



كلية الدراسات العليا  
برنامج الإرشاد النفسي والتربوي

التوافق الزوجي وعلاقته باستراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النقب

**Marital Adjustment and Its Relationship to Coping Strategies Among  
Working Women in The Negev Region**

إعداد

سلوى خميس الفراحين

إشراف

الأستاذ الدكتور نبيل الجندي

قُدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات نيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من كلية

الدراسات العليا في جامعة الخليل

2021

إجازة الرسالة

التّوافق الزّواجي وعلاقته باستراتيجيات التّكيف لدى النّساء العاملات في منطقة

النّقب

إعداد

سلوى خميس الفراحين

إشراف

الأستاذ الدكتور نبيل الجندي

نوقشت هذه الرسالة يوم الخميس بتاريخ 2021/7/8م، وأجيزت من أعضاء لجنة المناقشة  
التّالية أسماؤهم:

أعضاء لجنة المناقشة

التوقيع

أ.د. نبيل جبرين الجندي / مشرفاً رئيسياً

٢٠٢١/٧/١١

أ.د. أسامة سعيد حمدونه / ممتحناً خارجياً

٢٠٢١

د. إبراهيم سليمان المصري / ممتحناً داخلياً

٢٠٢١

الخليل- فلسطين

1442هـ - 2021م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً  
وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾

(سورة الروم، آية 21)

صدق الله العظيم

## الإهداء

إلى من كلت أنامله ليقدم لنا لحظة سعادة

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليسهل لي طريق العلم

إلى القلب الكبير (والدي العزيز)

إلى من أرضعتني الحب والحنان

إلى رمز الحب وبلسم الشفاء

إلى القلب الناصع البياض (ولدتني الحبيبة)

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي (إخوتي)

الآن تفتح الأشرعة وترفع المرساة لتنتقل السفينة في عرض بحر واسع مظلم هو بحر الحياة

وفي هذه الظلمة لا يضيء إلا قنديل الذكريات نكريات الأخوة البعيدة إلى الذين أحببتهم

وأحبوني صديقاتي

أهدي هذا البحث إلى كل هؤلاء

وفاء وعرفناً

## إقرار

أقر أنا مُعدة الرسالة بأنها قُدمت لجامعة الخليل لنيل درجة الماجستير، وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة، باستثناء ما تمّ الإشارة له حيثما ورد، وأن هذه الدراسة أو أي جزء منها، لم يُقدّم لنيل درجة عليا لأي جامعة أو معهد آخر.

التوقيع:.....

سلوى خميس الفراحين

التاريخ:

## شكر وتقدير

الحمد لله الذي علم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم، الحمد لله المنان، الملك القدوس السلام، مدبر الليالي والأيام، مصرف الشهور والأعوام، قدر الأمور فأجارها على أحسن نظام، ما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن، الحمد لله على ما انعم به على من فضله الخير الكثير، والعلم الوفير، وأعانني على إنجاز هذا العمل الذي احتسبه عبادة من العبادات، جعلها الله خالصة لوجهه الكريم.

فلولا أن من الله بفضلة، فهيا ظروفًا، وذلك صعبًا والهـم وهدي، ما قدر لهذه الرسالة أن ترى النور أو يراها، ولكن والله الحمد فقد يسر لها أسبابه، وفتح لها أبوابه، فتحقق الأمل وكم حسبته بعيد المنال، وكان فضل الله أن يسر لهذه الرسالة كوكبة من الأعلام الذين أتشرف بإسداء الشكر إليهم، وإجزال الثناء عليهم، في البداية أتقدم بالشكر الجزيل إلى أستاذي ومعلمي الفاضل الأستاذ الدكتور نبيل الجندي حفظه الله ورعاه الذي نالت رسالتي شرف إشرافه عليها، الذي كان لعظيم نصائحه وبحر عطائه كبير الأثر في إتمام رسالتي هذه.

كما أتوجه بالشكر إلى الأساتذة المحكمين من أساتذة الجامعات، فلا حد للتقدير، لما قدموه من جهد، وشكري وتقديري لكل من قدم نصحا، أو بذل جهدا، أو أمضى وقتا من قريب أو بعيد على إنجاز هذه الرسالة، فجزى الله الجميع عني عظيم الجزاء.

كما أتوجه بالشكر للذين تفضلا وقبلا مناقشة هذه الرسالة الأستاذ الدكتور أسامه حمدونه والدكتور إبراهيم المصري، فجزاهما الله كل خير.

ولا يسعني إلا أن أسجل شكري وامتناني لأفراد أسرتي على تشجيعهم ومساعدتهم لي. كما أتقدم بجزيل الشكر والامتنان لأهلنا في النقب عامة، والنساء العاملات خاصة لما قدموه لي من مساعدة في الإجابة على أدوات الدراسة.

الباحثة

## فهرس المحتويات

أ.....	الإهداء
ب.....	إقرار
ت.....	شكر وتقدير
ث.....	فهرس المحتويات
خ.....	فهرس الجداول
ذ.....	فهرس الملاحق
ر.....	ملخص الدراسة باللغة العربية
ز.....	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

### 1 ..... الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

2.....	المقدمة
4.....	مشكلة الدراسة وأسئلتها
5.....	أهداف الدراسة
6.....	أهمية الدراسة
7.....	مصطلحات الدراسة
9.....	حدود الدراسة

### 10 ..... الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

11.....	الإطار النظري
11.....	التوافق
11.....	أولاً: تعريف التوافق
11.....	ثانياً: أنواع التوافق
12.....	ثالثاً خصائص التوافق:
12.....	التوافق الزوجي
12.....	أولاً: تعريف التوافق الزوجي
13.....	أهمية التوافق الزوجي
14.....	مظاهر التوافق الزوجي
14.....	عوامل تحقيق التوافق الزوجي

16	أساليب تنمية التوافق الزوجي .....
17	التوافق الزوجي من وجهة نظر مدارس علم النفس .....
21	ثانياً: استراتيجيات التكيف .....
23	خطوات استراتيجيات التكيف .....
25	مصادر استراتيجيات التكيف .....
25	مجالات استراتيجيات التكيف .....
29	استراتيجيات التكيف من وجهة نظر مدارس علم النفس .....
32	المفاهيم المختلفة لاستراتيجيات التكيف .....
32	استراتيجيات حل المشكلات .....
33	النساء العاملات .....
34	دوافع خروج المرأة إلى العمل .....
35	عوامل خروج المرأة إلى العمل .....
36	الآثار المترتبة على عمل المرأة .....
37	آثار عمل المرأة على نفسها .....
38	عمل المرأة وعلاقتها الاجتماعية .....
38	النظريات المفسرة للنساء العاملات .....
40	الدراسات السابقة .....
40	المحور الأول: الدراسات المتعلقة بالتوافق الزوجي لدى النساء العاملات .....
46	المحور الثاني: الدراسات المتعلقة بأساليب التكيف لدى النساء العاملات .....
52	التعقيب على الدراسات السابقة .....

### 53 ..... الفصل الثالث: طريقة الدراسة وإجراءاتها

54	المقدمة .....
54	منهج الدراسة .....
54	مجتمع الدراسة .....
54	عينة الدراسة .....
55	أداتا الدراسة .....
56	المقياس الأول: مقياس التوافق الزوجي .....
60	المقياس الثاني: استراتيجيات التكيف .....
64	خطوات تطبيق الدراسة .....
64	المعالجة الإحصائية .....



66 ..... الفصل الرابع: نتائج الدراسة.

85 ..... الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات.

86 ..... أولاً: مناقشة النتائج.

94 ..... ثانياً: التوصيات.

95 ..... المصادر والمراجع.

95 ..... المراجع العربية.

105 ..... المراجع الأجنبية.

108 ..... الملاحق.

## فهرس الجداول

- الجدول (1): توزيع أفراد العينة حسب المتغيرات الديمغرافية (الدخل الاقتصادي، اعدد الأطفال، العمر، مكان السكن) ..... 55
- الجدول (2): نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين كل فقرة من فقرات المجال مع الدرجة الكلية للمجال ..... 57
- الجدول (3): مصفوفة معاملات ارتباط درجة كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس ..... 57
- الجدول (4): معاملات الثبات لمقياس التوافق الزوجي ..... 58
- الجدول (5): فئات المتوسطات الحسابية لتحديد درجة الموافقة على مقياس التوافق الزوجي ..... 59
- الجدول (6): نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين كل فقرة من فقرات البعد مع الدرجة الكلية للبعد ..... 61
- الجدول (7): مصفوفة معاملات ارتباط درجة كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس ..... 62
- الجدول (8): معاملات الثبات لمقياس إستراتيجيات التكيف ..... 63
- الجدول (9): فئات المتوسطات الحسابية لتحديد درجة الموافقة على مقياس إستراتيجيات التكيف ..... 64
- الجدول (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لدرجة التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النقب من وجهة نظرهن، مرتبة تنازلياً: (ن=452) ..... 67
- الجدول (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لأهم إستراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النقب من وجهة نظرهن، مرتبة تنازلياً: (ن=452) ..... 70
- الجدول (12): يبين نتائج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين التوافق الزوجي بمجالاته وإستراتيجيات التكيف بأبعادها لدى النساء العاملات في منطقة النقب ..... 73
- الجدول (13): نتائج تحليل التباين الرباعي للفروق في متوسطات درجات التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغيرات (الدخل الشهري، عدد الأطفال، العمر، مكان السكن) ..... 74

الجدول (14): نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في متوسطات درجات التوافق النفسي لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغير الدخل

الشهري ..... 76

الجدول (15): نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في متوسطات التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغير العمر

..... 78

الجدول (16): نتائج تحليل التباين الرباعي للفروق في متوسطات درجات إستراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغيرات (الدخل الشهري، عدد الأطفال،

العمر، مكان السكن) ..... 79

الجدول (17): نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في متوسطات إستراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغير الدخل

الشهري ..... 81

الجدول (18): نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في متوسطات درجات إستراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات بمنطقة النقب وفقاً لمتغير العمر

..... 83

## فهرس الملاحق

- ملحق رقم (1): المقاييس بصورتها الأولية ..... 109
- ملحق رقم (2): أسماء المحكمين ..... 121
- ملحق رقم (3): المقاييس بصورتها النهائية ..... 122
- ملحق رقم (4): شهادة تدقيق لغوي ..... 128

## ملخص الدراسة

هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين التوافق الزوجي واستراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النقب، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت الباحثة مقياسين، أحدهما للتوافق الزوجي والآخر لاستراتيجيات التكيف، وبعد التحقق من صدقهما وثباتهما، تم تطبيقهما على عينة مكونة من (452) من النساء العاملات في منطقة النقب، وقد أظهرت النتائج أن درجة التوافق الزوجي الكلي لدى النساء العاملات في منطقة النقب جاءت كبيرة، وجاء التوافق العاطفي في المركز الأول، تلاه مجال التوافق النفسي، وجاء في المركز الثالث مجال التوافق الاجتماعي والثقافي، كما أظهرت النتائج أن أهم استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النقب جاءت كالتالي: احتل بعد التفكير التألمي المركز الأول، تلاه بعد تجنب المشكلات، وجاء في المركز الثالث بعد إعادة تقييم الموقف، ثم جاء في المركز الرابع بعد التعبير عن المشاعر، وجاء في المركز الخامس بعد لوم الذات.

وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة طردية موجبة بين التوافق الزوجي ومجالاته من جهة وبين أبعاد استراتيجيات التكيف من جهة أخرى. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً درجات التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغيرات: الدخل الشهري، عدد الأطفال، مكان السكن، في حين ظهرت فروق دالة إحصائياً في درجات التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغير العمر لصالح النساء العاملات اللاتي أعمارهن من (18-23).

كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً درجات استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغير الدخل الشهري، لصالح النساء العاملات اللاتي دخلهن الشهري (3500-5000 شيكل) و(أكثر من 5000 شيكل)، ولمتغير العمر لصالح النساء العاملات اللاتي أعمارهن من (أكثر من 30 سنة)، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً درجات استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغيري عدد الأطفال، ومكان السكن.

وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، أوصت الباحثة بمجموعة من التوصيات أهمها توعية الزوجات بمسؤولياتهن الأسرية من خلال عقد دورات وورش تدريبية من قبل المؤسسات الرسمية وغير الرسمية.

الكلمات المفتاحية: التوافق الزوجي، استراتيجيات التكيف، منطقة النقب.

## *Abstract*

The study aimed to identify the relationship between marital adjustment and coping strategies among working women in the Negev region, and the study used the correlational descriptive approach, and the researcher used two measures, one of marital adjustment and the other for coping strategies. After verifying their validity and reliability, they were applied to a sample of (452) women working in the Negev region, and the results showed that the degree of total marital adjustment among women working in the Negev region was great, and emotional adjustment came first, followed by the field of psychological adjustment, and came in third place in the field of social and cultural adjustment, also the results showed that the most important strategies adaptation among women working in the Negev region came was high. After reflective thinking, it ranked first, followed by avoiding problems, and came in third after re-evaluating the situation, then came fourth after expressing feelings, and came fifth after self-blame. The study concluded that there is a positive direct relationship between marital adjustment, and coping strategies.

The results showed that there were no statistically significant differences in the degrees of marital adjustment among working women in the Negev region according to variables: monthly income, number of children, place of residence, while statistically significant differences appeared in the degrees of marital adjustment among working women in the Negev region according to the age variable in favor of working women. Those ages from (18-23). The results also showed statistically significant differences in the degrees of coping strategies for working women in the Negev region according to the monthly income variable, in favor of working women whose monthly income is (3500-5000 shekels) and (more than 5000 shekels), and for the age variable in favor of working women of their ages from ( More than 30 years), and there were no statistically significant differences in the degrees of coping strategies for working women in the Negev region according to the variables of the number of children and the place of residence. In light of the findings of the study, the researcher recommended a set of recommendations, the most important of which is to educate wives about their family responsibilities through holding training courses and workshops by formal and informal institutions.

Key words: marital adjustment, coping strategies, the Negev region.

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

## الفصل الأول

### الإطار العام للدراسة

#### المقدمة

إنَّ في يومنا هذا أصبح من الأهمية العمل، وخروج المرأة إلى هذا الميدان؛ وذلك لأنَّ المرأة هي نصفُ المجتمع، حيث أن عملها داخل البيت وخارجه له أهمية كبيرة في المجتمع.

إنَّ عمل المرأة داخل الأسرة يعتمد على الشؤون الأسرية مثل رعاية شؤون الزوج وتلبية احتياجاته، ومطالب الأبناء المختلفة وما تقوم به داخل البيت على تربية الأبناء ورعايتهم من النواحي الجسمية والنفسية والدراسية، والقيام بجميع أعمال المنزل من غسل وتنظيف وطهي وترتيب، إلى جانب ما تقوم به من أعمال خارج البيت في وسط تنظيميَّ تسيره جملة من القوانين والقواعد التي تفرض على المرأة الاحترام والتقيّد بالقوانين، وبالوقت المحدد للعمل.

ويرى الضوي (2014) أن العمل يجعل المرأة تستخدم استراتيجيات للتكيف تساعدها على التوافق الزوّاجي، وهذا يساعدها في تعلم أدوار جديدة تفرضها الحياة عليها، وعلى تأثيرها في شبكة العلاقات بين أفراد الأسرة، إنَّ بعض أساليب التكيف التي يمكن أن تستخدمها المرأة العاملة لا تتضمن البحث عن الدعم والمساندة من البيئة المحيطة فقط، بل يساعدها على التفكير باستراتيجيات وردود أفعال إيجابية، وذلك من خلال تغيير الإطار والمفاهيم المرتبطة ما بين التوافق الزوّاجي، وبين عمل المرأة من حيث محاولتها تطوير قيم واتجاهات تتناسب مع عملها، ومع علاقاتها الأسرية.



إنَّ استراتيجيات التَّكيف هي أساليب معرفية يتم استخدامها من قِبَل الفرد؛ من أجل تقييم التوترات، وممارسة التدريبات التي هدفها تقليل حدة الضَّغوطات والتوتر داخل البيت، مثلاً إنَّ استراتيجية حل المشكلات للمواقف السلبية هي نوع من استراتيجيات التَّكيف التي تضمن البحث عن المعلومات، والدعم الاجتماعي من الآخرين (Bailey, Smith, 2003).

كما أن التغيرات التي حصلت في مختلف المجالات الاقتصادية، والاجتماعية، والسياسية، والثقافية، الفكرية، والتكنولوجية، أثرت على البنية الاجتماعية للأسرة وخاصة المرأة التي سُمح لها بالمشاركة في العملية الإنتاجية في مختلف القطاعات، حيث وجدت نفسها مضطرةً إلى القيام بدورين أو وظيفتين، واحدة على مستوى الأسرة، وأخرى على مستوى العمل خارج البيت (صحاف، 2012).

تستطيع المرأة من خلال عملها أن تحقق ذاتها، وتفرغ ما لديها من طاقاتٍ، وتتيح لها الفرصة من ممارسة أدوار مختلفة غير دورها الأساس، وأنه كلما كان لدى المرأة خبرةً ووعي يصبح لديها قدرة على إيجاد التكامل فيما بين هذه الخبرات بأجزائها الفرعية التي تُساعد في تشكيل مفهوم الذات وتطويره (الضوي، 2014).

تستثمر المرأة من خلال عملها استراتيجيات التَّكيف التي تبتدعها من ذاتها، وذلك كونها تتحمل مسؤوليات ومهام صعبة جداً من خلال عملها داخل الأسرة أو خارجها.

لِذَلِكَ يرى أبو العيش (2016) أنَّ استراتيجيات التَّكيف هي الأساليب السلوكية والمعرفية من أجل التعامل مع المواقف والأحداث التي يتعرض لها الفرد، ويمكن أن تكون هذه الأساليب الإيجابية مثل التركيز على المشكلة والعمل على حلها، أو أساليب سلبية مثل: التجنب،

والهروب، ونكران المشكلة، وأنَّ استراتيجيات التكيف تتمثل في أساليب يتخذها الفرد، ليتعامل مع الضغوط التي تؤدي في النهاية إلى خفض التوتر الذي يشعر به الفرد.

وظهر تناقض ما بين مؤيدي عمل المرأة ومعارضيه خارج نطاق الأسرة، إنَّ الفئة التي كانت تؤيد خروج المرأة من البيت إلى العمل وذلك من أجل مساعدة الزوج في الأمور المادية الخاصة بالأسرة وتخفيض الضغوط المادية عن الزوج، أما الفئة التي عارضت خروج المرأة للعمل، فعزت ذلك إلى إنَّ عمل المرأة خارج البيت يؤدي إلى التأثير على التوافق الزوجي، وإلى حدوث أضرار كثيرة في تربية الأبناء، وقد يؤدي إلى اضطراب العلاقات الأسرية، وهذا بدوره يجعل المرأة تعيش تحت الضغط والتوتر والانفعال في المنزل والعمل، ويجعلها تتحمل مسؤوليات كثيرة تؤدي إلى عدم قدرتها على الموازنة ما بين العمل وواجباتها الزوجية والأسرية (عبد المعطي، 2004).

من هذا المنطلق جاءت الدراسة الحالية للبحث في العلاقة بين التوافق الزوجي واستراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النقب.

### مشكلة الدراسة وأسئلتها

منَّ المعلوم أنَّ لكلِّ مجتمع خصوصيةً يمايز فيها عن غيره من المجتمعات، وإنَّ كان يوجد تشابه أو اختلاف ما بينهما مثل اختلاف الثقافة العادات، التقاليد، والفكر والقيم المتبعة.

ولذا فقد أتاح المجتمع العربي للمرأة وخاصة النقب الالتحاق بالعمل، والمساواة بالرجل، والحصول على أجر نظير العمل، وأصبح لديها دور في المجتمع والمشاركة الإيجابية في ميزانية الأسرة، وفي رفع عجلة التنمية الاجتماعية والاقتصادية.

إنَّ سبب اختيار الباحثة لهذا الموضوع يعود إلى أن المرأة العاملة تواجه مشكلة في الموازنة ما بين العمل في الميدان، وبين وظائفها الزوجية والأسرية، وذلك لكون المرأة تفتقر إلى أساليب واستراتيجيات التكيف، وقدرتها على الربط ما بين واجبات عملها وواجباتها الأسرية، وهناك من النساء العاملات يتكيفن بالعمل والحياة الزوجية، وذلك لوجود مساندة من المحيطة بها، وتشجيع الزوج لها، وقد جاءت هذه الدراسة لتجيب عن التساؤل الرئيس الآتي:

هل توجد علاقة ارتباطية بين التوافق الزوجي بمجالاته واستراتيجيات التكيف بأبعادها لدى النساء العاملات في منطقة النقب؟

وانبثق عنه الأسئلة الآتية:

1. ما درجة التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النقب؟
2. ما أهم استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النقب؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية بين التوافق الزوجي بمجالاته واستراتيجيات التكيف بأبعادها لدى النساء العاملات في منطقة النقب؟
4. هل تختلف متوسطات درجات التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النقب باختلاف الدخل الشهري، وعدد الأطفال، والعمر، ومكان السكن؟
5. هل تختلف متوسطات درجات استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النقب باختلاف الدخل الشهري، وعدد الأطفال، والعمر، ومكان السكن؟

#### أهداف الدراسة

تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف إلى طبيعة العلاقة ارتباطية بين التوافق الزوجي واستراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النقب.

2. التعرف إلى درجة التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النقب من وجهة نظرهن.  
3. التعرف إلى أهم استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النقب من وجهة نظرهن.

4. التعرف إلى الفروق في درجات التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغيرات: الدخل الشهري، عدد الأطفال، العمر، مكان السكن.

5. التعرف إلى الفروق في درجات استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغيرات: الدخل الشهري، عدد الأطفال، العمر، مكان السكن.

#### أهمية الدراسة

#### الأهمية النظرية:

لهذه الدراسة بما توفره من أطر تتعلق بالتوافق الزوجي وعلاقته باستراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النقب والتي يمكن أن يستفيد منها الباحثون ضمن هذا المجال في النقب.

• أن تساهم نتائج الدراسة في سد جانب من النقص الموجود حول استراتيجيات الفعالة للتكيف مع التوافق الزوجي لدى النساء العاملات والأسرة.

• أهمية هذه الدراسة تقع ضمن الواقع التي تعيشه النساء العاملات بحيث نجد أن المرأة العاملة قد تعاني من مشاكل داخل المنزل، وذلك بسبب عملها الخارجي.

• أن تكشف لنا نتائج الدراسة الظروف الصعبة التي تعيشها النساء العاملات، والتي تواجه صعوبة في التوافق بين ما يتطلبه عملها الخارجي من تضحيات وجهد وبين التوافق الزوجي من احتياجات الزوج والأطفال ورعايتهم.

## الأهمية التطبيقية:

- قد يستفيد من نتائج الدراسة الباحثون والمرشدون النفسيون الذين لديهم اهتمام في هذا الموضوع؛ وذلك لتعزيز الوعي للوصول إلى الحل الأفضل والأنسب والتخفيف من الضغوطات وذلك لتحقيق التوافق الزوجي والتكيف ما بين العمل والبيت.
- تكمن أهمية الدراسة في معرفة جوانب القوة عند النساء والعمل على تعزيزها، والتعرف على جوانب الضعف وعلاجها.
- يتوقع من خلال نتائج الدراسة التعرف على التأثيرات والمتغيرات الاقتصادية، الوضع الاجتماعي، مكان السكن، المؤهل العلمي، عدد الأطفال، وعدد ساعات العمل في مستوى إدارة استراتيجية التكيف لدى النساء العاملات.

