذه العلاقة:

شكل (1)

العلاقة بين أبعاد مفهوم الذات ومستوى الضغوط النفسية

Scatterplot

Dependent Variable: طوغضل ا س ا ي ق م



ويتضح من شكل الانتشار أن العلاقة بين أبعاد مفهوم الذات ومستوى الضغوط النفسية علاقة

خطية.

وللإجابة عن " هل يمكن أن تكون أبعاد مفهوم الذات من منبئات مستوى التوافق الأسري " قامت

الباحثة بتحليل الانحدار المتعدد وجاءت النتائج كالتالي:

جدول (١٨)

تحليل الانحدار المتعدد بين أبعاد مفهوم الذات وبين الضغوط النفسية

أبعاد مفهوم الذات	معامل الانحدار الخام	معامل الانحدار المعياري	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
بعد الذات الواقعية	.34	.44	4.18	0
بعد الشخص العادي	.30	.50	2.60	.01
بعد الذات المثالية	.16-	.17-	2.54-	.01
مقياس التبعاد	.13-	.14-	1.09-	.28
مقياس تقبل الذات	.07-	.10	.60-	.55
مقياس تقبل الآخرين	.29	.50	2.51	.01
معامل التحديد $R^2 = .37$				
ثابت الانحدار = .93				

جدول (١٩)

نسبة تفسير بعد الذات الواقعية وباقي الأبعاد لمستوى التوافق الأسري

معامل التحديد R^2	البعد
0.34	الذات الواقعية
0.03	الشخص العادي، الذات المثالية، وتقبل الآخرين

ويتضح من النتائج أن قيمة مربع معامل التحديد R^2 تساوي ٠,٣٧ ، وهذا يعني أن أبعاد مفهوم الذات تفسر ٣٧% من التباين المشاهد بين أفراد العينة في مقياس التوافق الأسري، وأن مستوى الدلالة لبعد الذات الواقعية ومقياس التباعد $\geq ٠,٠٥$ ، وتشير النتائج أن بعد الذات الواقعية وبعد الشخص العادي وبعد الذات المثالية ومقياس تقبل الآخرين لها أثر ذو دلالة إحصائية للتنبؤ بقيم المتغير التابع (مستوى التوافق الأسري)، لكن البعد الأكثر قدرة على التفسير هو بعد الذات الواقعية؛ حيث بلغت نسبة تفسيره ٣٤%، وأشارت النتائج أن قيمة ثابت الانحدار تساوي 0.93. وبناء على النتائج السابقة تكون معادلة الإنحدار كالاتي:

$$\text{مستوى التوافق الأسري} = ٠,٣٤ \times \text{بعد الذات الواقعية} + ٠,٣٠ \times \text{بعد الشخص العادي} - ٠,١٦$$

$$\times \text{بعد الذات المثالية} + ٠,٢٩ \times \text{مقياس تقبل الآخرين} + ٠,٩٣$$

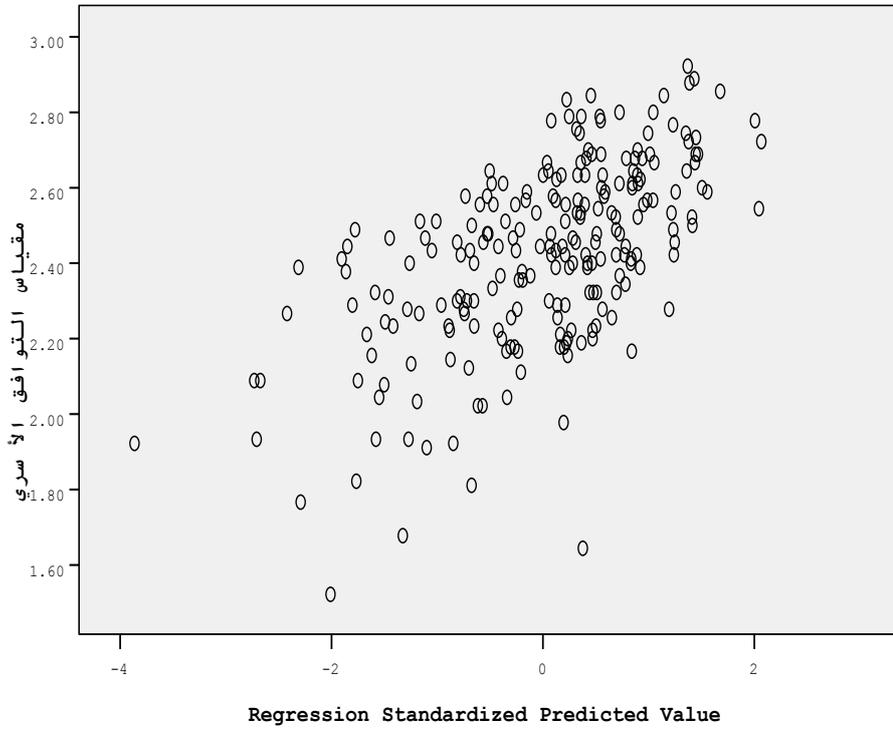
والرسم البياني التالي يوضح هذه العلاقة:

شكل (٢)

العلاقة بين أبعاد مفهوم الذات ومستوى الضغوط النفسية

Scatterplot

Dependent Variable: يرسل ألقفاوتلدا سايقم



ويتضح من شكل الانتشار أن العلاقة بين أبعاد مفهوم الذات ومستوى التوافق الأسري علاقة

خطية.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

يتناول هذا الفصل مناقشة نتائج الدراسة التي تم عرضها في الفصل الرابع، وملخص النتائج، والتوصيات، والبحوث المقترحة.

مناقشة نتائج السؤال الأول:

أظهرت نتائج الدراسة المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص على "ما اتجاه أبعاد مفهوم الذات الستة؟" والمعروضة في جدول (٧) أن المتوسطات الحسابية لتقديرات عينة البحث على أبعاد مفهوم الذات الواقعية، مفهوم الشخص العادي، مفهوم الذات المثالية تراوحت بين (٩٠, ٢-٣, ٦٥)، أي أنها أعلى من قيمة الوسط الفرضي (٢, ٥)، وهذا يشير إلى أن أفراد عينة الدراسة تتمتع بمفهوم ذات إيجابي على جميع أبعاد مفهوم الذات الثلاثة، وتعزي الباحثة هذه النتيجة إلى أن مفهوم الذات يتحسن بتقدم العمر وهذا ما يؤكدته دراسة (Molero et al., 2013) فمفهوم الذات ينمو من الخبرات، ومع تزايد النضج يبدأ الفرد بتكوين مفهوما متمائزا وواقعا عن ذاته، فيدرك ما يميزه عن غيره ويتقبل ذاته كما هي، كما يمكن إيعاز السبب إلى المستوى التعليمي العالي لعينة الدراسة؛ حيث أن مفهوم الذات يتحسن مع ارتفاع مستوى التعليم، وهذا ما تؤكدته دراسة آدم (١٩٨٢)، وبالنظر إلى جدول (٨) فإن نتائج المتوسطات الحسابية لتقديرات عينة البحث على مقياس التباعد، مقياس تقبل الذات، ومقياس تقبل الآخرين كانت (٠, ٧٩)، (٠, ٧٧)، (٠, ٩٧) وهي درجات منخفضة لأنها أقل عن الوسط الفرضي (٥, ١)، وتدل الدرجة المنخفضة في مقياس التباعد على أن أفراد عينة الدراسة والتي تمثل مجموعة من الأمهات مفهومهن عن ذواتهن أنهن نساء عاديات مثل باقي النساء في مجتمعهن، وهذه الدرجة تدل على التكيف الاجتماعي لعينة الدراسة، أما الدرجة

المنخفضة في مقياس تقبل الذات تدل على أن الفرق قليل بين تصور عينة الدراسة لذاتها كما هي عليها في الواقع وبين تصورها لما يجب أن تكون عليه، وهذا يدل على أن أفراد عينة الدراسة متقبلة لذاتها، فهي تضع لنفسها أهداف تتناسب مع قدراتها وإمكاناتها وقابلة للتحقيق، أما الدرجة المنخفضة لمقياس تقبل الآخرين تدل على أن الفرق قليل بين تصور عينة الدراسة لما يجب أن تكون عليه (الذات المثالية) وبين تصورها للنساء في مجتمعهن، وهذا الفرق يدل على أن عينة الدراسة متقبلة للمجتمع الذي تعيش فيه.

مناقشة السؤال الثاني:

كشفت نتائج السؤال الثاني والذي ينص على " هل توجد فروق دالة إحصائية بين العلامات وغير العلامات في أبعاد مفهوم الذات؟" والمعروضة في جدول (٩) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ بين العلامات وغير العلامات على أبعاد مفهوم الذات الواقعية، مفهوم الشخص العادي، مقياس التباعد، ومقياس تقبل الذات، وتستنتج الباحثة من هذه النتيجة أنه لا يوجد تأثير لعمل الأم على أبعاد مفهوم الذات ما عدا بعد تقبل الآخرين، وتعزي الباحثة هذه النتيجة إلى تقارب خصائص كل من الأمهات العلامات وغير العلامات والمعروضة في جدول (١)، كما تعزي الباحثة هذه النتيجة إلى المستوى التعليمي العالي لكل من العلامات وغير العلامات حيث أن مفهوم الذات يتحسن مع ارتفاع مستوى التعليم، وهذا ما تؤكد دراسة آدم (١٩٨٢)، وأشارت النتائج بوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ بين العلامات وغير العلامات على مقياس تقبل الآخرين لصالح العلامات؛ أي أن الفرق بين تصور الأمهات العلامات لما يجب أن تكون عليه (الذات المثالية) وبين تصورها للنساء في مجتمعهن أقل من الفرق بين تصور الأمهات غير العلامات لما يجب أن تكون عليه (الذات المثالية) وبين تصورها للنساء في مجتمعهن، وكلما كان الفرق أقل دل ذلك على تقبل أكثر للمجتمع، فنظرة الأم العاملة للنساء في مجتمعها في مدى

ارتفاعهن إلى مستوى الشخص المثالي أفضل من نظرة الأم غير العاملة؛ أي أن الأم العاملة أكثر تقبل للآخرين وللمجتمع الذي تعيش فيه من الأم غير العاملة، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن مفهوم الذات المثالية لدى غير العاملات أعلى قليلا من مفهوم الذات المثالية لدى العاملات، وأن مفهوم الشخص العادي لدى غير العاملات أقل من مفهوم الشخص العادي لدى العاملات، فالأمهات غير العاملات يطمحن أن تكون النساء في مجتمعهن أفضل مما هو عليه.

مناقشة السؤال الثالث:

أوضحت نتائج السؤال الثالث والذي ينص على " ما مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة؟" والمعروضة في جدول (١٠) أن المتوسطات الحسابية لتقديرات عينة البحث على مستوى الضغوط النفسية في المجال الشخصي (٣,١٤) وفي مجال العمل (٢,٦٦) وهي درجات بمستوى متوسط، بينما في مجال الصحة (٢,٤٢)، والمجال الاقتصادي (٢,١٥)، ومجال الأسرة (٢,٥٢) وهي درجات بمستوى منخفض، أما درجة المقياس ككل (٢,٥٧) فتدل على أن مستوى الضغط لدى عينة البحث منخفض، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الجمالي (٢٠٠٨) التي أشارت أن مديرات محافظة مسقط تتمتع برضا كبير عن حياتها وعن عملها، وتعزى الباحثة هذه النتيجة إلى المستوى التعليمي العالي للعاملات وغير العاملات، والخبرة في العمل بالنسبة للعاملات، والذي له دور في قدرة المرأة على التعامل الإيجابي مع الضغوط النفسية، وترى الباحثة أنه كلما زادت ثقافة ووعي الفرد زادت القدرة على مواجهة وإدارة الضغوط، وتؤكد ذلك دراسة خليفة (٢٠٠٢)، وتعزى الباحثة هذه النتيجة أيضا إلى ما تحظى به المرأة العمانية من حياة كريمة في بلدها فنجد أنها تحظى بمستوى معيشي جيد، ويكاد لا يخلو منزل الأم العاملة وغير العاملة من وجود عاملة منزل، الأمر الذي يخفف الكثير من الأعباء المنزلية، وبالتالي يقلل من الضغوط النفسية، كما يمكن إيعاز هذه النتيجة إلى طبيعة المجتمع العماني في محافظة الداخلية وأن المرأة تحظى فيه بمساندة اجتماعية من زوجها

وأسرتها وأقاربها، فالأم العمانية العاملة تترك أطفالها عند أهلها أو أهل زوجها عندما تذهب إلى عملها، والأم العمانية العاملة غالبا ما يوجد لديها عاملة منزل، وهذان السببان يخففان من صراع الدور التي يمكن أن تعاني منه أي امرأة عاملة في دولة أخرى والتي أشارت إليه دراسة الخولي (١٩٨٩) أنه يوجد ارتباط موجب دال إحصائيا بين عدد الأدوار لدى المدرسات الأمهات ودرجة شعورهن بصراع الأدوار، ويؤكد أثر هذه المساندة دراسة علي (١٩٩٧) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين المتزوجات اللاتي يحظين بمساندة اجتماعية والمتزوجات اللاتي لا يحظين بمساندة اجتماعية في أساليب مواجهة أحداث الحياة وإصابتها بالاضطرابات النفسية لصالح المتزوجات اللاتي يحظين بمساندة اجتماعية.