## مصطلحات الدراسة

التوافق الزوجي: يعد التوافق الزوجي أنه عملية دينامية مستمرة ومتفاعلة ما بين الطرفين، ويهدف من خلاله إلى التعبير عن المشاعر الوجدانية للطرف الآخر، واحترامه والثقة فيه، والحرص على استمرار العلاقة، وأن يغير أحد الزوجين من سلوكه؛ ليحدث علاقة أكثر توازناً وانسجاماً بينه وبين الشخص الآخر، وإبداء الحرص على استمرار العلاقة معه، والتشابه معه في القيم والأفكار والعادات والاتفاق على أساليب تنشئة الأطفال، بالإضافة إلى ذلك الشعور بالإشباع الجنسي في العلاقة (Rani, 2013).

وتعرفه الباحثة إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات التكيف، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى استخدام استراتيجيات التكيف الإيجابي، أما الدرجة المنخفضة تشير إلى استراتيجية التكيف السلبي.

استراتيجيات التكيف: هي عبارة عن الأساليب التي يتخذها الفرد ويمارسها من اجل التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة حيث يوجد العديد من الاستراتيجيات التكيف التي يستخدمها الفرد تجاه أي موقف يتعرض له، ولكن تختلف هذه الاستراتيجيات باختلاف الأشخاص، فبينما يستخدمه شخص اتجاه موقف معين قد لا يستخدمه آخر وذلك ينظر إلى الفروق الموجودة ما بين الأفراد (أبو العيش، 2016).

وتعرفها الباحثة إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات التكيف حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى استخدام استراتيجيات التكيف الإيجابي، أما الدرجة المنخفضة تشير إلى استراتيجية التكيف السلبي.

المرأة العاملة: إنّ المرأة العاملة هي المرأة التي تعمل خارج نطاق البيت سواء كان عملاً يدوياً أو مهنيّاً أو إدارياً أو علمياً، ولذلك فإنّ المرأة العاملة تشغل دورين اجتماعيين متكاملين، وهما دور ربة البيت، ودور العاملة خارج البيت التي تتقاضى من خلاله مبلغاً مالياً ومكافأة، وهو على عكس دورها الأساسي داخل المنزل الذي يكون بلا مقابل (الحسن، 2008).

منطقة النّقب: قبل عام 1948، عاش في النّقب ما يربو على 70 ألف عربي، تجمّع معظمهم في المنطقة الشمالية الغربية من النّقب، وعاشوا في الأساس على الزراعة، وتربية المواشي والأبقار، وتقدر مساحات الأراضي التي كان عرب النّقب يعيشون عليها، ويستصلحونها حتى عام 1948 بـ 2-3 ملايين دونم، وشُردّ معظم السكان خلال النكبة، وبحسب تقديرات مختلفة تراوح عدد السكان العرب الذين بقوا في النّقب بعد النكبة بين 11 و18 ألف نسمة (أبو ربيعة، 2013).

وتعرفها الباحثة إجرائياً: (the Negev) منطقة صحراوية في جنوب فلسطين المحتلة تشكل نحو 60% من مساحة الدولة، يعيش فيها العرب الفلسطينيون (البدو) الذين بقوا في أراضيهم بعد النكبة الفلسطينية عام 1948، وهي تنظم في قبائل وعشائر وعائلات وتعد وحدة متماسكة بالرغم من الاحتلال القائم عليها.

### حدود الدراسة

تقتصر الدراسة على:

الحدود البشرية: النساء العاملات في منطقة النقب.

الحدود المكانية: منطقة النقب.

الحدود الزمنية: العام الدراسي 2020-2021

الحدود الموضوعية: التوافق الزوجي وعلاقته باستراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النقب وبذلك تتحدد نتائج هذه الدراسة في ضوء الخصائص السيكومترية بالمقاييس المستخدمة لتباين هذه العلاقة.

## الفصل الثاني

### الإطار النظريّ والدراسات السابقة



## الفصل الثاني

### الإطار النظري

#### التوافق

##### أولاً: تعريف التوافق

عرّف إبراهيمي (2015) التوافق بأنه مفهوم مركزيّ في علم النفس بشكل عام، وبالصحة النفسية بشكل خاص، وهو يرمز إلى أغلبية سلوكيات الفرد التي هي عبارة عن محاولات من أجل تحقيق التوافق لديه من حيث المستوى الشخصي أو المستوى الاجتماعي.

كما عرف العبيدي (2009) التوافق بأنه العلاقة التي تكون بين الفرد وبين البيئة التي يعيش فيها، والتي ترضي دوافعه، والتي تحرر الفرد من التوتر، وأن يشعر الفرد بالارتياح بعد تحقيق هدف التوافق.

##### ثانياً: أنواع التوافق

قسّم علماء النفس التوافق إلى نوعين أساسيين هما:

**النوع الأول:** التوافق الشخصي أو النفسي: هو الذي يتعلق بالتنظيم الذاتي عن الفرد، وإن من خلاله يتحقق لدى الفرد الرضا عن الذات، بالإضافة إلى أنه يؤدي إلى الابتعاد عن التوترات والصراعات النفسية.

**النوع الثاني:** التوافق الاجتماعي: انه التوافق الذي يكون ما بين الفرد والآخرين، ولذلك فإن الفرد يدرك أنّ العلاقة بينه وبين الآخرين هي علاقة تفاعل وتشارك وأخذ وعطاء وتعاون وتحقيق الرضا مع الآخرين، ومن ثمّ رضاه عن نفسه (البريكي، 2016).

### ثالثاً خصائص التوافق:

حسب ما ذكرته (أبو غزالة، 2008) فإنَّ للخصائص عملية التوافق تأثيراً إيجابياً على الفرد نفسه، وعلى المحيطين به، وهي: أن يكون الفرد مسئولاً عن ذاته، وعن البيئة التي يعيش فيها، وأن يغير أنماط سلوكه السيئ، وتغيير دوافعه وأهدافه أو العمل على تعديلها، وأيضاً من الممكن أن تؤثر العوامل الوراثية في عملية التوافق، لأنَّ الوراثة السيئة التي يعرفها الفرد والتي تجعله غير قادرٍ على التكيف، وأن يكون عاجزاً على ممارسة حياته والاختلاط مع الآخرين، وإنَّ عملية التوافق مستمرة من المهد إلى اللحد؛ وذلك كون الفرد في حركة إشباع لدوافعه المتعددة خاصة الحيوية التي تلازمه من أجل الحفاظ على حياته، وأيضاً تتوافق درجة تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة، ومدى قدرته على التوافق في المجالات المختلفة.

### التوافق الزوجي

#### أولاً: تعريف التوافق الزوجي

عرّف جاتس وآخرون (Gattis.et.al.2004) التوافق الزوجي بأنه التشابه بين الزوجين؛ لذلك فإنَّ الفرد يبحث عن زوجة تتفق في سماتها وثقافتها معه، وذلك فإنَّ كل زوج يبحث عن شريك مثله يتشابه معه في الشخصية والبيئة والثقافة.

وأيضاً عرّفه أبو الخير (2016) بأنه هدف أساسي ومهم من أجل تحقيق حياة أسرية مستقرة وناجحة، وتتوفر فيها العديد من المعايير المهمة مثل الإدراك والروية والتصور الواضح لكلا الزوجين؛ وذلك من خلال التفاعل والاتصال بين الزوجين، كما أنَّ التوافق الزوجي يوفر الاتزان النفسي والاستقرار الاجتماعي والمحافظة عليهما أطول فترة ممكنة، حيث يمكن للعلاقة الزوجية بين الزوجين أن تستمر بدرجة عالية من التوافق؛ وذلك طالما أنها توفر الإشاعات التي يحتاجها كلٌّ من الزوجين بعيدة عن الخلافات الحادة التي تؤثر على علاقتهما.

وأيضاً عرفا العدوان والنجار (2016) التوافق الزوجي بأنه يكون الزوجيين متوافقين، وأن تكون سلوكيات كل منهما مقبولة عند الطرف الآخر، وأيضاً أن يقوم كل طرف بواجباته نحو الآخر على أكمل وجه، وأن يمنع عن كل ما يؤذيه أو يفسد علاقته به، وأيضاً العمل على مشاركة في الخبرات والاهتمامات والقيم واحترام أهداف وحاجات ومزاج الطرف الآخر والتعبير التلقائي عن المشاعر وتوضيح الأدوار والمسؤوليات والتعاون في القرارات وحل المشكلات وتربية الأبناء.

ولذلك يندرج تحت هذا مصطلح التوافق الزوجي الكثير من المفاهيم منها: التوافق النفسي والتوافق الأخلاقي، والتوافق العمري، والتوافق الاجتماعي، والحياتي، والفكري، كما أن للتوافق الزوجي جوانب عدة تؤدي إلى الإشباع المشترك انفعالياً، وجنسياً واقتصادياً واجتماعياً وفكرياً وثقافياً ودينياً؛ من أجل الوصول إلى التوافق الزوجي (Bylund, et al., 2010).

وتُعرف الباحثة التوافق الزوجي بأنه من أبرز المؤشرات الصحة النفسية داخل الأسرة، أي قدرة الزوجين على التكيف مع الحياة الزوجية، وأن التوافق الزوجي من المفاهيم التي ظهرت حديثاً مع المتغيرات الاجتماعية، لأنها تركز على التوافق الإنساني، ويتعلق التوافق الزوجي بالرضا عن النفس وراحة البال والاطمئنان نتيجة الشعور بالقدرة الذاتية والتفاعل مع الطرف الآخر والانتماء العاطفي والمودة والمحبة والاتفاق في حياتهم الزوجية.

### أهمية التوافق الزوجي

إن سوء التوافق الزوجي يؤدي إلى مشاكل كثيرة بين الزوجين، والتي يمكن أن تصل العلاقة إلى نزاعات بين الزوجين على المستوى اللفظي أو البدني، وفي حال حدوث المشاكل أمام مسمع أطفالهم فإن هذا يؤدي إلى عدم شعورهم بالأمان والخوف من انهيار الأسرة، أما من حيث التوافق الزوجي فإن هذا يزيد من قدرة كلا الزوجين على تحمل ضغوط الحياة، ومواجهة الأزمات

التي يتعرضون لها، وهذا ما يجعلهم أكثر سعادةً في الحياة بوجه عام، ويكون لديهم القدرة على توظيف طاقاتهم وقدرتهم على تحمل المهمات المفروضة عليهما وإنجازها بأكبر قدر من الكفاءة (حسام الدين، 2013).

### مظاهر التوافق الزوجي

أشار ناصر (2007) إلى بعض من مظاهر التوافق الزوجي على النحو التالي: التواضع والتعاون بين الزوجين من حيث أداء الأدوار، والشعور بالسعادة والرضا والراحة النفسية والسلوك الاجتماعي المقبول عند الزوجين، وأن يشعر الأبناء بالأمن النفسي، وظهور الدعم والمساندة التي تساهم في حل المشكلات بسهولة والإشباع الجنسي والتعاون الاقتصادي النجاح والكفاءة في العمل يؤدي إلى توافق زوجي، وإلى استقرار الأسرة، وحصول كل من الزوجين على مطالبه وأهدافه، وأن التواصل غير اللفظي الناجح، وظهور الحب المتبادل بينهما.