مناقشة السؤال الرابع:

أظهرت نتائج السؤال الرابع والذي ينص على "هل توجد فروق دالة إحصائيا بين العاملات وغير العاملات في مستوى الضغوط النفسية؟" والمعروضة في جدول (١١) أن مستوى الضغط لدى العاملات أعلى قليلا من مستوى الضغط لدى غير العاملات على جميع مجالات المقياس وعلى درجة المقياس ككل، وأشارت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ بين العاملات وغير العاملات في مستوى الضغوط النفسية في جميع مجالات المقياس ما عدا مجال الأسرة، ففي المجال الشخصي كان مستوى الضغوط لدى العاملات (٣,١٩) مقابل (٣) لدى غير العاملات، وهذه النتيجة تشير إلى مستوى ضغط متوسط، أما في مجال الصحة كان مستوى الضغوط لدى العاملات (٢,٤٦) مقابل (٢,٢٧) وهو يشير إلى مستوى ضغط منخفض، وفي المجال الاقتصادي كان مستوى الضغوط لدى العاملات (٢,١٦) مقابل (٢,١٠) لدى غير العاملات، وهو يشير إلى مستوى ضغط منخفض، أما في مجال الأسرة أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين العاملات وغير العاملات في مستوى الضغوط النفسية، فمستوى الضغوط لدى العاملات في

مجال الأسرة (٢,٦٠) بمستوى متوسط، بينما مستوى الضغوط النفسية في مجال الأسرة لدي غير العاملات (٢,٣١) بمستوى منخفض، أما درجة المقياس ككل لدى العاملات (٢,٦١) بمستوى متوسط، بينما درجة المقياس ككل لدى غير العاملات (٢,٤٢) بمستوى منخفض لكن هذه الفروق غير دال إحصائياً، وتعزي الباحثة هذه النتيجة إلى تقارب خصائص كل من الأمهات العاملات وغير العاملات والمعروضة في جدول (١)، كما يمكن إيعاز السبب إلى مفهوم الذات الإيجابي التي تتمتع به عينة البحث حسب ما أشارت نتائج السؤال الأول، فمفهوم الذات الإيجابي يقلل من صراع الدور وبالتالي يقلل من الضغوط النفسية، وهذا ما تؤكد دراسة آدم (١٩٨٢) التي أشارت إلى أن المرأة العاملة تواجه صراع الدور بشكل إيجابي، تختفي معه مشاعر الذنب، ويختفي معه الإحساس بوجود المشكلات أو الصعوبات في أداء هذه الأدوار؛ وذلك حينما تكون المرأة متقبلة لذاتها والآخرين، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة خليفة (٢٠٠٢) التي أشارت إلى أن المرأة العاملة تعاني أكثر من مشاكل صراع الدور من المرأة غير العاملة، وتتعارض مع دراسة القماح (١٩٩٤) التي أشارت إلى ارتفاع معدلات الضغوط الوالدية لدى الأم غير العاملة على نحو يفوق المرأة العاملة، وتتعارض مع دراسة حماد (٢٠١١) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المرأة العاملة وغير العاملة وأحداث الحياة الضاغطة وبين إدارة بعض الموارد الأسرية لصالح المرأة العاملة.

مناقشة السؤال الخامس:

أظهرت نتائج السؤال الخامس والذي ينص على " ما مستوى التوافق الأسري لدى عينة البحث؟ " والمعروضة في جدول (١٢) أن مستوى التوافق مع الزوج كبير، أما مستوى التوافق مع الأبناء ومع الأقارب متوسط، ومن خلال النظر لدرجة مقياس التوافق الأسري ككل فدللت أن مستوى التوافق الأسري لدى عينة البحث كبير، وتعزي الباحثة هذه النتيجة إلى المستوى التعليمي العالي لعينة البحث، ويمكن إيعاز هذه النتيجة أيضاً إلى الخبرة في العمل بالنسبة للأم العاملة، وهذا ما

يؤكدده دراسة خليفة (٢٠٠٢) التي توصلت إلى أن المؤهل العلمي العالي والخبرة في العمل يقلل من مشاكل صراعات الدور بالنسبة للأم العاملة، كما يمكن إيعاز هذه النتيجة إلى طبيعة المجتمع العماني وحرص أفرادها على الاحتفاظ بالعلاقات الطيبة وتقديم الدعم العاطفي والاجتماعي لبعضهم البعض، إن الأم العمانية سواء كانت عاملة أو غير عاملة تتلقي الدعم العاطفي والاجتماعي إما من زوجها أو أسرتها أو أقاربها أو منهم جميعا، وتؤكد أثر هذا الدعم دراسة رهوندا (Rhonda, 1996) والتي توصلت إلى أن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مشاركة الزوج في العديد من المهام الأسرية لدى الرجال المتزوجين من نساء عاملات بالتوافق الزوجي، وتفسر الباحثة نتيجة الدراسة في محور التوافق مع الأبناء في حصوله على مستوى متوسط أنه بسبب التحديات التي تواجهها الأم في تربية أبنائها في ظل التطور التكنولوجي والمعرفي، فأصبحت وسائل الإعلام والإنترنت لها تأثير كبير على أبناء هذا العصر، الأمر الذي يجعل الأم المثقفة والواعية في متابعة مستمرة لأبنائها، فهي تقضي أغلب وقتها مع أسرتها، تتابع أبنائها في مذاكرتهم، وترعى شؤونهم وشؤون زوجها، ولهذا قد تقصر في تادية بعض الواجبات الاجتماعية تجاه أقاربها، وهذا هو السبب الذي يمكن إيعاز إليه حصول محور التوافق مع الأقارب على مستوى متوسط، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الزدجالي (٢٠٠٩) التي أشارت أن المرأة العمانية العاملة تقوم بالإشراف على كل شؤون الأسرة، مما يعني أنها قادرة على الموازنة بين متطلبات العمل والأسرة، بينما تتعارض مع دراسة الرشيد (٢٠٠٠) التي أوضحت وجود تأثير سلبي لعمل المرأة على المرأة نفسها وعلى أسرتها.

مناقشة السؤال السادس:

أظهرت نتائج السؤال السادس والذي ينص على "هل توجد فروق دالة إحصائية بين العاملات وغير العاملات في مستوى التوافق الأسري؟" والمعروضة في جدول (١٣) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين العاملات وغير العاملات في مستوى التوافق الأسري

في جميع محاور المقياس، وفي درجة المقياس ككل، بالرغم أن مستوى التوافق لدى غير العاملات أعلى قليلاً من مستوى التوافق الأسري لدى العاملات على جميع محاور المقياس وعلى درجة المقياس ككل، فدرجة التوافق مع الأبناء كانت (2.30) لدى العاملات؛ أي بدرجة متوسطة و (2.39) لدى غير العاملات؛ أي بدرجة كبيرة، ويمكن إيعاز السبب إلى أن أعباء الأم العاملة أكثر من أعباء الأم غير العاملة، الأمر الذي يتيح للثانية أن تكون أكثر توافقاً مع الأبناء، أما درجة التوافق مع الأقارب للعاملات جاءت (2.24)، أي بدرجة متوسطة، كما أن درجة التوافق مع الأقارب لغير العاملات كان بدرجة متوسطة (2.25)، وتفسر الباحثة ذلك أن المرأة العاملة بعدما تقضي سبع ساعات تقريباً في عملها؛ تكون أكثر انشغالا بأسرتها عندما تعود إلى بيتها، فنجد كثير من الأمهات العاملات وغير العاملات تقضي فترة المساء في رعاية أبنائها ومتابعتهم في المذاكرة، الأمر الذي يقلل تأدية بعض الواجبات الاجتماعية، أما درجة التوافق مع الزوج كانت لدى العاملات (2.65)، أما غير العاملات فكانت (2.68)، وكلا الدرجتان تشير إلى مستوى توافق كبير مع الزوج لدى العاملات وغير العاملات، أما عن درجة مقياس التوافق ككل فكانت (2.40) لدى العاملات، و (2.44) لدى غير العاملات، وكلاهما تشير إلى أن مستوى التوافق الأسري كبير لدى العاملات وغير العاملات، وتعزي الباحثة هذه النتيجة إلى تقارب خصائص كل من الأمهات العاملات وغير العاملات والمعروضة في جدول (1)، كما يمكن إيعاز هذه النتيجة إلى المؤهل العلمي العالي الذي يكسب المرأة مستوى عالٍ من الثقافة، فالأم المتعلمة مثقفة وقادرة على التعامل الإيجابي مع المشكلات الزوجية وحريصة على الحفاظ على العلاقة الزوجية، فهي قادرة على الإمساك بزمام الأمور بقدرة فائقة مع خلق أجواء أسرية صحية وسليمة تعم الحياة الأسرية، وتنتشر الدعة والأمان والحب مع الحرص الشديد على فعل كل ما يدفع تطلعات الأبناء وطموحاتهم إلى نواصي الرفعة والإنجاز، كما يمكن إيعاز نتيجة مستوى التوافق الكبير لدى المرأة العاملة إلى طبيعة العمل في الحقل التربوي أنه

عمل في الفترة الصباحية، الأمر الذي يتيح للأمر العاملة في الفترة المسائية بالتفرغ لبيتها وزوجها وأبنائها، ويؤكد ذلك دراسة الصمادي والطاهات (٢٠٠٥) التي أشارت نتائجها بوجود فروق دالة إحصائية في التوافق الزوجي تعزى لمتغير المهنة حيث كانت الفروق لصالح العاملات في التعليم، كما أنه يمكن إيعاز هذه النتيجة أيضا إلى نظرة المجتمع الإيجابية للعاملات في قطاع التعليم، ويؤكد ذلك دراسة العمري (٢٠٠٥) والتي أشارت نتائجها أن عينة دراسته تؤيد قدرة المرأة العمانية على العمل رغم الحياة الأسرية والخصائص الفسيولوجية لديها، وتؤيد عملها في الوظائف المناسبة لها كالتدريس والتمريض، وترى الباحثة أن دعم المجتمع للمرأة العاملة له أثر كبير على توافقها النفسي، والذي ينعكس بدوره على توافقها الأسري، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة يوسف وفرحات (٢٠١٢) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي لدى العاملات وغير العاملات، ومع دراسة صالح (٢٠٠٧) التي أشارت إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الرجال المتزوجين من نساء عاملات والمتزوجين من غير العاملات في الدرجة الكلية للرضا الزوجي، ومع دراسة منسي (١٩٨٦) التي أشارت نتائجها إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبناء العاملات وأبناء غير العاملات من الجنسين (ذكر وإناث) على السلوك الاجتماعي للأطفال.

مناقشة السؤال السابع:

أشارت نتائج السؤال السابع والذي ينص على " هل توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد مفهوم الذات ومستوى الضغوط النفسية لدى عينة البحث؟" والمعروضة في جدول (١٤) أن العلاقة بين مفهوم الذات الواقعية ومستوى الضغوط النفسية علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية، وهذا يعني إذا كانت الأم صورتها عن ذاتها إيجابية؛ كان مستوى الضغوط النفسية لديها قليل والعكس صحيح، وأوضحت النتائج أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مفهوم الشخص العادي ومستوى الضغوط النفسية، وتفسر الباحثة هذه النتيجة في أن نظرة المرأة لغيرها من النساء لا يؤثر

كثيرا في شعورها بالضغط النفسية مقارنة بنظرتها لنفسها والتي لها الأثر الكبير، فإذا كان نظرتها لنفسها إيجابية كانت أقدر على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وكان مستوى شعورها بالضغط النفسية قليل، وأشارت النتائج أن العلاقة بين مفهوم الذات المثالية ومستوى الضغوط النفسية علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية، وهذا يعني إذا كان نظرة الأم لذاتها كما يجب أن تكون عالية، أي مستوى طموحها عالي؛ كان مستوى الضغوط النفسية لديها منخفض، بشرط أن يكون هذا الطموح يتوافق مع قدراتها وإمكاناتها وظروفها، ويتضح ذلك من خلال نتيجة مقياس تقبل الذات في نتيجة السؤال الأول جاءت منخفضة، وهذا يدل أن الأمهات راضية عن نفسها وتطلع أن تكون أفضل بما يتوافق مع إمكاناتها وقدراتها، وأشارت النتائج أن العلاقة بين مقياس التباعد ومستوى الضغوط النفسية علاقة ارتباطية موجبة؛ أي أن إذا كانت درجة مقياس التباعد منخفضة؛ كان مستوى الضغوط النفسية أقل والعكس صحيح، وهذا يعني كلما كانت المرأة تشعر بأنها مثل معظم النساء اللاتي في مجتمعها قل مستوى الضغوط النفسية لديها؛ أي أن مفهومها عن نفسها أنها امرأة عادية، وأوضحت النتائج أن العلاقة بين مقياس تقبل الذات ومستوى الضغوط النفسية علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية؛ أي أن إذا كانت درجة مقياس تقبل الذات قليلة، كان مستوى الضغوط النفسية قليل والعكس صحيح، وهذا يعني كلما قل الفرق بين تصور المرأة لذاتها كما هو في الواقع وبين تصورها لما يجب أن تكون عليه كلما كانت راضية عن نفسها ومتقبلة لذاتها، وهذا بدوره يقلل شعورها بالضغط النفسية، بينما أظهرت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة غير دالة إحصائياً بين مقياس تقبل الآخرين ومستوى الضغوط النفسية، وهذا يعني كلما قل الفرق بين تصور المرأة لما يجب أن تكون عليه وبين تصورها لمعظم النساء في مجتمعها، كلما قل شعورها بالضغط النفسية، لكن هذه العلاقة الارتباطية غير دالة إحصائياً، وتفسر الباحثة ذلك أن نظرة المرأة لأفراد مجتمعها وخاصة لمعظم النساء في مدى ارتفاعهن إلى مستوى الشخص المثالي أو انخفاضهن عنه، ليس له الأثر الأكبر في

شعورها هي بالضغط النفسية مقارنة بمدى تباعدها هي عن مستوى الشخص العادي أو مدى تباعدها عن مستوى الشخص المثالي.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (Garaigordobil et al., 2008) التي أوضحت نتائجها عن وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات والأعراض المرضية النفسية، ودراسة عبد الوهاب (٢٠١٢) التي أشارت نتائجها إلى وجود علاقات ارتباطية موجبة بين درجات المعلمين والمعلمات في الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط ودرجاتهم على مقياس مفهوم الذات، ودراسة (Demidenko et al., 2010) التي أشارت إلى أن ارتفاع القلق مرتبط بانخفاض مفهوم الذات، وتفسر الباحثة أن ارتفاع القلق ما هو إلا بسبب الضغوط النفسية، وهذا ما تؤكدته الدراسات التربوية.

مناقشة السؤال الثامن:

أشارت نتائج السؤال الثامن والذي ينص على "هل توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد مفهوم الذات والتوافق الأسري لدى عينة البحث" والمعروضة في جدول (١٥) أن العلاقة بين مفهوم الذات الواقعية ومستوى التوافق الأسري علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية، وهذا يعني أنه إذا كانت صورة الأم عن ذاتها إيجابية؛ كان التوافق الأسري كبير والعكس صحيح، وأوضحت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة غير دالة إحصائياً بين مفهوم الشخص العادي والتوافق الأسري، وتفسر الباحثة هذه النتيجة في أن نظرة الأم لغيرها من الأمهات لا يؤثر كثيراً في توافقها الأسري مقارنة بنظرتها لنفسها والتي لها الأثر الكبير، فإذا كان نظرتها لنفسها إيجابية كانت أقدر على التوافق مع أبنائها وزوجها وأقاربها، وأشارت النتائج أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مفهوم الذات المثالية والتوافق الأسري، وتفسر الباحثة هذه النتيجة في نظرة الأم لما يجب أن تكون عليه لا يؤثر على توافقها الأسري، أما العلاقة بين مقياس التباعد ومستوى التوافق الأسري فهي علاقة ارتباطية سالبة

ذات دلالة إحصائية؛ أي أنه إذا كانت درجة مقياس التباعد قليلة، كان التوافق الأسري كبير والعكس صحيح، وهذا يعني أنه كلما كانت الأم تشعر بأنها أم عادية مثل معظم الأمهات في مجتمعها أو مثل معظم الناس الآخرين؛ كلما كانت أكثر توافقاً مع أسرتها، وأوضحت النتائج أن العلاقة بين مقياس تقبل الذات ومستوى التوافق الأسري علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية؛ أي أنه إذا كانت درجة مقياس تقبل الذات قليلة، كان التوافق الأسري كبير، وهذا يعني كلما قل الفرق بين تصور المرأة لذاتها كما هي في الواقع وبين تصورها لما يجب أن تكون عليه، كلما كانت راضية عن نفسها ومتقبلة لذاتها، وهذا بدوره ينعكس إيجاباً على توافقها الأسري، وأشارت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة غير دالة إحصائية بين مقياس تقبل الآخرين ومقياس التوافق الأسري، وهذا يعني كلما قل الفرق بين تصور الأم لما يجب أن تكون عليه وبين تصورها لمعظم الأمهات في مجتمعها، كلما كانت أكثر توافقاً مع أسرتها، لكن هذه العلاقة الارتباطية غير دالة إحصائياً، وتفسر الباحثة ذلك أن نظرة الأم لمعظم الأمهات في مجتمعها في مدى ارتفاعهن إلى مستوى الشخص المثالي أو انخفاضهن عنه، ليس له الأثر الأكبر في توافقها هي مع أسرتها مقارنة بمدى تباعدها هي عن مستوى الشخص العادي أو مدى تباعدها عن مستوى الشخص المثالي، وتتفق نتيجة هذا السؤال مع دراسة صبيح (٢٠١٣) التي أشارت إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين أبعاد مفهوم الذات لأمهات أطفال رياض الأطفال وتدريب أطفالهن على الإنجاز، وهذه النتيجة تشير إلى وجود توافق بين الأم التي تتمتع بمفهوم ذات إيجابي وطفلها.

مناقشة السؤال التاسع:

أشارت نتائج السؤال التاسع والذي ينص على "ما مدى إسهام أبعاد مفهوم الذات في التنبؤ بدرجات الضغوط النفسية والتوافق الأسري" والمعروضة في جدول (١٦) يتضح أن أبعاد مفهوم الذات تفسر ٣١% من التباين المشاهد بين أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية؛ أي أن ٣١%

من أسباب الضغوط النفسية تعزى إلى أبعاد مفهوم الذات، و ٦٩% تعزى إلى أسباب أخرى، وبالنظر إلى جدول (١٧) نلاحظ أن مستوى الدلالة لبعء الذات الواقعية ومقياس التباعد أقل من (٠,٠٥) وهذا يشير إلى أن بعء الذات الواقعية ومقياس التباعد لهما أثر ذو دلالة إحصائية للتنبؤ بمستوى الضغوط النفسية، لكن بعء الذات الواقعية له أكبر قدرة على التفسير؛ حيث بلغت نسبة تفسيره ٢٨%؛ أي نظرة المرأة لذاتها كما عليه في الواقع تفسر ٢٨% من أسباب الضغوط النفسية، وأن ٣% يفسره مدى تباعد نظرة المرأة لذاتها وبين نظرتها لغيرها من النساء في مجتمعها، وبالنظر إلى شكل الانتشار نلاحظ وجود علاقة خطية بين درجة أبعاد مفهوم الذات ودرجة الضغوط النفسية، وهذا يشير إلى أنه يمكن التنبؤ بدرجة الضغوط النفسية من خلال درجة أبعاد مفهوم الذات، أما بالنسبة لمدى إسهام أبعاد مفهوم الذات في التنبؤ بدرجة التوافق الأسري يتضح من خلال النظر إلى جدول (١٨) أن أبعاد مفهوم الذات تفسر ٣٧% من التباين المشاهد بين أفراد العينة في مقياس التوافق الأسري؛ أي أن ٣٧% من أسباب التوافق الأسري تعزى إلى أبعاد مفهوم الذات، وأن ٦٣% تعزى إلى أسباب أخرى، وبالنظر إلى جدول (١٩) نلاحظ أن بعء الذات الواقعية وبعء الشخص العادي وبعء الذات المثالية ومقياس تقبل الآخرين لها أثر ذو دلالة إحصائية للتنبؤ بدرجة التوافق الأسري، لكن البعد الأكثر القدرة على التفسير هو بعء الذات الواقعية؛ حيث بلغت نسبة تفسيره ٣٤%؛ أي أن نظرة المرأة لذاتها كما هي في الواقع تفسر ٣٤% من أسباب التوافق الأسري، وأن ٣% من الأسباب يعزى إلى نظرتها معظم النساء في مجتمعها ونظرتها لما يجب أن تكون عليه ومدى تقبلها للمجتمع الذي تعيش فيه، ومن خلال النظر إلى شكل الانتشار نلاحظ وجود علاقة خطية بين أبعاد مفهوم الذات ومستوى التوافق الأسري، وهذا يشير إلى إمكانية التنبؤ بدرجة التوافق الأسري من خلال درجة أبعاد مفهوم الذات.

ملخص نتائج الدراسة:

توصلت نتائج الدراسة الميدانية إلى:

(١) إن 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).

(٢) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0,05$) بين العاملات وغير العاملات على أبعاد مفهوم الذات الواقعية، مفهوم الشخص العادي، مفهوم الذات المثالية، مقياس التباعد، مقياس تقبل الذات، لكن توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0,05$) بين العاملات وغير العاملات على مقياس تقبل الآخرين لصالح العاملات.

(٣) إن مستوى الضغوط النفسية قليل لدى عينة البحث كما تشير الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية، أما نتائج مستوى الضغوط على مجالات المقياس فقد أشارت:

• إن مستوى الضغوط النفسية متوسط في المجال الشخصي وفي مجال العمل.

• إن مستوى الضغوط النفسية قليل في مجال الصحة، وفي المجال الاقتصادي، وفي مجال الأسرة.

(٤) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0,05$) بين العاملات وغير العاملات على

مستوى الضغوط النفسية في درجة المقياس ككل وفي جميع مجالات المقياس ما عدا مقياس مجال

الأسرة، فقد أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0,05$) بين العاملات وغير

العاملات في مستوى الضغوط الأسرية لصالح العاملات.

(٥) إن مستوى التوافق الأسري لدى عينة البحث كبير كما تشير الدرجة الكلية لمقياس التوافق

الأسري، أما نتائج مستوى التوافق الأسري على محاور المقياس فقد أظهرت النتائج:

• مستوى التوافق الأسري لدى عينة البحث كبير في محور التوافق مع الزوج.

• مستوى التوافق الأسري لدى عينة البحث متوسط في محوري التوافق مع الأبناء والتوافق مع الأقارب.

٦) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ بين العوامل وغير العوامل في مستوى التوافق الأسري في جميع محاور المقياس وفي درجة المقياس ككل.

٧) فيما يتعلق بالعلاقة الارتباطية بين أبعاد مفهوم الذات الستة ومستوى الضغوط النفسية فقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها:

• إن العلاقة بين مفهوم الذات الواقعية ومستوى الضغوط النفسية علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية.

• لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مفهوم الشخص العادي ومستوى الضغوط النفسية.

• توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات المثالية ومستوى الضغوط النفسية.

• توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مقياس التباعد ومستوى الضغوط النفسية.

• توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مقياس تقبل الذات ومستوى الضغوط النفسية.

• لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مقياس تقبل الآخرين ومستوى الضغوط النفسية.

٨) فيما يتعلق بالعلاقة الارتباطية بين أبعاد مفهوم الذات الستة ومستوى التوافق الأسري فقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها:

• توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات الواقعية ومستوى التوافق الأسري.

- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مفهوم الشخص العادي ومستوى التوافق الأسري.
 - لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مفهوم الذات المثالية ومستوى التوافق الأسري.
 - توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين مقياس التباعد ومستوى التوافق الأسري.
 - توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين مقياس تقبل الذات والتوافق الأسري.
 - لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مقياس تقبل الآخرين ومستوى التوافق الأسري.
- الأسري.

(٩) إن ٣١% من أسباب الضغوط النفسية تعزى إلى أبعاد مفهوم الذات، وإن ٣٧% 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.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة توصي الباحثة بالآتي:

١- إعداد برامج إرشادية للأمهات اللاتي لديهن مفهوم ذات سلبي لتغييره إلى مفهوم ذات إيجابي لما له من أثر في خفض مستوى الضغوط النفسية وزيادة مستوى التوافق الأسري كما أشارت نتائج الدراسة الحالية.

٢- إعداد برامج إرشادية للعاملات في الحقل التربوي لإدارة الضغوط النفسية.

٣- مساعدة الأم العاملة على أداء دورها كأم من خلال فتح حضانات لأبناء العاملات في المؤسسة التي تعمل بها.

٤- زيادة عدد المراكز الاستشارية الأسرية من أجل توعية الأمهات بالتعامل مع المشكلات الأسرية والزوجية والتغلب عليها.

٥-تكتيف الإعلام المسموع والمرئي للبرامج الأسرية الموجهة للأمهات من أجل خلق أمهات واعيات
قدرات على تحقيق التوافق لها ولأسرتها.

٨-الاهتمام بدراسة واقع المرأة في مجتمعنا وتلمس احتياجاتها وتوافر الإمكانيات التي تلزم ذلك.

٩-تضمين مواضيع في مقرر المهارات الحياتية تشمل تنمية مفهوم الذات الإيجابي لدى الطلاب
وأساليب مواجهة الضغوط النفسية ومواضيع في العلاقات الأسرية لإخراج جيل متوافق نفسيا قادر
على تكوين أسر متوافقة ناجحة.