### عوامل تحقيق التوافق الزوجي

يظهر التوافق الزوجي في العديد من العوامل وأهمها:

- 1) مجال التوافق الديني: أن يتقيد ويلتزم كل من الزوجين بتعاليم الإسلام، وأن يعمل كل من الزوجين على تطبيقها، وأن تكون أخلاقهما حميدة، ولذلك يعتبر الدين من أهم النظم الاجتماعية، ولها أهمية خاصة في مجال توافق الفرد مع أسرته ومجتمعه، ولذلك من المهم الالتزام بالسلوك الشرعي، وتطبيق أحكام الدين، وأن يكون كل هذا يساهم في تحقيق التوافق الزوجي (البريكي، 2016).

**(2) التوافق الاجتماعي والثقافي:** يعني التقارب بالشكل الثقافي والمكانة الاجتماعية لدى

الزوجين؛ لأنَّ كلاَّ منهما يتأثر بأسلوب حياة أسرته الأصلية ونمطها من حيث القيم والعادات

والتقاليد، أيَّ أنَّ كلاَّ منهما يؤثر ويتأثر في حياتهما المشتركة (وتد وحميدة، 2015).

**(3) مجال التوافق الصحي:** أيَّ أنَّ يتمتع الزوجان بمستوى مناسب من الصحة النفسية، وهو أمر

مطلوب، من أجل تحقيق التوافق الأسري، ونمو الأسرة واستقرارها، من أجل تجنب الأسرة

من الأعباء المالية الناجمة عن مرض إحداهما عضوياً، فإنَّ تكامل الجسد يساهم في نمو

الشخصية وتحقيق توافق واستقرار الأسرة وسلامتها، وإذا كان الزوجان يتمتعان ببنية قوية،

وجسم سليم، فإنه يكون في المنزل جوُّ من الحيوية والنشاط (Bylun et al., 2010).

**(4) مجال التوافق النفسي:** يعني أنَّ يتمتع الزوجان بصحة نفسية وعقلية، وتجنب الأسرة

الخلافات الناجمة عن المرض النفسي، أو التي تظهر عن اختلاف النشاط العقلي لكل

منهما، أما سوء التوافق الزوجي فيرجع أصلها إلى عدم نضوج عقلية الزوج أو الزوجة

بالدرجة الكافية التي تساعدهم على حل المشكلات قبل تفاقمها، من أجل تحقيق التوافق

العاطفي والنفسي هو من أهم تحقيق التوافق الزوجي، ونمو الأسرة واستقرارها (البريكي،

2016).

**(5) مجال التوافق العمري:** إنَّ عمر الزواج يختلف من زمن إلى آخر، ومن مجتمع إلى آخر،

ولذلك من المفضل الزواج بعد سن البلوغ والرشد أو النضج بكثير أو بقليل تبعاً لظروف

الشخص المقبل على الزواج (الهنائية، 2013).

**(6) مجال التوافق العاطفي:** يعني أنَّ يكون لدى الزوجين أساليب في التعبير عن مشاعرهما في

الحب والمودة والإعجاب المتبادل بينهما، أما إذا لم يكن توافق عاطفي فستكون الحياة

الزوجية جافةً، لا يتكيف الزوجين معاً، ولا تتحقق المودة والرحمة بينهما، ولذلك يجب للزوجين اختيار العلاقة العاطفية بينهما من خلال قدرة كلٍ منهما على وضع نفسه في مكان الآخر، وشعوره بمشاعره، ومشاركته أفراحه وأحزانه، وتقديره لاهتماماته وأفكاره (وتد وحميدة، 2015).

(7) **مجال التوافق الجنسي:** لا شك أنّ الغريزة الجنسية هي من أقوى غرائز الإنسان وأعمقها، وأنّ الجنس في الحقيقة يعتبر جزءاً من الحياة وأيضاً عنصراً لا غنى عنه، ويعتبر التوافق الجنسي هو الأداة الوحيدة، والوسيلة لإشباع الحاجة الغريزية (البريكي، 2016).

### أساليب تنمية التوافق الزوجي

من أساليب التوافق الزوجي مشاركة الانفعالات التي من خلالها يعبر الزوجان عن مشاعرهما وأفكارهما بطريقة إيجابية، وهما يتقبلان الفروق الفردية من حيث قدرتهما وإمكانياتهما ونقاط القوة والضعف الموجودة لديهما، وأن يتعاون الزوجان ويتقاسمان المهمات والمسؤوليات؛ ليكونا معاً باعتبارهما وحدة واحدة في تيسير أمور حياتهما المادية والمعنوية، ويجب تقديم حاجات البقاء والأمن في الأسرة السوية التي تحقق السلامة النفسية لأفرادها، والتي تجعلهم يشعرون من خلالها بالأمن والاستقرار، وجعله جو من المرح والفرح الذي يجب أن يتوفر في محيط الأسرة، وهو عبارة عن مظهر من مظاهر الصحة النفسية لأفرادها، والتفاعل والتواصل من أجل تقوية العلاقات الودية بين أفراد الأسرة من حيث تبادل الآراء والمناقشات وتقديم النصح والتعاون في حل المشاكل، وأيضاً تقديم العون للمحتاج، والاحترام المتبادل بين الزوجين، والإيجابية التي يجب أن يتمتع بها أفراد الأسرة في قبول التعليمات والنصائح من بعضهم، والمساعدة على حل مشكلاتهم، والابتعاد عن توجيه النقد الحاد لبقية الأسرة، ويجب على الزوجين تشجيع نفسيهما

وأبنائهما باستمرار؛ لأنَّ هذا يساعد على بناء الثقة، وتقوية مفهوم الذات عند الزوجين، وإيصال الحب وتخصيص وقت للعب والتسلية (عون، 2014).

### التّوافق الزّواجي من وجهة نظر مدارس علم النفس

حاول كثير من الباحثين تفسير مفهوم التّوافق الزّواجي من خلال العديد من النظريات كما يلي: نظرية التحليل النفسي وهذه النظرية تركز في علم النفس على تاريخ العلاقات في تفسير السلوك الإنساني، وأيضاً تؤكد على تحليل العلاقات بين الأشخاص في محيط القيم الاجتماعية التي يمكن أن تظهر مشكلات زوجية كالسلوك مثل صراعات الزوجين اللاشعورية (فريزة، 2015).

ومن رواد هذه النظرية هو فرويد (Freud) الذي اهتم بالشعور وأيضاً بالغريزة الجنسية، لأنه يرى أنّ التّوافق هو عملية لا شعورية، حيث أنّ الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية لتوافقه الزواجي وهو أنّ يشبع متطلبات (الهو) بوسائل مقبولة بمعنى أنّ يوازن الفرد بين متطلبات ألهو وضوابط (الأنا الأعلى) في ظل وجود (الأنا) أمّا إذا فشل الفرد في تحقيق حالة التوازن بين مكونات الشخصية (ألهو ، الأنا ، الأنا الأعلى) فإنّ هذا يؤدي إلى سوء التّوافق الزّواجي، ومن ناحية التّوافق الزّواجي، لقد ذكر فرويده أهمية الجانب الجنسي ( اللبيدو ) في حياة الفرد، وذلك بعد تحديد أبعاد مفهوم التّوافق الزّواجي؛ وذلك كون الفرد يتحول أولاً إشباع الجانب الجنسي (متطلبات الهو) وفق الإطار الشرعي ( الأنا ، والانا الأعلى )، حيث إنّ الزوج يبحث عن زوجة صالحة وملائمة له في إطار الزواج الصحيح، ومن خلال هذا يتحقق التّوافق الزّواجي (النهائية، 2013).

### النظرية السلوكية

يرى السلوكيون أنّ الشخصية السوية تتطلب الكفاية والسيطرة على الذات، وأنّ التّوافق الزّواجي يتحقق إذا استطاع الفرد أنّ يكشف الشروط والقوانين الكاملة للطبيعة والمجتمع؛ لكي يستطيع من

خلالها سد حاجاته وتجنب المخاطر، حيث يعتقد (سنكر) أنّ السبب الأساسي في نشوء السلوك المتوافق والسلوك غير متوافق هو أنّ الأنماط السلوكية التي لم تحصل على الدعم أو التعزيز، وأيضاً يرى بافلوف (Pavlov) أنّ السلوك عبارة عن استجابات لمنبهات عديدة في البيئة، وطبقاً لمبدأ الاقتران الذي يتعلم الفرد سلوكيات مرغوب فيها اجتماعياً، وأخرى غير مقبول فيها اجتماعياً ومن بينهما التوافق وسوء التوافق (جاسم، 2016).

وتركز هذه النظرية على المبادئ الأساسية وهنّ التعلم والتعزيز الإيجابي أو السلبي، وأيضاً تركز على مهارات الاتصال والتفاوض ولذلك فإنّ الزوجين يمكنهم أن يتعلموا ويغيروا من أنماط سلوكهم، ومن المهم التركيز على السلوكيات التي تؤدي إلى تحقيق السعادة الزوجية، فإنّ التوافق الزوجي يتحقق على مقدار تبادل السلوكيات الإيجابية، والعمل على خفض السلوكيات السلبية مع التركيز على أهمية الآثار المترتبة على تلك السلوكيات ومبادئها على اعتبارها أنّ هناك كثيراً من السلوكيات، وأنّ أنماط التعلم الخاطئة عند الزوجين قد تكون بحاجة إلى تعديل وتعزيز أنماط سلوكية صحيحة (أبو عمرة، 2011).

### نظرية الذات لروجرز (Rogers)

يرى أصحاب هذه النظرية أنّ لدى الفرد القدرة على قيادة نفسه والتحكم فيها، وأنّ هذه النظرية تتناقض مع فرويد، ولذلك فإنّ روجرز يرى أنّ أنواع السلوك الإنساني تعمل بشكل موحد، لكي تحقق الهدف، وهذا يعني تحقيق الذات، كما أكد مراسلو على أهمية تحقيق الذات من خلال تحقيق التوافق السوي، وأنّ من أهم معايير التوافق السوي يرى ماسلو ما يلي: التلقائية، قبول الذات، والتمركز حول المشكلات لحلها، الاستقلال الذاتي، الشعور بلا عداوة اتجاه الإنسان، والاهتمام الاجتماعي القوي والعلاقات الاجتماعية السوية (أبو سكران، 2009).



تهتم هذه النظرية أيضاً بالتّوافق وسوء التّوافق من خلال الذات حيث إنّ روجرز يرى أنّ وجود علاقة موجبة بين مفهوم الذات وبين التّوافق الجيد وتحقيق الصّحة النفسية، بل يعتبر تقدير الذات لدى الفرد لها تأثير مهم على علاقات الشخص مع الآخر وعلى تقبله له، أي من حيث توافق الفرد مع نفسه ومع الآخر ، وذلك فإنّ التّوافق الزّواجي بطبعه من حيث تقدير الذات لدى الزوجيين، كما قرر روجرز أن معايير التّوافق الزّواجي تكتمل في ثلاث نقاط، وهي الإحساس بالحرية، والانفتاح على الخبرة، والثقة بالمشاعر الذاتية، وترى هذه النظرية أنّ التّوافق ينشأ عندما تستطيع الذات مواجهة الواقع، وأيضاً إشباع حاجاتها سواء إشباع الحاجات بصفة عامة أو الإشباع حسب الحاجات الإنسانية (جوده، 2009).