البحوث المقترحة:

١. دراسة أبعاد مفهوم الذات وعلاقته بمستويات الضغوط النفسية والتوافق الأسري لدى العاملات
وغير العاملات تبعاً لمتغيرات العمر، المؤهل العلمي، عدد الأبناء، دخل الأسرة.
٢. دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الأسري.
٣. دراسة مفهوم الذات وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية.
٤. دراسة أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقته بالتوافق الأسري.
٥. دراسة التوافق الأسري لدى الأمهات وعلاقته بمفهوم الذات لدى الأبناء.
٦. دراسة مفهوم الذات لدى الأمهات العاملات في سلطنة عمان وعلاقته بمستويات الضغوط
النفسية والتوافق الأسري تبعاً للمحافظة، المهنة، العمر، المؤهل العلمي، عدد الأبناء، الدخل،
نوع العمل (حكومي، خاص).
٧. دراسة مفهوم الذات لدى الفتيات العاملات في محافظة مسقط والمغتربات عن ولاياتهن
وعلاقته بالتوافق النفسي.
٨. دراسة مقارنة الضغوط النفسية لدى العاملات في الحقل التربوي في دول الخليج العربي.

المراجع

المراجع:

أبو سعد، أحمد (٢٠٠٨). الإرشاد الزواجي الأسري. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

أبو سيف، أسماء (دت). عمل المرأة: ترف أم ضرورة. تاريخ الزيارة ديسمبر ١٥، ٢٠١٢ م الساعة ٨ مساءً عن موقع

http://www.almostshar.com/web/Subject_Desc.php?Subject_Id

[2136&Cat_Subject_Id=6&Cat_Id=1](http://www.almostshar.com/web/Subject_Desc.php?Subject_Id=2136&Cat_Subject_Id=6&Cat_Id=1)

أبو سيف، عبد المطلب وعلاء الدين، ماجد (٢٠٠٠). تربية مشاعر الأطفال في الأسرة. دمشق: منشورات دار علاء الدين.

أبو صايمة، عايدة (١٩٩٧). المرأة في الوطن العربي ط١. عمان: دار الكتاب الحديث.

أبو عوض، سليم (٢٠٠٧). التوافق النفسي للمسنين، عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.

أحمد، ندى (٢٠١١، يوليو ٢٣). المرأة العاملة ودورها الفعال في المجتمع. تاريخ الزيارة نوفمبر ٣٠، ٢٠١٢ الساعة الخامسة مساءً عن موقع <http://www.mojtamai.com/la>

آدم، محمد (١٩٨٢). المرأة بين البيت والعمل (ط١). القاهرة: دار المعارف.

إسماعيل، محمد وغالي، محمد (١٩٦١). اختبار مفهوم الذات للكبار. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

الأشول، عادل (١٩٧٨). سيكولوجية الشخصية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

بارون، خضر (٢٠٠٢). الدوافع والانفعالات والضغط النفسية. الكويت: مكتبة المنارة الإسلامية.

البراشدي، صالح (١٩٩٩). التفكك الأسري وأثره في انحرافات الشباب. مسقط: دائرة البحوث الدينية.

برهوم، موسى (٢٠١٠). الموجز في الإرشاد وتطبيقاته. القاهرة: الشروق.

بيرغ، ناتالي (٢٠٠٤). أسرار السيطرة على الضغوط الحياتية. ترجمة مركز التعريب والبرمجة. بيروت: الدار العربية للعلوم.

ثابت، ناصر (١٩٨٣). المرأة والتنمية والتغيرات الاجتماعية المرافقة (دراسة ميدانية على عينة من العاملات بدولة الإمارات)، الكويت: منشورات ذات السلاسل.

جامع، محمد (٢٠١٠). علم الاجتماع الأسري وتحليل التوافق الزوجي والعنف الأسري. الاسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر.

الجهوري، هلال (٢٠٠٨). التوافق الزوجي لدى عينة من العاملين في قطاع الصحة والتعليم في سلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات. دراسة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

الجمالي، فوزية (٢٠٠٨). ضغوط العمل والحياة وعلاقتها بالرضا المهني لمديري مدارس التعليم الأساسي بمحافظة مسقط. مجلة كلية التربية جامعة الاسكندرية، ١٨ (٢)، ١٦٠-٢٠٤.

الحبيب، طارق (٢٠٠٨). نحو نفس مطمئنة وثقة. الرياض: دار الهدى للنشر والتوزيع.

حشمت، حسين وباهي، مصطفى (٢٠٠٦). التوافق النفسي والتوازن الوظيفي. القاهرة: الدار العالمية للنشر والتوزيع.

حماد، وجيدة (٢٠١١). أحداث الحياة الضاغطة لدى ربة الأسرة وعلاقتها بإدارة بعض الموارد الأسرية. المؤتمر السنوي السادس عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس (الإرشاد النفسي وإرادة التغيير، مصر بعد ثورة ٢٥ يناير)، مصر، ١: ٣٦٩-٤٠٩.

حمدان، محمد (٢٠٠٦). زواج سليم لبناء أسرة سليمة. دمشق: دار التربية الحديثة.

الحوسني، بدرية (٢٠٠٦). أثر الممارسات الوالدية وبعض المتغيرات الديمغرافية المتعلقة بالوالدين على مفهوم الذات وتوكيد الذات لدى طالبات مرحلة ما بعد التعليم الأساسي بسلطنة عمان. دراسة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.

الخرافي، عبد المحسن عبدالله (٢٠٠٣). موسوعة الأسرة. الكويت: اللجنة الاستشارية العليا للعمل على استكمال تطبيق أحكام الشريعة الإسلامية.

خضر، عبد الباسط (٢٠٠٨). الإرشاد الأسري في عصر القلق والتفكك. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

الخطيب، سلوى (٢٠٠٧). نظرة في علم الاجتماع الأسري. الرياض: مكتبة الشقري.

الخطيب، صالح (٢٠٠٩). الإرشاد النفسي في المدرة أسسه ونظرياته وتطبيقاته. العين: دارا لكتاب الجامعي.

خليفة، بتول (٢٠٠٢). بعض مشكلات صراع الدور لدى المرأة القطرية العاملة وعلاقته بالتوافق النفسي للأم والأولاد. مجلة العلوم التربوية، قطر، (١): ٢٢٥-٢٢٩، تاريخ الزيارة مارس ١٠، ٢٠١٣ الساعة ٤ مساء عن موقع

<http://niz.opac.mandumah.com.elib.unizwa.edu.om/cgi-bin/koha/opac-download.pl?biblionumber=18892>

خليفة، وليد وعيسى، مراد (٢٠٠٨). **الضغوط النفسية والتخلف العقلي**. الإسكندرية: دار الوفاء
للدنيا الطباعة والنشر.

الخولي، فاطمة فوزي زين (١٩٨٩). تعدد الأدوار لدى المدرسات الامهات وعلاقته ببعض الجوانب
النفسية داخل الأسرة. **السجل العلمي الرابع (كلية التربية، جامعة المنصورة)**، مصر، تاريخ
الزيارة يناير ٤، ٢٠١٣ الساعة ٤ مساءً عن موقع
[http://niz.opac.mandumah.com.elib.unizwa.edu.om/cgi-
download.pl?biblionumber=93521](http://niz.opac.mandumah.com.elib.unizwa.edu.om/cgi-download.pl?biblionumber=93521)

الداهري، صالح (٢٠٠٨). **أساسيات الإرشاد الزوجي والأسري**. عمان: دار صفاء
للنشر والتوزيع.

الداحدة، باسم (٢٠١٠). **الإرشاد والعلاج النفسي**. العين: مكتبة الفلاح.

الدريع، فوزية (٢٠٠٨). **ثقتي بنفسي**. الكويت: مجموعة فور فيلمز للطباعة.

الدليم، فهد (د). **الفروق في أبعاد مفهوم الذات لدى المراهقين والشباب**. تاريخ الزيارة أكتوبر
١، ٢٠١١، عن موقع <http://faculty.ksu.edu.sa/12498/Pages/res.aspx>

الرشيدي، محمد (٢٠٠٠). **حتمية التخطيط لعمل المرأة لتحقيق توافقها الأسري**.
القاهرة: منشورات كلية العلوم الاجتماعية بجامعة ٦ أكتوبر، ٥-٧٧.

رضوان، سامر جميل (٢٠٠٩). **الصحة النفسية ط ٣**. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

الرواس، سالم (٢٠٠٣). **الضغوط النفسية لدى الشرطة والمعلمين في سلطنة عمان**.
دراسة ماجستير غير منشورة، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.

روشان، أرثو (٢٠٠٧). **دليلك للتعامل مع الضغط النفسي**. ترجمة أمينة التيتون. القاهرة:
المجموعة العربية للتدريب والتسويق.

الزدجالي، خديجة (٢٠٠٩). تمكين المرأة العمانية والتحديات المجتمعية. دراسة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، مصر.

الزعبي، أحمد (٢٠٠٢). الإرشاد النفسي نظرياته، اتجاهاته، مجالاته. عمان: دار زهران.

زهران، حامد (١٩٧٩). مفهوم الذات والسلوك الاجتماعي للشباب بين الواقع والمثالية. مجلة كلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز، السعودية، ١٥٥-١٩٤. تاريخ الزيارة أكتوبر ٧، ٢٠١٢ الساعة ٥ مساءً عن موقع <http://niz.opac.mandumah.com.elib.unizwa.edu.om/cgi-bin/koha/opac-download.pl?biblionumber=8709>

زهران، حامد (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتب.

الزيات، فتحي (٢٠٠١). علم النفس المعرفي. مصر: دار النشر للجامعات.

الزيود، نادر (١٩٩٨). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. عمان: دار الفكر.

السبعأوي، فضيلة (٢٠١٠). تحقيق الذات وإرادة العطاء. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

السماك، أمينة ومصطفى، عادل (٢٠٠١). الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية، المعايير التشخيصية. الكويت: مكتبة المنارة الإسلامية.

سميث، روبرت وسميث، باتريشيا (٢٠٠٦). الإرشاد والعلاج النفسي الأسري. ترجمة فهد عبدالله الدليم، الرياض: جامعة الملك سعود.

السيبي، شعبان (٢٠١٠). علم النفس، أسس السلوك الإنساني بين النظرية والتطبيق. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

سيفرين، فرانك ت (١٩٧٨). *علم النفس الإنساني*. ترجمة طلعت منصور وعادل عزالدين، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

شتا، السيد (٢٠٠١). *علم النفس الظاهري*. الإسكندرية: المكتبة المصرية.

الشخانبه، أحمد (٢٠١٠). *التكيف مع الضغوط النفسية*. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.

الشماع، نعيمة (١٩٧٧). *الشخصية النظرية، التقييم، مناهج البحث*. القاهرة: المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، معهد البحوث والدراسات العربية.

صالح، عواطف (٢٠٠٧). *الرضا الزوجي وعلاقته بالتعبير الانفعالي والاستثمار المتنوع لشريكة الحياة لدى الرجال المتزوجين من نساء عاملات وغير عاملات*. مجلة كلية التربية بجامعة طنطا، مصر، ٢ (٣٧)، ٩٨-٥٤، تاريخ الزيارة يناير ١، ٢٠١٣ الساعة ٥ مساءً عن موقع

http://niz.opac.mandumah.com.elib.unizwa.edu.om/cgi-bin/koha/opac_download.pl?biblionumber=8007

صايغ، محمد (٢٠٠٧). *مفهوم الذات، دراسة ميدانية مقارنة بين السجناء والأحداث*. تاريخ الزيارة نوفمبر ٢٢، ٢٠١٢ الساعة الخامسة مساءً عن موقع www.nesasy.org

صبيح، إسعاد (٢٠١٣). *مفهوم الذات لدى الأمهات في علاقته بتدريب أبنائهن على الإنجاز في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية*. *علم النفس*، مصر، ٢٦ (٩٦)، ١٠٦ - ١٣٤، تاريخ الزيارة ديسمبر ١٠، ٢٠١٣ الساعة الثامنة مساءً عن موقع

http://niz.opac.mandumah.com.elib.unizwa.edu.om/cgi-bin/koha/opac_download.pl?biblionumber=1636905

صحنا (٢٠١١، يونيو). *النوبات القلبية هي القاتل رقم واحد للنساء*. (٩٤): ٢٤-٢٥.

الصمادي، أحمد والطاهات، لينا (٢٠٠٥). التوافق الزوجي من وجهة نظر العاملات في ضوء بعض المتغيرات. شؤون اجتماعية، الإمارات، ٢٢(٨٥)، ٣٩-٥٧، تاريخ الزيارة نوفمبر ١٣، ٢٠١٢ الساعة السابعة مساء عن موقع <http://niz.opac.mandumah.com.elib.unizwa.edu.om/cgi-bin/koha/opac-download.pl?biblionumber=20986>

الطريبي، عبد الرحمن (١٩٩٤). *الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته*. الرياض: عبدالرحمن الطريبي.

الطويل، عزت (٢٠٠٥). *في النفس والقرآن الكريم*. مصر: المكتب الجامعي الحديث.

طه، فرج (٢٠٠٢). *موسوعة علم النفس والتحليل النفسي*. القاهرة: دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع

الظاهر، قحطان (٢٠١٠). *مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق (ط٢)*. عمان: دار وائل للنشر.

عبد العلي، مهند (٢٠٠٣). *مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظتي حنين ونابلس*. تاريخ الزيارة يناير ٣، ٢٠١٣ الساعة الخامسة مساء عن موقع <http://scholar.najah.edu/sites/default/files/all-thesis/2924786.pdf>

عبد المقصود، أماني (دت). *جودة الحياة الأسرية*. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

عبد النبي، محمد (١٩٩٢). *مشكلات المرأة العمالية العاملة*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السلطان قابوس، مسقط.

عبد الوهاب، محمد (٢٠١٢). مفهوم الذات وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط (دراسة على معلمي المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا). دراسات نفسية، مصر، ١ (٢٢)، ١٠٥ - ١٤٨. تاريخ الزيارة يناير ١٢، ٢٠١٣ عن موقع http://niz.opac.mandumah.com.elib.unizwa.edu.om/cgi-bin/koha/opac_download.pl?biblionumber=468973

عبيد، ماجدة (٢٠٠٨). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

عثمان، فاروق (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.

عطية، محمود (٢٠١٠). ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

علاء الدين، جهاد (٢٠١٠). نظريات وفنيات الإرشاد الأسري. عمان: الأهلية للنشر والتوزيع.

علي، عبد السلام (١٩٩٧). المساندة الاجتماعية ومواجهة الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات. دراسات نفسية، مصر، ٧ (٢)، ٢٠٣ - ٢٣٣.

العمرى، قاسم (٢٠٠٥). صورة المرأة العمانية العاملة في ثقافة الشباب (ط ١)، سلطنة عمان: المطبعة الشرقية ومكتبتها.

العوادة، أمل (٢٠٠٩). العنف ضد المرأة العاملة في القطاع الصحي. عمان: دار البارودي العلمية.

العيسوي، عبد الرحمن محمد (٢٠٠٤). علم النفس الأسري، المشكلات والبرامج الإرشادية. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.

غالب، مصطفى (١٩٩١). الشخصية الناجحة. بيروت: دار ومكتبة الهلال.

غانم، محمد (٢٠٠٨). الشباب المعاصر وأزماته. القاهرة: مكتبة الدار العربية للكتاب.

غانم، محمد (٢٠١١). المرأة واضطراباتها النفسية والعقلية. القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.

غباري، ثائر وأبو شعيرة، خالد (٢٠٠٩). سيكولوجيا النمو الإنساني بين الطفولة والمراهقة. الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

الغزير، أحمد وأبو سعد، أحمد (٢٠٠٩). التعامل مع الضغوط النفسية. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

غيث، سعاد (٢٠٠٦). الصحة النفسية للطفل. عمان: دار صفاء للتوزيع.

فهم، كلير (٢٠٠٧). الصحة النفسية في مراحل العمر المختلفة. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

قطيشات، نازك عبد الحليم والتل، أمل يوسف (٢٠٠٩). كتاب قضايا في الصحة النفسية. عمان: دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع.

القماح، إيمان محمود عبد الحميد (١٩٩٤). العلاقة بين الضغوط الوالدية (كما تدركها الأمهات) وبين مفهوم الذات لدى الأطفال. دراسات نفسية، ٤(٢)، مصر، ٢٨٧ - ٢٣٥. تاريخ الزيارة يناير ٣، ٢٠١٣ الساعة الثامنة مساءً عن موقع

<http://niz.opac.mandumah.com.elib.unizwa.edu.om/cgi-bin/koha/opac-download.pl?biblionumber=12136>

كفاي، علاء الدين (٢٠١٠). علم النفس الأسري. الإسكندرية: الفتح للطباعة والنشر.

ماكمين، مارك ر (١٩٩٧). الحل الأمثل للضغوط، كيف تستفيد من ضغوط الحياة اليومية. ترجمة سلام منير حبيب، القاهرة: دار الثقافة.

مجيد، سوسن (٢٠١٢). مصادر الضغوط النفسية واتجاهات تفسيرها لدى علماء النفس.
تاريخ الزيارة مارس ١١، ٢٠١٣ الساعة ١٢ مساءً عن موقع
<http://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=309383>

محمد، محمد عبد الفتاح (٢٠٠٩). ظواهر ومشكلات الأسرة والطفولة المعاصرة من منظور
الخدمة الاجتماعية. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

محمود، غازي ومطر، شيماء (٢٠١١). مفهوم الذات. عمان: المجتمع العربي للنشر
والتوزيع.

مرسي، كمال إبراهيم (٢٠٠٨). الأسرة والتوافق الأسري. القاهرة: دار النشر للجامعات.

المسلماني، مصطفى (١٩٧٠). الزواج والأسرة. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

مصطفى، يوسف (٢٠٠٩). بحوث معاصرة في علم النفس. عمان: دار دجلة.

المعمري، وفاء (٢٠٠٥). عمل الزوجة وأثره على أوضاعها الأسرية. مسقط: مطبعة المدينة.

منسي، محمود (١٩٨٨). عمل الأم والسلوك الاجتماعي للأبناء من تلاميذ المرحلة الابتدائية
بالمدينة المنورة (دراسة مقارنة). مجلة العلوم الاجتماعية، الكويت، ١٦ (٤)،
٨٩-١٠٥. تاريخ الزيارة مارس ٤، ٢٠١٣ الساعة التاسعة مساءً عن موقع

[http://niz.opac.mandumah.com.elib.unizwa.edu.om/cgi-
bin/koha/opac_download.pl?biblionumber=26655](http://niz.opac.mandumah.com.elib.unizwa.edu.om/cgi-bin/koha/opac_download.pl?biblionumber=26655)

محمود، عبدالله (٢٠٠٦). التوافق الزوجي في علاقته ببعض عوامل الشخصية والذكاء
الإنفعالي. مجلة كلية التربية بالمنصورة، مصر، ٦٠، ١: ٥٢-١١٠. تاريخ الزيارة
يناير ٢٠، ٢٠١٣ الساعة الرابعة مساءً عن موقع

[http://niz.opac.mandumah.com.elib.unizwa.edu.om/cgi-
bin/koha/opac-download.pl?biblionumber=8319](http://niz.opac.mandumah.com.elib.unizwa.edu.om/cgi-bin/koha/opac-download.pl?biblionumber=8319)

المسلمي، شيخة (١٩٩٥). انخراط المرأة في العمل وعلاقته بتغير أدوارها التقليدية. دراسة ماجستير غير منشورة، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.

المهدي، محمد (٢٠٠٢). مستويات النفس. الإسكندرية: الملتقى المصري للإبداع والتنمية.

المهدي، محمد (دت). المرأة والطب النفسي. تاريخ الزيارة مارس ١٠، ٢٠١٣ الساعة السابعة مساء عن موقع <http://www.elazayem.com>

النعاس، عمر (٢٠٠٨). الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية. القاهرة: منشورات جامعة ٦ أكتوبر.

نوتس، كويك (٢٠٠٣). كيف تتغلب على الضغوط النفسية في العمل. ترجمة اللجنة العلمية للتأليف والتحرير والنشر. القاهرة: دار الفاروق للنشر والتوزيع.

هانسون، بيتر (٢٠٠٠). ضغط العمل طريقك إلى النجاح (ط١). الدوحة: مكتبة جرير.

يوسف، حنان وفرحات، شيرين (٢٠١٢). دور ربة الأسرة في إدارة الدخل المالي وعلاقته بالتوافق الزوجي. المؤتمر السنوي العربي الرابع لكلية التربية النوعية جامعة المنصورة (إدارة المعرفة وإدارة رأس المال الفكري في مؤسسات التعليم العالي في مصر والوطن العربي)، مصر، ٣، ١٦٧٥-١٦٩٢، تاريخ الزيارة يناير ٣، ٢٠١٣ الساعة السادسة مساء عن موقع

http://niz.opac.mandumah.com.elib.unizwa.edu.om/cgi-bin/koha/opac_download.pl?biblionumber=785285

المصادر:

وزارة الخدمة المدنية (٢٠١٢). الإحصاء السنوي لموظفي الخدمة المدنية. سلطنة عمان.

المراجع الأجنبية:

- Arden, J. (2002). *Surviving Job Stress: How to Overcome Workday Pressures*. USA: Career Press, Incorporated, Retrieved in January, 20, 2012 From <http://site.ebrary.com.elib.unizwa.edu.om/ID=10007011>
- Bodger, C. (1999). *Smart Guide to Relieving Stress*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Burns, R. B. (1979). *The self concept in theory, measurement, development and behavior* London and New York: Longman.
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting Stress*. New Haven, CT, USA : Yale. Retrieved February 12, 2013 from <http://site.ebrary.com.elib.unizwa.edu.om/lib/unizwa/docDetail.action?docID=10167893>
- Demidenko, N., Tasca, G., Kennedy, N., & Bissada, H. (2010). The mediating role of self-concept in the relationship between attachment insecurity and identity differentiation among women with an eating disorder. *Journal of social & clinical psychology*.29 (10), 1131-1152. Retrieved April 10, 2013 from EBSCO host databases.
- Garaigordobil, M., Perez, J., & Mozaz, M. (2008). Self-concept, self-esteem. and psychopathological symptoms. *Psicothema*. 20 (1), 114-123. Retrieved April 1, 2013 from EBSCO host databases.
- Gassman-Pines, A. (2013). Daily spillover of low-income mothers' perceived workload to mood and mother-child interactions. *Journal of marriage & family*, 75 (5), 1304-1318. Retrieved April 12, 2013 from EBSCO host databases.
- Gregory, W., & Burroughs, W. (1989). *Introduction to Applied Psychology*. USA: Scott, Foresman and Company.
- Ornelas, S., & Kleiner, B. (2005). New developments in managing job related stress. Guide, Emerald (ED.), *Stress Management* (pp. 64-70). Bradford, GBR: Emerald Group Publishing Ltd. Retrieved February 10, 2013 from <http://site.ebrary.com.elib.unizwa.edu.om>.
- Koslowsky, M. (1998). *Modelling the Stress-Strain Relationship in Work Settings*. London: Routledge. Retrieved January 10, 2013 from <http://site.ebrary.com.elib.unizwa.edu.om>.
- larkin, K. (2005). *Stress and Hypertension Examining the Relation between Psychological and High Blood Pressure*. USA: Yale University press. Retrieved in February 20, 2013 from <http://site.ebrary.com.elib.unizwa.edu.om/ID=10169980>

Lazarus, R. (2006). *Stress and Emotion A new Synthesis*. USA: Springer Publishing Company. Retrieved January 12, 2013 from <http://site.ebrary.com.elib.unizwa.edu.om>

Long, B., & Kahn, S. (1993). *Women, work and coping: A multidisciplinary to Workplace stress*. Montreal: McGill-Queen's University Press. Retrieved in February 3, 2013, from <http://site.ebrary.com.elib.unizwa.edu.om/ID=10141567>

Molero, D., Zagalaz-Sánchez, M., & achón-Zagalaz, J. (2013). A comparative study of the physical self-concept across the life span. *Journal of Sport Psychology*. 22 (1), 135-142. Retrieved February, 3, 2013 from EBSCO host databases.

Pinsof, W., & Lebow, J. (2005). *Family Psychology : The Art of the Science*. Cary, NC, USA: Oxford University Press. Retrieved March 12, 2013, From <http://site.ebrary.com.elib.unizwa.edu.om/lib/unizwa/docDetail.action?docID=10091841>

Saavedra, M., Francisco, J., Bascón, D., & Miguel, J. (2013). Women caregivers of dependent relatives and health: Effects of the participation in a stress management workshop. *Clinicay Salud*. 24 (2), 85-93. Retrieved November 17, 2013 from EBSCO host databases.

Suls, J. (1986). *Psychological perspectives on the self*. Londen: Lawrence Erlbaum Associates.

Totman, R. (1990). *Mind, Stress And Health*. London: A Condor Book Souvenir Press (E& A) LTD.

Zurher, L. (1977). *The mutable self, a self-concept for social change*. London: Sage library of social research.

ملحق رقم (١)

أدوات الدراسة في صورتها الأولية

أختي الفاضلة

فقط للأمهات

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان " أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستويات الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية " وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي.

لذا يرجى تكمك -أختي الأم - بالإجابة على الفقرات الواردة، مثمناً تعاونك البناء تطبيقاً للآية الكريمة " وتعاونوا على البر والتقوى "، ولسنة رسولنا الكريم " والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه" داعية المولى أن يكون كل جهد ووقت تبذليه في تعبئة هذا الاستبيان في ميزان حسناتك. علماً أن البيانات الواردة سوف تعامل بكل سرية ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط، ولك مني أوفر الشكر والتقدير.

تعليمات:

- 1) الرجاء عدم ترك أي سؤال بدون إجابة.
- 2) يوجد في أسفل الصفحة بيانات عامة أرجو تعبئتها.
- 3) يوجد ثلاثة مقاييس، مقياس مفهوم الذات، مقياس الضغوط النفسية، ومقياس التوافق الأسري، وموضح قبل كل مقياس تعليمات الإجابة عن المقياس، الرجاء قراءتها جيداً.