### النظرية البنائية الوظيفية

ترى هذه النظرية أنّ المجتمع يتكون من أجزاء، وأنّ كل جزء يتميز بخصائص معينة ووظيفة تتحدد حسب ما يقدمه من خدمة الأجزاء الأخرى، ولذلك فإنّ أجزاء المجتمع يجب أن تتماسك فيما بينها، وهذا عن طريق الاعتماد المتبادل والاتفاق على أمور معينة مثل القيم والأخلاق والمعايير، ومن حيث يرتبط التّوافق الزّواجي حسب النظرية البنائية الوظيفية بواجبات التي تعطي اهتمامها في إطار الأسرة، ولكن إذا قلت درجة الإهمال والتقصير فإنّ هذا يؤدي إلى التقليل من درجة التّوافق الزّواجي وإلى حدوث المشكلات الزوجية نتيجة لحدوث النزاعات في الانسجام داخل العلاقة الزوجية ، حيث يصيب الأسرة التفكك والتصدع نتيجة فقدانها لكثير من الوظائف التي انتقلت إلى مؤسسات أخرى اجتماعية مثل المدرسة، أماكن الترفيه والمصانع والعمل (العنزي، 2009).

## نظرية الدور

تُركز هذه النظرية على أداء الدور الزواجي، وعلى قيم كل من الزوجين بمسؤوليات الدور الذي يعنيه بمعنى أن يقوم الرجل بدور الزوج، أن تقوم المرأة بدور الزوجة في الأسرة، وذلك فإنه لا يوجد أي دور للزوج في الأسرة أو المجتمع إلا بوجود دور الزوجة، لأنَّ حقوق الزوج وواجباته تقع على عاتق الزوجة، وأيضاً حقوق الزوجة تقع على عاتق الزوج (وتد وحميدة، 2015).

قد تكون هناك توقعات الدور في التوافق الزواجي الذي يحدث من خلال الانسجام والتوافق بين الزوجين، ولكن إذا تعارضت توقعات الدور عند أحد الزوجين أو كلاهما فإنه يحدث عدم التوافق ويؤدي إلى المشكلات الزوجية، والاتجاه السلوكي الاجتماعي في نظرية الدور تركز على دراسة السلوك الإنساني الذي يحدد من خلال المواقف الأسرية، أما في حالة عدم التوافق بين السلوك الإنساني يعتبر غير متوافق (فريزة، 2015).

## نظرية التبادل

تعتمد هذه النظرية على التبادل الذي يعيشه الفرد بين المكافأة والتكلفة ويرى Burr أن العواطف بين الزوجين هي ناتجة عن التفاعل، وأنَّ العاطفة تكون إيجابية في حالة كان المكسب من تفاعل الزوجين بشكل مكافأة أما إذا كانت العاطفة سلبية وهذا إذا كان المكسب من التفاعل على شكل تكلفة، وبمعنى إذا كان التفاعل مبني على الحب والعطف والتفاهم والمودة فيؤدي إلى التوافق بين الزوجين أما إذا كان العكس وكان التفاعل مبني على الخوف والتوتر فإنه يعتبر تفاعلاً سلبياً، ويقود إلى المزيد من المشاحنات والنفور والمكر بين الزوجين (فريزة، 2015).

## نظرية عدم التطابق (التنافر المعرفي)

إنَّ أساس هذه النظرية أنَّ الفرد ينفر من التناقضات بين أفكاره وبين معتقداته، وبذلك يرى (بير، burr) أنَّ التوافق الزوجي يتسم بالسعادة والرضا عندما يميل الفرد إلى السلوك الإيجابي، أما سوء التوافق الزوجي فيحدث عندما يميل الفرد إلى السلوك السلبي، وذلك فإنَّ الزواج يكون مخيباً، وسيطر عليه عدم الرضا؛ وذلك عندما تكون توقعات الزوجيين غير واقعية وقريبة من الخيال في الحياة الزوجية (باصويل، 2008).

### ثانياً: استراتيجيات التكيف

عرف أبو العيش (2016) استراتيجيات التكيف أنها عبارة عن الأساليب التي يمارسها الفرد للتعامل مع مواقف الحياة الضاغطة، وذلك فإنَّ استراتيجيات التكيف بمختلف من فرد إلى آخر، ما يستخدمه شخص تجاه موقف أو حدث معين قد لا يستخدمه شخص آخر لذلك لا يوجد عدد من العوامل التي تؤثر في استراتيجيات التكيف التي يستخدمها الأفراد من خلال تعاملهم مع المواقف والمشكلات التي يتعرض لها الفرد، ومن أهم هذه العوامل الشخصية، التي تتضمن الجنس والعمر والوضع الاقتصادي والاجتماعي للفرد والنضج الانفعالي، الثقة بالنفس، الثقة بالنفس والخبرة السابقة للفرد، ومن العوامل الخاصة بالبيئة كالعوامل الاجتماعية والثقافية والبيئة كالكوارث الطبيعية وغيرها.

كما عرف بيلى وسميث (Bailey & Smith, 2003) استراتيجيات التكيف على أنها الأساليب والوسائل التي يقوم باستخدامها من أجل تقييم التوترات وممارسة التدريبات التي تهدف إلى تقليل حدة الصدمات والتوتر، لذلك كما يبدو على كل أسر أنه تستثمر استراتيجيات تكيف تتبعها من

ذاتها، وتتعامل معها، وذلك كونها تتحمل مسؤوليات صعبة وشاقة مثل دور الزوجين بتنشئة الأبناء تنشئة صالحة.

وقد عرف الشريف (2010) استراتيجيات التكيف بأنها هي أساليب التغلب على المواقف التي تؤدي إلى الضغوط النفسية؛ وذلك من خلال تنمية استراتيجيات التكيف، والتي تشمل كل الأساليب التي من شأنها مساعدة الزوجين على إحداث التغييرات اللازمة لخفض مستوى التعرض لضغوط نفسية، مثل مهارات حل المشكلات، وإدراك أفراد الأسرة لوضعهم، ومصادر الدعم الاجتماعي المتوفرة، ولذلك فإن أساليب التكيف والدعم التي يستخدمها الزوجان لمواجهة التوترات.

وعرفها سجوداه (Sjodahl, et al., 2004) بأنها مرتبطة بالكثير من العوامل مثل المرونة والعمر والجنس والتغير الاجتماعي والنفسي، والقدرة في مواجهة التكيف النفسي مع المشكلات الصعبة بين الزوجين، حيث وجدت العديد من الدراسات، أن التجنب استراتيجية التكيف تعد سلبية حيث تترافق مع الأوضاع النفسية، ومن أهم استراتيجيات التكيف لدى الزوجين هي الإنكار والتجنب والكبت في مواجهة المشاكل في العلاقة الزوجية، وذلك لعدم تقاوم المشكلة بينهما.

ويُعرف أيضاً القرا (2015) استراتيجيات التكيف بأنها القواعد التي تتميز بردة الفعل التي يقوم بها الزوجان اتجاه الضغوط في كل الأوقات وفي الأوضاع المختلفة، كما أنها استجابات تكيف فعالة لخفض المواقف النفسية غير المرغوب فيها كالتوتر والقلق، حيث يستطيع الزوجان من خلال التكيف إعادة الاتزان النفسي والتكيف مع المشكلات التي يتعرضون لها، والتهيؤ لها مستقبلاً.

وتعرّف الباحثة استراتيجيات التكيف: أنّها مجموعة من آليات التكيف النفسي وأساليبه التي يصفها الفرد؛ لكي يتعامل مع المشاكل العاطفية والشخصية؛ من أجل تقليل أو تحمل الإجهاد والصراع وجميع الآثار المترتبة عن ذلك، وأيضاً هي مجموعة الجهود والعمليات النفسية التي توظف في تفسير الضغوط والتقليل من آثارها السلبية.

### خطوات استراتيجيات التكيف

- 1) **التقييم:** التي تضمن تحديد المشكلة لكلا الزوجين.
- 2) **المصادر:** تعني تقييم مصادر التكيف عند الزوجين واحتمالية استراتيجيات التكيف الفعالة أكثر من الأخرى والتي يتم اختيارها بناءً على التقييم.
- 3) **التنفيذ:** تطبيق استراتيجيات التكيف وتنفيذها بين الزوجين.
- 4) **النتائج:** تعني تقييم جهود التكيف لدى الزوجين، ومدى فعاليتها في خفض الضغوط والقلق والتوتر الذي أثر على سير العلاقة الزوجية (Diane, 2013)

يرى اليماني (2013) ضرورة الاهتمام بثلاثة متغيرات عند الحديث عن استراتيجيات التكيف وهي:

- 1) **مصادر التكيف:** هي عبارة عن المهارات والأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط التي تظهر هذه في اتجاهات الفرد نحو نفسه ونحو من حوله والتي تتمثل بالإحساس والتماسك والقدرة على الضبط، ومدى ثقة الفرد بنفسه، والتي تظهر من خلال الاختبارات العقلية، والقدرة على التفكير والتحليل والمهارات الشخصية وبخاصة مهارات الاتصال والتواصل مع الآخرين.
- 2) **أساليب التكيف:** هي الأساليب التي تغير نمط الفرد في التعامل مع المشكلات التي يمكن أن تظهر من خلال الانسحاب أو إنكارها، ربما تكون من لؤم الذات مقابل لؤم الآخرين.

3) جهود التكيف: هي ردود الفعل الداخلية والخارجية للتكيف مع مواقف الضغط قد تكون هذه الجهود مواجهة لتعديل البيئة أو الذات أو تعديل الذات والبيئة معاً، والتي يمكن أن تتمثل هذه الردود بمحاولات لتغيير خصائص الشخصية والمعتقدات والعادات السلوكية.

إنّ دراسة استراتيجيات التكيف مرتبطة بالعديد من مجالات علم النفس الصحة وعلم البيئة وعلم نفس الأعصاب وعلم نفس النمو والأنثروبولوجي والعلوم الاجتماعية، ولذلك فإنّ تحليل عناصر استراتيجيات التكيف يساعد في فهم حجم وجود كل مكون:

1) **المكون البيولوجي الفيزيولوجي:** هو المكون الذي يرى أنّ للجسد طريقة خاصة في التكيف مع الضغوطات والتوترات، وذلك فإنّ أي تهديد أو تحدٍ يدركه الفرد ويستدعي إحساسه من العصبية والتي تكون الاستجابات منفصلة مثل الاستجابة التي تأخذ دفعه من الدفاع إلى الأدرينالين عبر الجهاز السيم ثاوي العصبي، حيث يؤدي إلى ارتفاع ضربات القلب وضغط الدم نتيجة انفعال شديد، وفي حال لم يسيطر المصاب على الانفعالات فإنه يصل إلى مرحلة من الإنهاك والمعاناة (القرأ، 2015).

2) **المكون المعرفي:** يعتمد هذا المكون على العمليات العقلية، وعلى كيفية تقييم الفرد للوضع الذي يحدد مستوى الضغوطات، ويعمل على اختيار نوع من استراتيجيات التكيف، حيث إنّ عملية التقييم تكون على نوعين: أولي وثانوي: الأولي: تحدث حينما يقيم الفرد بشكل واعٍ الوضع الحالي والراهن أو هل هو فقدان أو إيذاء بالنقص أو التهديد أو تحدٍ، أما التقييم الثانوي: فهو أن يقوم الفرد بتحديد المصادر من حيث قدراته، والسيطرة على مشكلاته بطريقة عملية معرفية مثل التشاؤم مقابل التفاؤل من أجل معرفة مستوى الكفاءة النفسية وتقدير الذات عند الأسرة والزوجين المتعرضين للضغوط والصدمات (Seymour . 2014).

**3) المكون العام:** هذا المكون يرجع إلى التعلم الاجتماعي من حيث دوافع الإنسان والسلوكيات التي يتعلمها الفرد من حيث التعزيز الإيجابي للخبرات التي يتعلمها، والتي لها تصنيفات ثقافية خاصة أو اجتماعية، والتي يعززها سلوك المجتمع عامة، أو الإطار المرجعي الثقافي العام، وقد يظهر هذا التحليل من خلال مستويات متباينة لكل مجتمع من حيث ارتفاع مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية، والخبرات الصادمة التي قد تعتبر مصدراً مهماً من المصادر الضاغطة على التوافق الزوجي (القرأ، 2015).