الباحثة: منى بنت عبدالله بن نبهان العامرية

طالبة ماجستير بجامعة نزوى

كلية الآداب والعلوم الإنسانية/ قسم التوجيه والإرشاد النفسي

بيانات عامة: الرجاء اكمال البيانات التالية.

الوظيفة: العمر: آخر مؤهل دراسي:

عدد سنوات العمل: عدد سنوات الزواج: عدد الأبناء:

أولاً: مقياس مفهوم الذات:

تعليمات الإجابة عن المقياس:

(١) الرجاء التأكد من الإجابة عن كل عبارة.

(٢) خيارات الإجابة، لا توجد بالمرّة: أي أن الصفة غير موجودة، بدرجة قليلة: تعني الصفة موجودة

بدرجة قليلة، بدرجة متوسطة: تعني أن الصفة موجودة بدرجة متوسطة، بدرجة كبيرة: تعني أن

الصفة موجودة بدرجة كبيرة.

(٣) استخدمني ثلاثة أقلام للإجابة عن كل عبارة: القلم الأسود للإجابة عن العبارات بناء على فكرتك

عن نفسك كما هي في الواقع، القلم الأحمر للإجابة عن العبارات كما تريها متوفرة لدى الشخص

العادي، القلم الأزرق للإجابة عن العبارات كما تحبي أن تكوني عليه.

٤) مثال للتوضيح:

م	الفقرات	لا توجد بالمرّة (أبدا)	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
١	أحتاج إلى شخص آخر يدفعني إلى عمل الأشياء.	√(بالأزرق)		√(بالأحمر)	√(بالأسود)

في المثال السابق أجاب الشخص بالقلم الأسود "بدرجة كبيرة" وهذا يعني أنه يرى نفسه في

الواقع أنه يحتاج دائما إلى شخص آخر يدفعه لكي يعمل الأشياء، وأجاب بالقلم الأحمر بدرجة

"متوسطة" وهذا يعني أنه يرى أن الشخص العادي لديه هذه الصفة بدرجة متوسطة، وأجاب بالقلم

الأزرق" لا توجد بالمرّة" أي أنه يتمنى لو أنه لا يحتاج أبداً إلى شخص آخر يدفعه لكي ينجز الأعمال.

الآن أجيبي عن المقياس مستخدمة ثلاثة أقلام (الأزرق، الأحمر، الأسود) في كل عبارة.

م	الفقرات	لا توجد بالمرّة (أبداً)	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
١	أحتاج إلى شخص آخر يدفعني إلى عمل الأشياء.				
٢	غالباً ما ألوم نفسي على أفعالي.				
٣	علاقاتي بالآخرين قوية				
٤	أعتبر نفسي مسؤولة عما ألقيه من متاعب.				
٥	شخصيتي جذابة بالنسبة للجنس الآخر.				
٦	من الصعب التحكم في نزعاتي العدوانية.				
٧	أنا متمركزة حول ذاتي.				
٨	إن أشد معاركي هي معركتي مع نفسي.				
٩	أشعر أن علي أن أدفع دفعا لإنجاز الأشياء.				
١٠	غالباً ما أشعر أنني غير راض.				
١١	أميل إلى أن أكون حذرة بالنسبة للناس الذين أشعر فيما بعد أنهم كانوا أكثر مودة مما كنت أتوقع.				
١٢	غالباً ما انتقد الآخرين.				
١٣	أشعر بالذنب في معظم الأحيان.				
١٤	أشعر بأنني عديمة النفع.				

م	الفقرات	لا توجد بالمرة (أبدا)	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
١٥	أتصرف مثلما يتصرف الآخرون.				
١٦	أقدر ذاتي حق قدرها.				
١٧	لا أثق بنفسي.				
١٨	أشعر بأنني مهمشة.				
١٩	أشعر بأنني عصبية.				
٢٠	أشعر بأنني متفوقة.				
٢١	أشعر بأنني مبللة الفكر.				
٢٢	أنا محبوبة بين زميلاتي.				
٢٣	أشعر بأنني مختلفة عن الآخرين.				
٢٤	أشعر بأنني لا أنجز شيئا.				
٢٥	ضبط النفس ليس مشكلة بالنسبة لي.				
٢٦	أنا مجدة في عملي.				
٢٧	أطالب نفسي بالشيء الكثير.				
٢٨	أنا أهل للثقة.				
٢٩	أنا عنيدة إلى حد ما.				
٣٠	أنا راضية عن نفسي.				
٣١	استغل وقتي فراغي استغلالا طيبا.				
٣٢	أستطيع أن أعبر عن نفسي بحرية				
٣٣	أنا شخص يعتمد عليه				
٣٤	لا أصل إلى قراراتي بنفسي.				
٣٥	أخاف من الجنس.				
٣٦	حياتي مليئة بالمتاعب.				
٣٧	أنا شخص خنوع.				
٣٨	أكره الجنس في نفسي.				

م	الفقرات	لا توجد بالمرة (أبدا)	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
٣٩	أنقاد بسهولة لرأي الآخرين.				
٤٠	اشعر دائما بالمهانة.				
٤١	اشعر باليأس.				
٤٢	أنا فاشلة.				
٤٣	أنا خجولة.				
٤٤	انأ شخص متباعد عن الناس.				
٤٥	اشك في قدراتي الجنسية.				
٤٦	أنا أشبه الجنس الآخر كثيرا.				
٤٧	أجد صعوبة كبرى في ضبط نزعاتي الجنسية.				
٤٨	أحاول ألا أفكر في مشكلاتي.				
٤٩	اشعر بالنقص.				
٥٠	يهمني أن اعرف كيف أبدو للآخرين.				
٥١	أنا شخص عاقل.				
٥٢	يمكنني أن أقرر شيئا وأثبت على قراري.				
٥٣	إنني افهم نفسي.				
٥٤	أنا شخص يعتمد عليه (أستطيع أن أتحمل المسؤولية).				
٥٥	أشعر برغبة في العدوان.				
٥٦	أحب أن أثبت ذاتي.				
٥٧	أستطيع أن أعيش في وئام مع من حولي.				
٥٨	أنا مندفعة.				
٥٩	أنا متسلطة.				
٦٠	أشعر بأنني عديمة الشعور.				
٦١	أخاف من الاختلاف مع الآخرين.				

م	الفقرات	لا توجد بالمرة (أبدا)	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة
٦٢	لا أستطيع أن أصمم على شيء.				
٦٣	أنا مضطربة.				
٦٤	لا أشعر بأي حرج عند دخولي أي مكان عام.				
٦٥	أنا متفائلة.				
٦٦	أنا غير مستقرة.				
٦٧	أنا مرتاحة البال.				
٦٨	أنا قادرة على التأثير في الآخرين.				
٦٩	أنا في مركز طيب بالنسبة لأقراني.				
٧٠	أنا ناجحة في حياتي.				
٧١	عادة ما أشعر بالوحدة وأنا في وسط جميع من الناس.				
٧٢	أشعر بعدم الأمن.				
٧٣	لا أشعر بارتياح وأنا أتحدث إلى شخص آخر.				
٧٤	أخاف مما يعتقد الناس عني.				
٧٥	لا أحترم نفسي.				
٧٦	أبتعد عن مواجهة أزمة أو صعوبة.				
٧٧	لا أشعر أنني أقل من أي شخص آخر.				
٧٨	أرى أنني أضطر إلى حماية نفسي عن طريق الادعاءات والتبريرات.				
٧٩	أخاف من المواقف الجديدة.				
٨٠	إراداتي قوية.				
٨١	أنا يائسة.				
٨٢	أنا عديمة الحيلة.				
٨٣	أنا طموحة.				

م	الفقرات	لا توجد بالمرة (أبدا)	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
٨٤	أنا أجد الاختلاط بالآخرين.				
٨٥	أنا أجد المبادأة.				
٨٦	أنا متسامحة.				
٨٧	أنا منافسه قوية.				
٨٨	أنا أنانية.				
٨٩	أنا سريعة البديهة.				
٩٠	أشعر بأنني معتمدة على نفسي.				
٩١	أشعر بأنني ناضجة عاطفيا.				
٩٢	يحبني معظم الذين يعرفوني.				
٩٣	أستطيع أن أتقبل معظم القيم والمعايير الاجتماعية.				
٩٤	أنا ذكية.				
٩٥	القيم والمعايير الخاصة بي قليلة				
٩٦	أنا متفائلة				
٩٧	أشعر بأنني لا أستطيع أن أواجه الحقائق.				
٩٨	أحتقر نفسي.				
٩٩	أشعر بالخوف من الفشل في أي شيء أحاول أن أقوم به.				
١٠٠	أشعر بالاسترخاء ولا يورقني شيء.				

ثانياً مقياس الضغوط النفسية:

تعليمات:

(١) الرجاء التأكد من الإجابة عن كل عبارة.

(٢) أجبني عن كل عبارة بقلم واحد فقط ومرة واحدة فقط بوضع علامة (√) في المربع الذي يعبر عن إجابتك.

(٣) خيارات الإجابة، "درجة كبيرة جداً": أي الصفة موجودة بدرجة كبيرة جداً، "درجة كبيرة": أي الصفة موجودة بدرجة كبيرة، "درجة متوسطة": تعني أن الصفة موجودة بدرجة متوسطة، "درجة قليلة": تعني الصفة موجودة بدرجة قليلة، "درجة قليلة جداً": تعني أن الصفة موجودة بدرجة قليلة جداً.

الآن أجبني عن المقياس.

م	العبـارات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
	المجال الشخصي:					
١	أشعر بضرورة عمل معظم الأشياء على وجه السرعة.					
٢	من الصعب أن أستريح ولو لبضع ساعات.					
٣	أنا غير راضية عما حققته في الحياة					

م	العبارة	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
٤	أرغب في أن أقوم بأشياء متعددة في نفس الوقت.					
٥	أشعر بالانزعاج حين لا تؤدي الأشياء على وجهها الصحيح.					
٦	أعمل تحت ضغط لإنهاء الكثير من الأمور.					
٧	عندما يتحدث لي الآخرون غالبا ما يكون ذهني مشغولا بمهمات ومواضيع أخرى.					
٨	أشعر بالفخر والاعتزاز عندما أعمل بشكل أفضل تحت الضغوط.					
٩	تنتابني حالات نسيان كثيرة.					
١٠	أميل إلى الكلام بسرعة.					
مجال الصحة						
١	أعاني من مشاكل في الوزن.					
٢	استيقظ بصعوبة في الصباح.					
٣	أشعر بالتعب الجسمي العام.					
٤	أشعر بالأرق.					
٥	أعاني من اضطرابات الجهاز الهضمي.					
٦	أشعر بألم في الرقبة.					
٧	يعكر مزاجي الصداع الدائم.					

م	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
المجال الاقتصادي						
١	الأجر الذي أحصل عليه لا يكفي لسد احتياجاتي					
٢	استقلالي الاقتصادي يشعرني بالراحة					
٣	أشعر بالضغط لأنني أعول أسرتي					
٤	يسعدني أن يصرف علي زوجي					
٥	أوفر أو أدخر أموال قليلة للترفيه والنزهة					
٦	أشعر بالضييق لكوني أصرف على أولادي من مالي الخاص.					
مجال الأسرة:						
١	ترهقني كثرة متطلبات الأسرة					
٢	أشعر بعدم الاستقرار العاطفي مع زوجي					
٣	أشعر بالتقصير تجاه أولادي.					
٤	الوقت الذي أقضيه مع أولادي غير كاف.					
٥	يزعجني تناقض الأدوار داخل الأسرة.					
٦	أشعر بأنني غير قادرة على القيام بالمسؤوليات الاجتماعية.					

م	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
٧	أشعر بالتقصير نتيجة عدم التواصل مع الأهل والأقارب.					
٨	كثرة الأعباء تجعلني غير قادرة على متابعة أطفالي في دراستهم.					
٩	أخاف من أن يقع الطلاق بيني وبين زوجي.					
١٠	أشعر بالقلق عندما يمرض أحد أفراد الأسرة.					
١١	أشعر برفض عائلتي لي.					
١٢	لا أحبذ أن يكون لدي عاملة منزل.					
١٣	المشاكل العائلية تجعلني غير قادرة على أداء عمالي.					
١٤	أشعر بصعوبة التوافق مع أطفالي.					
١٥	أخاف على مستقبل أولادي.					
١٦	الأعمال المنزلية تأخذ ما تبقى لدي من وقت وجهد					
مجال العمل:						
١	أشعر بتأنيب الضمير نتيجة عدم قدرتي على الإيفاء بمتطلبات العمل.					
٢	غيابي عن المنزل في عملي يؤثر سلبا على حياتي.					

درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا	العبـارات	
					كثرة أعباء العمل يجعلني دائم التفكير فيها.	٣
					أشعر أن عملي روتيني.	٤
					أنا غير راضية عن علاقتي بمديري في العمل.	٥
					أشعر بالإحباط الشديد نتيجة المحاباة في العمل.	٦
					أنا على غير وفاق مع زملائي.	٧
					أشعر بعدم الكفاية والتأهيل في العمل.	٨
					مهام وظيفتي غامضة.	٩
					لا أشعر بالسعادة أثناء وجودي في العمل.	١٠
					لا أستطيع حل المشاكل التي تواجهني.	١١
					تتقصني السلطة لممارسة بعض المسؤوليات في العمل.	١٢
					أنتطلع لعمل أفضل من العمل الحالي.	١٣
					نظرة المجتمع المتدنية لما أقوم به من عمل.	١٤
					يجب أن أقوم بأشياء في عملي ضد مبادئ.	١٥

تعليمات:

- ١) الرجاء التأكد من الإجابة عن كل عبارة.
- ٢) أجبني عن كل عبارة بقلم واحد فقط ومرة واحدة فقط بوضع علامة (√) في المربع الذي يعبر عن إجابتك.
- ٣) خيارات الإجابة: دائما: إذا كانت السلوك يتكرر دائما، أحيانا: إذا كان السلوك يحدث أحيانا، أبدا: إذا كان السلوك لا يحدث أبدا.

أبدا	أحيانا	دائما	العبـارات
			التوافق مع الأبناء:
			١ علاقتي مع أبنائي تتسم بالود والتفاهم.
			٢ أسلوبني مع أبنائي لا يتسم بالشدّة.
			٣ أبنائي مطيعون لي.
			٤ لدى أبنائي القدرة على تحمل المسؤولية.
			٥ لا يوجد تصرفات غير مألوفة تصدر من أبنائي.
			٦ لدي الوقت الكافي لمتابعة أبنائي في دروسهم.
			٧ لدي الوقت الكافي لمتابعة أبنائي في المدرسة.
			٨ أنا راضية عن التحصيل الدراسي لأبنائي
			٩ لدي الوقت الكافي لمناقشة أبنائي في أمورهم الخاصة
			١٠ يصارحني أبنائي في كل ما يحدث معهم.
			١١ واجبات الأمومة لا تتعارض مع عنايتي بمظهري وحياتي الخاصة
			التوافق مع الأقارب:
			١ أنا راضية عن علاقاتي الاجتماعية.
			٢ يشاركني أقارب زوجي في رعاية أبنائي.
			٣ يشاركني أقاربي في رعاية أبنائي.
			٤ لا أشعر بالتقصير تجاه أهلي.
			٥ لا أشعر بالتقصير تجاه أهل زوجي.

م	العبارات	دائما	أحيانا	أبدا
٦	لدي الوقت الكافي لزيارة الأهل والأقارب.			
محور: التوافق مع الزوج				
١	أشعر بالسعادة عندما أكون مع زوجي.			
٢	أحرص أنا وزوجي على تحقيق أعلى درجة إشباع عاطفي للآخر.			
٣	يساندني زوجي ويقف بجانبني في مواجهة مشاكلي.			
٤	يشاركني زوجي في تحمل مسؤولية الأسرة.			
٥	يتعاون معي زوجي في العناية والاهتمام بالأبناء.			
٦	أشترك مع زوجي في تحديد نفقات المنزل.			
٧	أشارك زوجي في الإنفاق على المنزل.			
٨	لا يوجد بيني وبين زوجي خلافات حول الإنفاق على الأسرة.			
٩	نتقارب أنا وزوجي في المعتقدات والاتجاهات الدينية.			
١٠	المستوى الثقافي لزوجي لا يؤثر على حياتنا.			
١١	يشاركني زوجي في اتخاذ القرارات المهمة.			
١٢	يتقبل زوجي رأيي ويأخذ به.			
١٣	أوقات النزهة والترفيه نحددها معا مع الأبناء.			
١٤	أستطيع التوفيق بين مسؤوليات البيت والزوج والأولاد.			
١٥	يحرص كل منا على توثيق علاقته بالمحيط الاجتماعي لشريكه الآخر.			
١٦	يحترم كل منا العادات والتقاليد الاجتماعية للآخر.			
١٧	أنا راضية عن حياتي العائلية.			

ملحق رقم (٢)

أدوات الدراسة في صورتها النهائية

أختي الفاضلة

فقط للأمهات

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان " أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستويات الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية " وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي.

لذا يرجى تكرمك -أختي الأم - بالإجابة على الفقرات الواردة، مثمناً تعاونك البناء تطبيقاً للآية الكريمة " وتعاونوا على البر والتقوى "، ولسنة رسولنا الكريم " والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه" داعية المولى أن يكون كل جهد ووقت تبذليه في تعبئة هذا الاستبيان في ميزان حسناتك. علماً أن البيانات الواردة سوف تعامل بكل سرية ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط، ولك مني أوفر الشكر والتقدير.

تعليمات:

- ٤) الرجاء عدم ترك أي سؤال بدون إجابة.
- ٥) يوجد في أسفل الصفحة بيانات عامة أرجو تعبئتها.
- ٦) يوجد ثلاثة مقاييس، مقياس مفهوم الذات، مقياس الضغوط النفسية، ومقياس التوافق الأسري، وموضح قبل كل مقياس تعليمات الإجابة عن المقياس، الرجاء قراءتها جيداً.

الباحثة: منى بنت عبدالله بن نبهان العامرية

طالبة ماجستير بجامعة نزوى

كلية الآداب والعلوم الإنسانية/ قسم التوجيه والإرشاد النفسي

بيانات عامة: الرجاء اكمال البيانات التالية.

الوظيفة: العمر: آخر مؤهل دراسي:

عدد سنوات العمل: عدد سنوات الزواج: عدد الأبناء:

أولاً: مقياس مفهوم الذات :

تعليمات الإجابة عن المقياس:

٤) الرجاء التأكد من الإجابة عن كل عبارة.

٥) خيارات الإجابة، لا توجد بالمرّة: أي أن الصفة غير موجودة، بدرجة قليلة: تعني الصفة موجودة بدرجة قليلة، بدرجة متوسطة: تعني أن الصفة موجودة بدرجة متوسطة، بدرجة كبيرة: تعني أن الصفة موجودة بدرجة كبيرة.

٦) استخدمني ثلاثة أقلام للإجابة عن كل عبارة: القلم الأسود للإجابة عن العبارات بناء على فكرتك عن نفسك كما هي في الواقع، القلم الأحمر للإجابة عن العبارات كما تريها متوفرة لدى الشخص العادي، القلم الأزرق للإجابة عن العبارات كما تحبي أن تكوني عليه.

٧) مثال للتوضيح:

م	الفقرات	لا توجد بالمرّة (أبدا)	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
١	أحتاج إلى شخص آخر يدفعني إلى عمل الأشياء.	٧ (بالأزرق)		٧ (بالأحمر)	٧ (بالأسود)

في المثال السابق أجاب الشخص بالقلم الأسود "بدرجة كبيرة" وهذا يعني أنه يرى نفسه في

الواقع أنه يحتاج دائما إلى شخص آخر يدفعه لكي يعمل الأشياء، وأجاب بالقلم الأحمر "بدرجة متوسطة" وهذا يعني أنه يرى أن الشخص العادي لديه هذه الصفة بدرجة متوسطة، وأجاب بالقلم الأزرق "لا توجد بالمرّة" أي أنه يتمنى لو أنه لا يحتاج أبدا إلى شخص آخر يدفعه لكي ينجز الأعمال.

الآن أجيبي عن المقياس مستخدمة ثلاثة أقلام (الأسود، الأحمر، الأزرق) في كل عبارة.

م	العبارة	لا توجد بالمرة (أبدا)	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
١	أحتاج إلى شخص آخر يدفعني إلى عمل الأشياء.				
٢	غالبا ما ألوم نفسي على أفعالي.				
٣	علاقاتي بالآخرين قوية.				
٤	أعتبر نفسي مسؤولة عما ألاقه من متاعب.				
٥	شخصيتي جذابة بالنسبة للجنس الآخر.				
٦	من الصعب التحكم في نزعاتي العدوانية.				
٧	أنا متركزة حول ذاتي.				
٨	إن أشد معاركي هي معركتي مع نفسي.				
٩	أشعر أن علي أن أدفع دفعا لإنجاز الأشياء.				
١٠	أميل إلى أن أكون حذرة بالنسبة للناس اللذين أشعر فيما بعد أنهم كانوا أكثر مودة مما كنت أتوقع.				
١١	أنا انتقد الآخرين.				
١٢	أشعر بالذنب في معظم الأحيان.				
١٣	أشعر بأنني عديمة النفع.				
١٤	أتصرف مثلما يتصرف الآخرون.				

م	العبارة	لا توجد بالمره (أبدا)	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
١٥	أقدر ذاتي حق قدرها.				
١٦	أنا واثقة من نفسي.				
١٧	أشعر بأنني مهمشة.				
١٨	أشعر بأنني عصبية.				
١٩	أشعر بأنني متفوقة.				
٢٠	أشعر بأنني مشتتة الفكر.				
٢١	أنا محبوبة بين زميلاتي.				
٢٢	أشعر بأنني مختلفة عن الآخرين.				
٢٣	أشعر بأنني لا أنجز شيئا.				
٢٤	ضبط النفس مشكلة بالنسبة لي.				
٢٥	أنا مجدة في عملي.				
٢٦	أطالب نفسي بالشيء الكثير.				
٢٧	أنا أهل للثقة.				
٢٨	أنا عنيدة إلى حد ما.				
٢٩	أنا راضية عن نفسي.				
٣٠	استغل وقت فراغي استغلالا طيبا.				

م	العبارة	لا توجد بالمرة (أبدا)	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
٣١	أستطيع أن أعبر عن نفسي بحرية.				
٣٢	أنا شخص يعتمد عليه.				
٣٣	أصل إلى قراراتي بنفسي.				
٣٤	حياتي مليئة بالمتاعب.				
٣٥	أكره الجنس في نفسي.				
٣٦	أنقاد بسهولة لرأي الآخرين.				
٣٧	أشعر بالمهانة.				
٣٨	أشعر باليأس.				
٣٩	أنا فاشلة.				
٤٠	أنا خجولة.				
٤١	أنا شخص بعيد عن الناس.				
٤٢	أشعر بالنقص.				
٤٣	يهمني أن اعرف كيف أبدو للآخرين.				
٤٤	أنا شخص عاقل.				
٤٥	يمكنني أن أقرر شيئا وأثبت على قراري.				
٤٦	إنني أفهم نفسي.				

م	العبارة	لا توجد بالمرة (أبدا)	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
٤٧	أنا شخص يعتمد عليه (أستطيع أن أتحمل المسؤولية).				
٤٨	أشعر برغبة في العدوان				
٤٩	أحب أن أثبت ذاتي.				
٥٠	أستطيع أن أعيش في وئام مع من حولي.				
٥١	أنا مندفعة.				
٥٢	أنا متسلطة.				
٥٣	أخاف من الاختلاف مع الآخرين.				
٥٤	أستطيع أن أصمم على شيء.				
٥٥	أنا مضطربة.				
٥٦	أشعر بحرج عند دخولي أي مكان عام.				
٥٧	أنا متفائلة.				
٥٨	أنا مرتاحة البال.				
٥٩	أنا قادرة على التأثير في الآخرين.				
٦٠	أنا في مركز طيب بالنسبة لأقراني.				

م	العبارة	لا توجد بالمرة (أبدا)	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
٦١	أنا ناجحة في حياتي.				
٦٢	أشعر بالوحدة وأنا في وسط جمع من الناس.				
٦٣	أشعر بعدم الأمن.				
٦٤	أشعر بارتياح وأنا أتحدث إلى شخص آخر.				
٦٥	أخاف مما يعتقد الناس عني.				
٦٦	أحترم نفسي.				
٦٧	أبتعد عن مواجهة أزمة أو صعوبة.				
٦٨	أشعر أنني أقل من أي شخص آخر.				
٦٩	أرى أنني أضطر إلى حماية نفسي عن طريق الادعاءات والتبريرات.				
٧٠	أخاف من المواقف الجديدة.				
٧١	إراداتي قوية.				
٧٢	أنا عديمة الحيلة.				
٧٣	أنا طموحة.				
٧٤	أنا أجيد الاختلاط بالآخرين.				
٧٥	أنا أجيد المبادأة.				

م	العبارة	لا توجد بالمرة (أبدا)	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
٧٦	أنا متسامحة.				
٧٧	أنا منافسه قوية.				
٧٨	أنا أنانية.				
٧٩	أنا سريعة البديهة.				
٨٠	أشعر بأنني معتمدة على نفسي.				
٨١	أشعر بأنني ناضجة عاطفيا.				
٨٢	يحبني معظم الذين يعرفوني.				
٨٣	أستطيع أن أتقبل معظم القيم والمعايير. الاجتماعية.				
٨٤	أنا ذكية.				
٨٥	أشعر بأنني لا أستطيع أن أواجه الحقائق.				
٨٦	أحتقر نفسي.				
٨٧	أشعر بالخوف من الفشل في أي شيء أحاول أن أقوم به.				
٨٨	أشعر بالاسترخاء ولا يؤرقني شيء.				