#### **مصادر استراتيجيات التكيف**

هي الطرق التي يتكيف بها الزوجان في مواجهتهما للمشكلات والضغوطات التي يتعرضان لها من حيث موارد التكيف لديهم، وهذا يرتبط بمدى قدرتهم على استخدام المصادر المتاحة لهم سواء من مال وعلاقات اجتماعية وأدوات، حيث يمكن تقسيم المصادر إلى عدة أدوار: المصادر الجسمية (الصحة والطاقة)، المصادر النفسية (المعتقدات الإيجابية) ، المصادر الصلاحيات والكفاءة (مهارة حل المشكلات والمهارات الاجتماعية) (القرأ، 2015).

#### **مجالات استراتيجيات التكيف**

1) استراتيجية التجنب والهروب: يستخدم الفرد هذه الاستراتيجية عندما لا توجد لديه الطاقة الكاملة والإمكانات لتعامل مع المواقف والضغوطات كون الفرد يحاول تجنب المشكلة، وكون هذه الاستراتيجية قد تتضمن نوعين وهما: التشتت والتحويل الاجتماعي (تهدف إلى خفض التوتر وتجنب المشكلة) وقد تكون هذه الاستراتيجية غير فعالة، وأن النتائج تكون غير سارة ومرضية (أبو العيش، 2016).

(2) استراتيجية طلب الدعم والمساعدة: قدرة الفرد الحصول على المساعدة والطمأنينة من قبل أفراد الأسرة والأصدقاء والأشخاص القادرين على المساعدة في المجتمع، وتعد المساندة الاجتماعية مصدراً مهماً لأفراد في أوقات الأزمات حيث يعتقد من يساعدهم أن يعتنوا به ويحبونه، وأن يقفوا إلى جانبه في أوقات الضغوط والأزمات، وأن المساندة الاجتماعية تتوقف على مدى اعتقاد الفرد في كفاءة الآخرين، ومدى عمق العلاقة ودرجة أهميتهم في حياته (أبو العيش، 2016).

(3) استراتيجية ضبط النفسي: تستخدم هذه الاستراتيجية في مواجهة المواقف والضغوط والتوترات التي تحتاج إلى الضبط والسيطرة، فإنه يتم معالجة المواقف من خلال اعتقاد الفرد بأنه يستطيع أن يؤثر على الأحداث والمواقف في حياته، كما أن الضبط النفسي يؤثر على الأفراد من خلال مستويين الأول: أن يضبط ويحسن من قدرة الفرد على مقاومة الضغوط من المستوى الإدراكي للمشكلة، المستوى الثاني: إن عملية الضبط تؤثر على المواجهة والتي يمكن من خلالها أن يقود الفرد إلى الإحساس بالضبط، وقيام الفرد باستجابات سلوكية، يكون هدفها تغيير المواقف الضابطة، وجعلها منسجمة مع متطلبات الحياة (أحمد، محمود، 2009).

(4) استراتيجية الاسترخاء والتأمل البسيط: هي الاستراتيجية التي تساعد الفرد الوصول إلى حالة من الهدوء والراحة والاسترخاء، وذلك من خلال خفض نشاط الجهاز العصبي الذاتي، وأن هذه الاستراتيجية مفيدة للتخلص من الإحباطات والمضايقات اليومية والأعراض الفسيولوجية المتبعة من المواقف الضاغطة (Moos & Holahan, 2004).



(5) استراتيجية الانخراط في النشاطات المجتمعية: في هذه الاستراتيجية يكون الفرد منفطحاً وفي نفس الوقت متحدثاً عن تجاربه الضاغطة، وذلك لا بد من الانخراط في النشاطات الإيجابية بدلاً من النظرة التشاؤمية أو الندم أو السلبية، في حالة يسعى الفرد إلى المرح والفرح (أبو العيش، 2016).

(6) استراتيجية الحديث الإيجابي للذات: في حالة تعرض الفرد للمواقف والضغوطات الصعبة فإنه يستطيع أن يقدم الدعم النفسي والمعنوي لذاته؛ وذلك عن طريق الحديث الإيجابي عن الذات، وفي بعض الأحيان قد يتحدث الفرد بنفسه ولنفسه، وأن يصفها بأنها تمتلك استراتيجيات توافقية وأن تكون لدى الفرد القدرة على استخدام هذه الاستراتيجية في المواقف الضاغطة، وهذا ما يسمى التأثير الإيجابي التي يتم من خلالها جمع بعض الأقوال والشعارات وتعليمها في المكان الذي يهرب إليه الإنسان في حالة الغضب؛ لكي يهدأ وينظر إلى العالم نظرة إيجابية حتى كونه أفضل (السليمان، 2011).

(7) استراتيجية التمارين الرياضية: إن ممارسة التمارين الرياضية تجعل الفرد يتوافق مع ضغوط الحياة، وتعمل الرياضة على خفض مستوى القلق وإعطاء الفرد فرصة بأن يتواصل مع الآخرين، كما أن هذه الاستراتيجية هي عنصر مهم في حياة الفرد اليومية أو ردود أفعال يجب بها على المتطلبات المفروضة على الفرد، كما أنها مهمة لتحقيق التكيف والصحة النفسية والرضا عن الحياة بشكل عام (مصطفى، 2006).

(8) استراتيجية إعادة البناء المعرفي: تقوم على إعادة النظر بالمشكلة والتعلم من الأخطاء السابق والخبرات والعمل على استبدال التفكير السلبي بالتفكير الإيجابي من خلال تفسير الأحداث التي تسبب المواقف الضاغطة، وأن الهدف الرئيس من العلاج السلوكي المعرفي

هو محاولة تغيير الأفكار الخاطئة لدى الفرد، كما أنّها تتعامل مع السلوك غير المتكيف وينظر إليه بأنّه ناتج عن التفكير اللاعقلاني الذي سبب للفرد الضغوطات النفسية وينظر إليه على أنّه عملية تعلم داخلية، وهي من أهم استراتيجيات التي تهتم في خفض الضغوط النفسية التي تؤثر على الفرد من خلال اكتسابه عدداً من المهارات لتعامل مع هذه الأحداث (العويضة، 2008).

(9) استراتيجية وسائل الدفاع: تعمل وسائل الدفاع على مساعدة الفرد في مواجهة المشاكل وحمايته من الخوف الشديد؛ وذلك من خلال إبعاد أثر التهديد عن الفرد، وهي تساعده على التخلص من أثر الواقع والمواقف الضاغطة التي تؤثر عليه حتى يتمكن من امتلاك المصادر اللازمة لمعالجة المعلومات (عبيد، 2008).

(10) استراتيجية التدين: إنّ العامل الديني مهم في استراتيجيات التكيف مع التوافق الزوجي، والضغوطات الناتجة عن عدم اتزان الإدراك والوعي لدى الفرد، وذلك يتطلب من الفرد إيجاد استراتيجية تكيف مع للتأقلم من خلال علاقة الفرد مع ربه، ومع المجتمع المؤمن المحيط به، وأنّ هذه الاستراتيجية تعطي الفرد القدرة على الإدراك في وجود منطقة للمشكلات والضغوطات والتحديات التي يتعرض لها خلال تجربته في العلاقة الزوجية (Ray Raghavan, 2002).

(11) استراتيجية التحليل المنطقي: هي المسؤولية المعرفية التي يستخدمها الفرد لفهم المشكلات والتهيير الذهني للموقف الذي يتعرض له، وكيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهه (بن سكريفية وغازال، 2011).

12) استراتيجية إعادة التفسير والتقييم الإيجابي لمشكلاته: في هذه الاستراتيجية يركز فيها الزوجين على المشكلات التي تؤثر على علاقاتهم، ويحاول الفرد إيجاد الطرق للتعامل معها بطريقة إيجابية؛ لتخفيف حدة المشكلات في علاقاتهم الزوجية (بن سكريفية وغزال، 2011).

13) استراتيجية الاجترار في حالة وقوع الزوجين بين هواجس التفكير: حول الموقف الذي يعيق توافقهم، ومجرى سير حياتهم، وتسيطر عليهم الأفكار في كل الأوقات، وفي كل حالة سيطرة أفكارهم عليهم، فإنه يصعب عليهم التركيز في أي شيء سوى المشاكل التي أثرت عليهم (السليمان، 2011).

14) استراتيجية الانفعالات في الأكل والشرب وتناول المهدئات: إن هذه الاستراتيجية تجعل الزوجين إنكار وجود مشكلة؛ وذلك في الحد من انتشار المشكلة والتوتر بينهما (عبد، 2008).

15) استراتيجية التنفيس الانفعالي: من خلال هذه الاستراتيجية يركز الزوجان على الآثار المترتبة عن المشكلة، وذلك من خلال وعيهم وإدراكهم بوجود مشكلة، ومن خلال استخدام مهارة الفهم والتفسير للتخفيف من حدة التوتر من التعبير عن المشاعر السلبية هذه الانفعالات وعلاقتها بالمشكلة وغير مناسبة للتفريغ الصحيح للمشاحنة الانفعالية إلا أنها تساعد الزوجين في التفريغ عن أنفسهم وتخفيف التوتر بينهم (القرأ، 2015).

### استراتيجيات التكيف من وجهة نظر مدارس علم النفس

هناك الكثير من النظريات التي فسرت استراتيجيات التكيف حيث يوجد نظريات تقليدية ونظريات حديثة، إن النظريات الحديثة ترى أن استراتيجيات التكيف هي سمة وعملية ركزت على الأساليب

وليس على الدافعات حيث تراها أدوات متعلمة مقصودة، بينما النظريات التقليدية تتمركز حول نظرية التحليل النفسي لفرويد التي تركز على آليات الدافعات النفسية (القرأ، 2015).

### نظرية التحليل النفسي لفرويد (Freud)

ترى هذه النظرية أن استراتيجيات التكيف هي عبارة عن طرق لا شعورية؛ لتخفيف من حدة القلق والتوتر ومواجهتها حيث ترتبط الاستراتيجيات بالأمراض النفسية، حيث إنها تتصف بالتنوع من حيث الدرجة في تشويه الواقع، وتترتب بشكل هرمي من الأكثر حدة إلى الأقل حدة وتقسم من حيث عملها إلى قسمين:

(1) الآليات غير ناضجة أو غير توافقية مثل الإنكار والإسقاط.

(2) الآليات الدافعية الناضجة أو التوافقية مثل الدعابة والإيثار (القرأ، 2015).

وأيضاً أشار دليل التشخيص الأمريكي (DSM4) أن وظيفة ميكانيزمات الدفاع وبعض استراتيجيات التكيف على أنهما عاملان مكملان لبعضهم البعض من حيث التعامل مع المواقف الضاغطة والصراعات العاطفية أو الضغوط الخارجية والداخلية، وقد يميز بين استراتيجيات التكيف وبين آليات الدفاع، على أن آليات الدفاع تكون لا شعورية وغير مقصودة على عكس استراتيجيات التكيف التي تكون شعورية ومقصودة وغير مرتبة مسبقاً، ومرتبطة بظروف وأوضاع محددة وأيضاً غير مرتبطة بالمرضية أي أنها صحية.

## نظرية الضغوط النفسية لهولمز وراهي (Holmes & Rahi)

هي من النظريات المهمة في مجال استراتيجيات التكيف والعديد من الأبحاث التي تستند إليها باعتبارها إطاراً نظرياً في تفسيراتها البحثية، وهذه النظرية تتوافق مع الضغوطات المترتبة في العصر الحديث، حيث يمكن تفسير استراتيجيات التكيف على أنها عبارة عن سلوكيات معرفية من الجهود التي يستخدمها الفرد للتحكم في الأحداث التي تكون فوق قدرة الشخص وطاقته، حيث يتطلب من الفرد استجابات لهذه العلاقة سواء بالسلب أو الإيجاب، وهدف هذه العلاقة هي استجابات تفاعلية وديناميكية بين الزوجين حيث يكون التكيف بينهما بشكل إيجابي، وقد حلت عملية التكيف بثلاثة عناصر:

1) تقديم الإيذاء أو فقدان الذي يؤدي إلى الضغط.

2) تقييم درجة التحكم في الضغوط التي من خلالها تحدد استراتيجيات التكيف.

3) تقييم الزوجين لنتائج جهود التكيف وتوقعاتهم لنجاح عملية التكيف.

ويتم تمييز استراتيجيات التكيف بنوعين، هما: استراتيجيات تكيف التركيز على المشكلة، وتكيف التركيز على الانفعال (Wiener Freed Heim 2003).

## نظرية العمليات العقلية لجيلفورد (Gilford)

تعتبر هذه النظرية على الإدراكات المعرفية لاستراتيجيات التكيف، وعلى أدبيات العمليات المعرفية التي تساعد الزوجين على رؤية الأحداث غير المرغوب فيها وتفسيرها، وذلك من خلال مساعدتهم على إيجاد طريقة إيجابية لفهم المظاهر السلبية المتبعة للمشكلة، والوصول إلى حالة

القبول الإيجابي والفائدة من الخبرة مستقبلاً حيث تعطي مفهوم المقارنة الاجتماعية من حيث مقارنة الزوجين بالآخرين، من أجل الحصول على المعلومات عن أنفسهم، بأن مشكلاتهم قابلة للحل على عكس غيرهم الذين ليس لديهم القدرة على المواجهة (القراء، 2015).

### النظرية المعرفية لبياجيه (Piaget)

ترى أن كل موقف سلوكي يمر به الفرد على أنه موقف اجتماعي في حقيقته، وعندما يتوحد الفرد مع شخص آخر فإن وجوده هذا يكون له تأثير على كيفية سلوكه واستجاباته، وتحديد الوظائف السيكولوجية اتجاه المواقف الاجتماعية، لأنها تؤثر فيما تتعلمه وكيف ندركه وكيفية التحكم في البيئة الخارجية والأحداث (مريم، 2008).

### المفاهيم المختلفة لاستراتيجيات التكيف

يوجد خمسة أنماط لاستراتيجيات التكيف كما بينها نواتو (Nwatu, 2018) وهي:

1) نمط استراتيجيات التكيف المتمركزة على حل المشكلة.

2) نمط استراتيجيات التكيف المتمركز على الانفعال.

3) الدعم الاجتماعي.

4) التكيف الديني.

5) إعطاء معنى.

من أهم استراتيجيات التكيف التي يمكن للفرد أن يستخدمها للتعامل مع الضغوط النفسية هي:

### استراتيجيات حل المشكلات

ترتكز على مهارة حل المشكلات وأهم المهارات والجهود السلوكية والمعرفية التي تؤدي بالفرد إلى التفكير المعتمد بالمشكلة وأن الضغوط والمشاكل هي مواقف صعبة تواجه الفرد ويتطلب من

الفرد إجراءات للتغلب على المشكلة التي قد تستصعب الإجراءات على بعض الأفراد وذلك فإن ردود أفعال الأفراد نحو المواقف الضاغطة المتباينة واستجابة الأفراد لموقف ما يختلف من شخص إلى آخر ويعود التباين إلى شخصية الفرد وأيضاً إلى الخبرات السابقة للفرد وإلى قدرة الفرد على مواجهة ضغوطات الحياة وفكرته عن ذاته وأن هذه العوامل تحدد كيفية تصرف أمام المواقف ومواجهة الضغوط النفسية (Nwatu, 2018).

ومن هذه العوامل:

(1) العوامل الشخصية خاصة النضج الانفعالي والمعرفي، والثقة بالنفس تؤثر في طبيعة التعامل مع الضغط وأيضاً العوامل المرتبطة بالموقف الضاغط وخصائص البيئة التي يعيش فيها الفرد.

(2) العوامل الديمغرافية التي تؤثر في تعامل الفرد مع الضغط مثل الجنس، العمر، الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية، والخبرات السابقة، والجماعات الفلسفية والدينية التي ينتمي إليها الفرد.

(3) خصائص الزوجيين وقدراتهما في التعايش مع الضغوط النفسية، ومنها المستوى الاقتصادي والاجتماعي والذكاء، وسمات الشخصية، والمعنويات والخبرات الماضية والمهنية والدخل (البسطامي، 2013).

### النساء العاملات

عرف الكحلوت (2011) المرأة العاملة على أنها المرأة التي تعمل خارج المنزل، وتحصل على أجر مادي مقابل عملها إضافة إلى كونها زوجةً وأماً هي عاملة وموظفة.

تعرف الباحثة النساء العاملات بأنهن النساء اللواتي يخرجن من بيوتهن للعمل خارج المنزل مقابل أجر مادي، وهو غير دورها الأساسي في البيت من رعاية أطفالها والاهتمام بشؤون زوجها، وهو يكون دون مقابل مادي عكس الدور الآخر الذي يكون مقابل أجر مادي ومعنوي، وتأخذ هذا الدعم من كلا الطرفين دعم زوجها لها، وامتلاكها الخبرة من خلال عملها بالخارج.

### دوافع خروج المرأة إلى العمل

يعتبر خروج المرأة إلى العمل من الموضوعات الأساسية والإنسانية والحضارية التي فرضت ذاتها فيه، بحكم العلاقة الدائمة بين الزوجين والواقع الذي يعيشونه، وأن الدافع الرئيس لخروج المرأة إلى العمل هو الحاجة المادية، من أجل مساعدة الزوج، ولتخفيف من مستلزمات البيت، إلى جانب رفع المستوى الثقافي للأسرة من حيث التعلم وتحقيق الإمكانيات والحصول على المكانة الاجتماعية الراقية (محامدية وسليمة، 2013).

1) الدوافع الاقتصادية: إن الحاجة الاقتصادية هي التي دفعت المرأة إلى الخروج إلى العمل ذلك من أجل مساعدة الزوج لزيادة أعباء المعيشة وحاجة الأسرة لدخلها دفع إلى خروج المرأة إلى العمل، وذلك بمشاركة الرجل في العمل الخارجي وتلبية مختلف احتياجات أسرتها (العارفي، 2012).

2) الدافع النفسي والاجتماعي: يعد خروج المرأة إلى العمل جوهر الحياة العامة للفرد والمرأة العاملة خاصة، لأن في خروجها إلى العمل تسعى إلى تحقيق ذاتها إلى إثبات وجودها في الأسرة والمجتمع، والمرأة بحاجة إلى الشعور بالانتماء وتحقيق المكانة الاجتماعية التي تؤدي دوراً مهماً في شعور المرأة بالقوة وقدرتها على الإنتاج كما شخصية اجتماعية وفعالة



وأنَّ التعطيل عن العمل يكون حافز سلبي ويمكن أن يسبب حالة من الاكتئاب والانفصال عن المجتمع (محاميد وسليمة، 2013).

(3) الدافع التعليمي: يعتبر خروج المرأة إلى العمل من الدوافع الشخصية التي من خلالها تثبت المرأة قدراتها وإنجاز الأعمال التي كانت من قبل على المرأة، وأنَّ التعليم يساعد على تغيير أنماط التفكير لمختلف الثقافات، وأنَّ الآراء حول خروج المرأة بين القبول والرفض، وذلك كونه يحقق للمرأة طموحاتها وأهدافها الشخصية، وتساهم في تحقيق التنمية من مختلف المجالات والقطاعات (العارفي، 2012).

### عوامل خروج المرأة إلى العمل

(1) العوامل الاجتماعية: يعتبر التأهيل والتعليم قاعدة مهمة لخروج المرأة إلى العمل، لأنه يفسح المجال أمامها للعمل وتتوفر أمامها فرص كثيرة للعمل، وكون معظم المهن تتطلب مستويات مهنية معينة من التعليم الأكاديمي أو الفني، وارتفاع معدل سن الزواج للفتيات، ونظرة المرأة إلى العمل نظرتها إلى العمل ترتبط بالواقع النفسي والاجتماعي للمرأة، وذلك كون النساء يفضلن عمل البيت والعناية بالأسرة على الرغم من توفير فرص العمل، وتشريعات وقوانين العمل التي من شأنها تؤثر في عمل المرأة من حيث المساواة في الأجور، وفي التعيينات بين الرجل والمرأة، ومنح قانون إجازة في حالة الوضع والحمل والأمومة (الكحلوت، 2011).

(2) العامل الاقتصادي: تزيد الضرورة الاقتصادية احتياجات الأسرة نتيجة التغيرات الاجتماعية والاقتصادية للمجتمع الذي أدت لخروج المرأة إلى العمل، لكي تساهم في تلبية متطلبات الأسرة وتخفيف الأعباء عن الزوج، وتأثير العمل على المرأة نفسها من حيث تقديم النماذج والإسهامات والإنجازات العظيمة اتجاه المجتمع والأسرة، كما أنها تثبت بأنَّها تستطيع النزول إلى الميدان،

وفي الوقت نفسه القيام بواجبها باعتبارها زوجةً وأماً في ظل الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية التي فرضها المجتمع في الواقع (العارفي، 2012).

(3) العوامل النفسية: كون أن المرأة أصبحت تشارك زوجها في العمل، وفي جميع مجالات الحياة العملية والنظرية؛ لأن في خروجها إلى العمل يحقق لها إشباعاً نفسياً واجتماعياً لشعورها بالقيمة والمكانة والأمن وإلى تحقيق التكامل الأسري وارتفاع مستوى النضج الانفعالي، ومن الدوافع الأساسية لخروج المرأة إلى العمل هو تأكيد الذات والرغبة في المشاركة في الحياة العملية وتعبئة وقت الفراغ (المطوع، 2013).

(4) العوامل السياسية: من العوامل السياسية لخروج المرأة إلى العمل هو القوانين الدولية والدستور الذي يحث على المساواة ما بين الرجل والمرأة في الحقوق والواجبات (الكلوت، 2011).

### الآثار المترتبة على عمل المرأة

(1) عمل المرأة وآثره على الحياة العائلية: من الناحية الاجتماعية تم إتاحة الفرصة أمام المرأة للالتحاق بالعمل والمساواة بينها وبين الرجل، والحصول على الدخل المادي غير دورها الأساسي في المنزل، مما يحدث تغييراً في القيم والاتجاهات المعروفة، وأن العلاقة ما بين عمل المرأة والتوافق الزوجي ليست سهلة إنما هي علاقة متشابكة خاصة بالوضع الاجتماعي والاقتصادي للمرأة العاملة، وذلك تعتبر الأسرة أساس أي بناء اجتماعي سليم، وأيضاً هي منشأ الأجيال (فهمي، 2005).

(2) آثار عمل المرأة على الأطفال: إن المشاكل التي تتعرض لها المرأة العاملة وأطفالها تعتمد على نوع المرأة ذاتها، ونوع العلاقة والرعاية التي تقدمها إلى أطفالها، ومدى استمتاعها بعملها ويمكن أن يقدم عمل المرأة إلى الأطفال فرصة الاعتماد على الذات من حيث

التعليم والتعاون، أو العكس قد تعود عليهم بالأعباء الثقيلة التي لا يتحملها إلا البالغين (الحسن، 2008).

(3) آثار عمل المرأة على علاقتها بزوجها: يوجد اختلاف ما بين أسرة الزوجة العاملة وأسرة الزوجة غير العاملة التي لا تعمل خارج البيت، أي أنّ النساء العاملات يشعرن بأنّ صحتهن وصحتهن لأزواجهن تحسنت وسعدت نتيجة خروجهن للعمل عكس أسره الزوجة التي لا تعمل خارج البيت (محامدية وسليمة، 2013).