ثانياً مقياس الضغوط النفسية:

تعليمات:

(١) الرجاء التأكد من الإجابة عن كل عبارة.

(٢) أجبني عن كل عبارة بقلم واحد فقط ومرة واحدة فقط بوضع علامة (√) في المربع الذي يعبر عن إجابتك.

(٣) خيارات الإجابة، "درجة كبيرة جداً": أي الصفة موجودة بدرجة كبيرة جداً، "درجة كبيرة": أي الصفة موجودة بدرجة كبيرة، "درجة متوسطة": تعني أن الصفة موجودة بدرجة متوسطة، "درجة قليلة": تعني الصفة موجودة بدرجة قليلة، "درجة قليلة جداً": تعني أن الصفة موجودة بدرجة قليلة جداً.

الآن أجبني عن المقياس.

م	العبارات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
	المجال الشخصي:					
١	أشعر بضرورة عمل معظم الأشياء على وجه السرعة.					
٢	من الصعب أن أستريح ولو لبضع ساعات.					
٣	أنا غير راضية عما حققت في الحياة.					
٤	أرغب في أن أفوم بأشياء متعددة في نفس الوقت وبنفس الكفاءة.					

م	العبـارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
٥	أشعر بالانزعاج حين لا تؤدي الأشياء على وجهها الصحيح.					
٦	شعوري بالضغط يدفعني لإنهاء الكثير من الأمور التي تخصني.					
٧	عندما يتحدث معي الآخرين يكون ذهني مشغولا بمهمات ومواضيع أخرى					
٨	أشعر بالفخر عندما أعمل بشكل أفضل تحت الضغوط.					
٩	تنتابني حالات نسيان كثيرة.					
١٠	أميل إلى الكلام بسرعة.					
مجال الصحة:						
١	أعاني من زيادة أو نقصان في الوزن.					
٢	استيقظ بصعوبة في الصباح.					
٣	أشعر بالتعب الجسمي العام.					
٤	أشعر بالأرق.					
٥	أعاني من اضطرابات الجهاز الهضمي.					
٦	أشعر بألم في الرقبة.					
٧	أشعر بعدم الارتياح بسبب الصداع المستمر.					

م	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
المجال الاقتصادي:						
١	الأجر الذي أحصل عليه لا يكفي لسد احتياجاتي.					
٢	استقلالي الاقتصادي يشعرني بالراحة.					
٣	أشعر بالضغط النفسي لتحمل أعباء إعالة أسرتي					
٤	يسعدني أن يصرف علي زوجي.					
٥	أوفر أو أدخر أموال قليلة للترفيه والنزهة.					
٦	أشعر بالضيق لكوني أصرف على أولادي من مالي الخاص.					
مجال الأسرة:						
١	ترهقني كثرة متطلبات الأسرة.					
٢	أشعر بعدم الاستقرار العاطفي مع زوجي					
٣	أشعر بالتقصير تجاه أولادي.					
٤	الوقت الذي أقضيه مع أولادي غير كاف.					
٥	تزعجني الأدوار المتعددة التي أقوم بها داخل الأسرة.					
٦	أشعر بأنني غير قادرة على القيام بالمسؤوليات الاجتماعية.					

م	العبـارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
٧	أشعر بالتقصير نتيجة عدم التواصل مع الأهل والأقارب.					
٨	كثرة الأعباء تجعلني غير قادرة على متابعة أطفالي في دراستهم.					
٩	أخاف من أن يقع الطلاق بيني وبين زوجي.					
١٠	أشعر برفض عائلتي لي.					
١١	يزعجني أن يكون لدي عاملة منزل.					
١٢	المشاكل العائلية تجعلني غير قادرة على أداء عمالي.					
١٣	أخاف على مستقبل أولادي.					
١٤	الأعمال المنزلية تأخذ ما تبقى لدي من وقت وجهد.					
مجال العمل:						
١	أشعر بتأنيب الضمير نتيجة عدم قدرتي على الإيفاء بمتطلبات العمل.					
٢	غيابي عن المنزل في عملي يؤثر سلبا على حياتي الأسرية.					
٣	كثرة أعباء العمل تجعلني دائمة التفكير فيها.					
٤	أشعر أن عملي روتيني.					

م	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
٥	أنا غير راضية عن علاقتي بمديري في العمل.					
٦	أشعر بالإحباط الشديد نتيجة المحاباة في العمل.					
٧	أشعر بالضيق أثناء وجودي في العمل.					
٨	أستطيع حل المشاكل التي تواجهني في العمل.					
٩	تتقصني السلطة لممارسة بعض المسؤوليات في العمل.					
١٠	أطلع لعمل أفضل من العمل الحالي.					
١١	أرى أن نظرة المجتمع متدنية للعمل المهني الذي أزاله					
١٢	أضطر أن أقوم بأشياء في عملي ضد مبادئتي.					

ثالثا : مقياس التوافق الأسري

تعليمات:

٨) الرجاء التأكد من الإجابة عن كل عبارة.

٩) أجبني عن كل عبارة بقلم واحد فقط ومرة واحدة فقط بوضع علامة (٧) في المربع الذي يعبر عن إجابتك.

٣) خيارات الإجابة: دائما: إذا كانت السلوك يتكرر دائما، أحيانا: إذا كان السلوك يحدث أحيانا، أبدا

: إذا كان السلوك لا يحدث أبدا.

العبارات			
أبدا	أحيانا	دائما	
التوافق مع الأبناء:			
			١ علاقتي مع أبنائي تتسم بالود والتفاهم.
			٢ أبنائي مطيعون لي.
			٣ أبنائي لديهم القدرة على تحمل المسؤولية.
			٤ يوجد تصرفات غير مألوفة تصدر من أبنائي.
			٥ لدي الوقت الكافي لمتابعة أبنائي في مذاكرة دروسهم.
			٦ لدي الوقت الكافي لمتابعة أبنائي في المدرسة.
			٧ أنا راضية عن التحصيل الدراسي لأبنائي.
			٨ لدي الوقت الكافي لمناقشة أبنائي في أمورهم الخاصة.
			٩ يصارحني أبنائي في كل ما يحدث معهم.
			١٠ واجبات الأمومة لا تتعارض مع عنايتي بمظهري وحياتي الخاصة.

م	العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
التوافق مع الأقارب				
١	أنا راضية عن علاقتي الاجتماعية.			
٢	يشاركني أقارب زوجي في رعاية أبنائي.			
٣	يشاركني أقاربي في رعاية أبنائي.			
٤	أشعر أنني مقصرة تجاه أهلي.			
٥	أشعر أنني مقصرة تجاه أهلي زوجي.			
٦	لدي الوقت الكافي لزيارة الأهل والأقارب.			
التوافق مع الزوج:				
١	أشعر بالسعادة عندما أكون مع زوجي.			
٢	أحرص أنا وزوجي على تحقيق أعلى درجة إشباع عاطفي للآخر.			
٣	يساندني زوجي ويقف بجانبني في مواجهة مشاكلي.			
٤	يتعاون معي زوجي في العناية والاهتمام بالأبناء.			
٥	أشترك مع زوجي في تحديد نفقات المنزل.			
٦	أشارك زوجي في الإنفاق على المنزل.			
٧	يوجد بيني وبين زوجي خلافات حول الإنفاق على الأسرة.			
٨	نتقارب أنا وزوجي في الاتجاهات.			
٩	اختلاف مستوى الثقافي بيني وبين زوجي يؤثر على حياتنا.			
١٠	يشاركني زوجي في اتخاذ القرارات المهمة.			
١١	يتقبل زوجي رأيي ويأخذ به.			
١٢	أوقات النزهة والترفيه نحددها معا مع الأبناء.			

م	العبارات	دائما	أحيانا	أبدا
١٣	أستطيع التوفيق بين مسؤوليات البيت والزوج والأولاد.			
١٤	يحرص كل منا على توثيق علاقته بالمحيط الاجتماعي لشريكه الآخر.			
١٥	يحترم كل منا العادات والتقاليد الاجتماعية للآخر.			

ملحق رقم (٣)
قائمة بأسماء الأستاذة المحكمين لأدوات الدراسة

قائمة بأسماء المحكمين

م	المجال	الاسم	جهة العمل
١	الإرشاد النفسي	د. أمجد هياجنة	كلية الآداب والعلوم الإنسانية - جامعة نزوى
٢	علم النفس	د. عواطف عبدالمجيد السامرائي	كلية الآداب والعلوم الإنسانية - جامعة نزوى
٣	تربية طفل ما قبل الروضة	د. أمال محمد بدوي	كلية الآداب والعلوم الإنسانية - جامعة نزوى
٤	علم النفس	د. أحمد حسن حمدان	كلية التربية-جامعة السلطان قابوس
٥	علم النفس	د. أحمد شبيب	جامعة السلطان قابوس
٦	علم النفس	د. عبدالقوي سالم	كلية التربية-جامعة السلطان قابوس
٧	علم النفس	د. جلال القارسي	كلية التربية - جامعة السلطان قابوس
٨	علم النفس	د. محمد طالب الكيومي	باحث تربوي-وزارة التربية والتعليم
٩	المناهج وطرق التدريس	د. رضا ابو علوان	كلية التربية-جامعة السلطان قابوس
١٠	اللغة العربية	د. زوينة بنت سعيد الكلباني	باحثة تربوية-وزارة التربية والتعليم- مكتب الوزيرة
١١	التربية	د. مصطفى أحمد عبد الباقي	خبير -وزارة التعليم العالي
١٢	العلوم الإسلامية	د. ابراهيم حسن البلوشي	وزارة التراث والثقافة
١٣	اللغة العربية	د. محمود مبارك السليمي	مستشار وزيرة التعليم العالي - وزارة التعليم العالي

Abstract

The Self-Concept Dimensions of the Employed and Unemployed Women and its and Family Adjustment in the Dakhliya Relationship with the Level of Stress Governorate

Muna Abdullah Nabhan Al-Amria

Master Degree in Education (psychological Counseling) University of Nizwa

Supervision of

Dr. Huda Ahmed Dawy

The aim of this study is to examine the direction of the self-concept dimensions, level of stress and the level of family adjustment for mothers, compare between employed and unemployed mothers according to the self-concept dimensions, level of stress and the level of family adjustment. This study aims to find out the relation between the self-concept dimensions and the level of stress. It also aims to identify the relation between the self-concept dimensions and the level of family adjustment. based on the descriptive approach to achieve these aims. Its tools include This study is three scales, which are the Scale of elder people's self-concept (Ismael, Ghali, 1961), the Scale of measuring the level of stress, and the Scale of measuring the level of the family adjustment prepared by researcher. The tools were applied after I had made sure of their believe arbitrators and of their stability through measuring the Reliability Coefficient (alfa cronbakh). The sample of this study consists of 200 working mothers and 30 non-working mothers.

The most important findings reached by the field study are as follows:

1. The sample of this study, which consists in the working and non-working mothers, is characterized by a positive self-concept regarding the six self-concept dimensions which include the realistic self-concept, the concept of normal person, the ideal self-concept, the measurement of spacing, the self-acceptance measurement and the measurement of acceptance with others.
2. There are no differences relevant to statistics at the level ($\alpha \leq 0.05$) between working and nonworking mothers upon the dimensions of self-concept: realistic self- concept, the concept of normal person, the ideal self-concept, the measurement of spacing, the self-acceptance measurement. But There are differences relevant to statistics at the level ($\alpha \leq 0.05$) between working and non-working mothers upon measurement of acceptance with others for the benefit of working mothers.
3. The level of stress is slight in the research sample as per the total mark of this level. Its scores upon the fields of measurement indicate that the level of stress are average in the personal and job fields. As per the fields of health, economy and family this level is slight.
4. There are no differences relevant to statistics at the level ($\alpha \leq 0.05$) between working and nonworking mothers upon the level of stress in the total mark of measurement and the whole fields of measurement except the measurement of family field in which the level of family stress is higher for working mother than for non-working.
5. As per the total mark of the family adjustment measurement which refers that its level upon the research sample is high. As for the adjustment with husbands, its level is

high; whereas its level is average in accordance with the relation with children and relatives.

6. There are no differences relevant to statistics at the level ($\alpha \leq 0.05$) between working and nonworking mothers upon the level of family adjustment regarding all corners and total mark of measurements.

7. There is a negative integral correlation relevant to statistic approach between the realistic self-concept, the ideal self-concept and the level of stress. There is a positive integral correlation relevant to statistic approach between the spacing measurement, the self-acceptance measurement and the level of stress. There is no integral correlation relevant to statistic approach between the concept of normal person, the measurement of acceptance with others and the level of stress.

8. There is a positive integral correlation relevant to statistic approach between the ideal self-concept and the level of family adjustment. There is a negative integral correlation relevant to statistic approach between the self-acceptance measurement, spacing measurement and level of family adjustment. There is no an integral correlation relevant to statistic approach between the concept of normal person, the ideal self-concept, measurement of acceptance with others and the level of family adjustment.

9. 31% of the reasons of stress based on the dimensions of self-concept and 37% of the reasons of the family adjustment related to the dimensions of self-concept. The dimension of realistic self-concept has the highest impact of interpretation of the levels of stress and family adjustment.