(4) وجود علاقة إيجابية بين عمل المرأة والتوافق الإيجابي: إنّ النساء العاملات قادرات على تحمل المسؤولية ومواجهة الصعاب، وأنّها تكون قادرة على مساعدة زوجها في الإنفاق على الأسرة، وأنّ عمل المرأة يساعدها على رفع معيشة الأسرة، وشغل وقت فراغها، وعمل الزوجة ضمان لمستقبل الأسرة (Nwatu, 2018).

### آثار عمل المرأة على نفسها

إنّ خروج المرأة إلى العمل يجعلها تصبح منافسة قوية للرجل في ميادين الصناعة والتجارة وغيرها من المهن، وأنّ العمل له انعكاسات اجتماعية بنائية في شخصية المرأة وأخرى سلبية، أما من الناحية الإيجابية ساعد المرأة العمل خارج المنزل القيام بدور نشيط؛ وذلك من خلال المساهمة في تطوير المجتمع، وتطوير شخصيتها السيكولوجية، وأنّ عمل المرأة خارج المنزل ساعدها على إظهار رغباتها المكبوتة، وذلك بسبب شعورها بالنقص أثناء مرحلة طفولتها مقارنة بالرجل، وأنّه من خلال عملها تثبت كفاءتها وفعاليتها بدلاً من دورها الهامش في المنزل، أمّا من الناحية السلبية المرأة العاملة تواجه كثيراً من الاضطرابات النفسية نتيجة خروجها للعمل على الرغم من خروجها إلى العمل بإرادتها، لأنّها قد تشعر بالاكئاب والإحساس بالذنب كونها مشتتة الفكر ما

بين عملها وضرورة دورها المنزليّ على أكمل وجه وتربية أطفالها التي يجعلها عرضة لتوتر مستمر الذي يهدد بناء شخصيتها؛ لأنّ هذا يعكس سلوكها وتصرفاتها، وقد يرافقها مشاعر بعض الأعراض الأخرى، الثانوية مثل فقدان الشهية، والبناء المتكرر، أما إذا اشترك حالة الاكتئاب ، فيمكن أن تتحول إلى مرضٍ، ومن ثم عجز عن العمل (البسطامي، 2013).

### عمل المرأة وعلاقتها الاجتماعية

قد يتميز خروج النساء العاملات إلى التفريق بين دورها باعتبارها زوجةً وأمّاً، وأنّ عمل المرأة خارج البيت، وعملها داخل البيت هما وجهان لعملة واحدة، وهذا يؤدي إلى توافق زواجي ناجح، لأنّ أحدهما تؤثر على الأخرى، وباختفاء أحدهما تختفي الثانية (الكحلوت، 2011).

### النظريات المفسرة للنساء العاملات

#### النظرية الماركسية

إنّ الماركسيين هم الذين لديهم اهتمام حول حقوق المرأة؛ وذلك من حيث مناقشة العمل المنزلي للمرأة، وقد فسّر إنجلز العوامل التي ساعدت إلى التمييز بين الجنسين؛ وذلك لاعتقاده بأنّها فكرة الاستغلال الطبقي، ونشأة الملكية الخاصة، وأنّ التطور الإنتاجي، ونظام تقسيم العمل أدى إلى تطور مكانة المرأة، فقد أعطى ماركس إنجلز وبيير اهتماماً كبيراً حول عمل المرأة وقصدها باعتبارها نتيجة تطور اقتصادي مرت به المجتمعات (عثمان، 2014).

#### النظرية الوظيفية

فسرت هذه النظرية أنّ الأفراد في المجتمع الواحد يقومون بوظائف مختلفة أي أنّ كل فرد يقوم بوظيفة داخل النمط الاجتماعي؛ وذلك لخدمة مصلحته الخاصة، والمجتمع عامة، وتحدث مالفينوفسكي أنّ لكل مؤسسة وظيفةً ضروريةً ومهمةً في المجتمع، ولا يستطيع أي فرد القيام

بوظيفة غير وظيفته، فالمرأة وظيفتها الأساسية داخل النمط الأسري هي السهر على تربية الأبناء ورعايتهم والاهتمام براحة زوجها، ولا يمكن الاستغناء عن دورها هي الأم في المنزل على الرغم من تعدد أدوارها باعتبارها امرأة عاملة، ويرى بارسون أهمية تقسيم العمل بين الجنسين حيث يختص الرجل بعمل وإنتاج الأنشطة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية كافة في المجتمع بينما يختصر دور المرأة على الوظيفة العائلية، من أجل تحقيق قدر من التوازن داخل الأسرة والنمط الاجتماعي لكل تطور تكنولوجي ظهر هناك إمكانية لظهور عمل المرأة لمساعدة الرجل لتلبية متطلبات المنزل (عثمان، 2014).

### نظرية المساواة بين الجنسين

تتحدث هذه النظرية عن سيطرة الذكور من حيث التقسيم الجنسي للعمل؛ لأنها تبحث في أصل التفاوت الجنسي، فالمرأة يكون عملها في مكان واحد هو الزواج وتربية الأبناء، ولكن مع تطور عصر العولمة أصبح هناك توازن بين الرجل والمرأة، من حيث الحصول على مرادها الاقتصادي وتحقيق مكانتها الاجتماعية والتكامل النفسي (عثمان، 2014).

## الدراسات السابقة

يتناول هذا الجزء عرضاً لمجموعة من الدراسات السابقة ذات العلاقة بالتوافق الزوجي واستراتيجيات التكيف لدى النساء المتزوجات العاملات، وقد ركزت الباحثة على الدراسات الأقرب إلى موضوع دراستها، وهي مرتبة وفق تسلسل زمني من الأحدث إلى الأقدم، وتم تقسيمها إلى محورين: المحور الأول يشتمل على الدراسات ذات الصلة بالتوافق الزوجي لدى النساء المتزوجات العاملات، أما المحور الثاني فيشتمل على الدراسات ذات الصلة باستراتيجيات التكيف لدى النساء المتزوجات العاملات.

### المحور الأول: الدراسات المتعلقة بالتوافق الزوجي لدى النساء العاملات

هدفت دراسة الخطيب (2018) إلى التعرف على فاعلية الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين الضغوط المهنية والتوافق الزوجي لدى الممرضات المتزوجات العاملات في القطاع الصحي الحكومي في محافظة غزة، كما حاولت فحص العلاقة بين فاعلية الذات، والضغوط المهنية والتوافق الزوجي لدى الممرضات عينة الدراسة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تم استخدام مقياس فاعلية الذات ل(أبو غالي، 2012)، ومقياس الضغوط المهنية، ومقياس التوافق الزوجي من إعداد الباحثة، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (169) ممرضة متزوجة عاملة في القطاع الصحي الحكومي في محافظة غزة. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين فاعلية الذات والضغوط المهنية، ووجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الضغوط المهنية والتوافق الزوجي لدى الممرضات عينة الدراسة.

وهدفت دراسة الغافري والخواجة (2018) إلى فحص العلاقة بين التوافق الزوجي والضغوط المهنية لدى المرأة العاملة في الدوائر الحكومية في محافظة جنوب الباطنة بسلطنة عُمان،

واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك باستخدام مقياس التوافق الزوجي من إعداد سبانير (Spanier, 1976)، وترجمته (فريزة، 2013)، ومقياس الضغوط المهنية من إعداد (الغذائية، 2011)، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (150) امرأة عاملة، وبينت نتائجها وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين التوافق الزوجي والضغوط المهنية، كما أظهرت النتائج أن التوافق الزوجي قد أسهم في التنبؤ بمستوى الضغوط المهنية، حيث فسر ما نسبته (13%) من التباين الحاصل في الضغوط المهنية.

كما هدفت دراسة الجمعان (2018) التعرف على العلاقة بين التوافق الزوجي للزوجة وإدراك الزوجة للمسؤوليات الأسرية، وقد استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، من خلال استخدام أداتين لتحقيق أهداف الدراسة، حيث تم استخدام مقياس التوافق الزوجي لـ(العادلي، 2012)، ومقياس إدراك الزوجة للمسؤوليات الأسرية من إعداد الباحثة، وطبقت الدراسة على عينة من النساء المتزوجات العاملات وغير العاملات بلغ عددهن (200) سيدة من العاملات وغير العاملات، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى التوافق الزوجي لدى النساء العاملات أعلى من مستوى التوافق الزوجي لدى النساء غير العاملات، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوافق الزوجي وإدراك الزوجة للمسؤوليات الأسرية.

وقام الطوباسي والخوالدة (2017) بدراسة هدفت إلى فحص أثر صراع الأدوار في التوافق الزوجي والرضا المهني والضغوط النفسية لدى الممرضات المتزوجات في مستشفى جرش الحكومي، وتكون مجتمع الدراسة من جميع الممرضات المتزوجات في مستشفى جرش الحكومي، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي من خلال تطبيق مقاييس صراع الأدوار المهنية، والتوافق الزوجي، والرضا المهني، والضغوط النفسية على أفراد عينة الدراسة. حيث أجريت الدراسة على

جميع الممرضات المتزوجات اللواتي أبدین رغبة في المشاركة في الدراسة، وبالبالغ عددهن (109) ممرضات. وقد توصلت الدراسة إلى وجود أثر لصراع الأدوار على التوافق الزوجي والرضا المهني والضغط النفسية.

وأجرى العید والعمران والشیراوي (2017) دراسة هدفت إلى الكشف عن التوازن بين العمل والأسرة وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى المعلمات السعوديات، وكذلك الكشف عن دلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التوافق الزوجي على أبعاد مقياس التوازن بين العمل والأسرة. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي (الارتباطي والمقارن)، من خلال تطبيق مقياسين: مقياس التوافق الزوجي إعداد (شليبي، 2009)، ومقياس التوازن بين الأسرة والعمل إعداد فيشر (2001، Fisher)، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (200) معلمة من المعلمات السعوديات في مدينة الخبر، تم اختيارهن بأسلوب العينة العشوائية الطبقية من المراحل الابتدائية والإعدادية والثانوية من المدارس الحكومية. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تداخل العمل مع الأسرة (الأثر السلبي) تعزى لمتغير الخبرة لصالح المعلمات ذوات الخبرة الأقل من (5) سنوات، وفي مستوى التعزيز المتبادل للأسرة-العمل (الأثر الإيجابي) تعزى للخبرة لصالح المعلمات ذوات الخبرة الأكثر من (10) سنوات، وفي مستوى تداخل الأسرة مع العمل (الأثر السلبي) تعزى لمدة الزواج لصالح المعلمات اللواتي مضى على زواجهن أقل من (5) سنوات.

وقامت الشراونة (2017) بدراسة هدفت إلى التعرف على درجة التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في مؤسسات القطاع الحكومي في جنوب محافظة الخليل، كما هدفت إلى التعرف على الفروق في مستوى التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في مؤسسات القطاع الحكومي



في جنوب محافظة الخليل تبعاً لمتغيرات (المستوى التعليمي، العمر عند الزواج، مدة الزواج، المستوى الاقتصادي للأسرة، عدد الأبناء، مدى مشاركة الزوج في المسؤوليات الأسرية). واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وذلك من خلال استخدام استبانة باعتبارها أداة لجمع المعلومات. وأظهرت نتائج الدراسة وجود توافق زواجي لدى فئة الزوجات العاملات في القطاع الحكومي في منطقة جنوب محافظة الخليل في جميع مجالات الدراسة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات التوافق الزوجي لدى فئة الزوجات العاملات في القطاع الحكومي في منطقة جنوب محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر عند الزواج، ومدة الزواج، وعدد الأبناء، بينما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات التوافق الزوجي لدى فئة الزوجات العاملات في القطاع الحكومي في منطقة جنوب محافظة الخليل تعزى لمتغير مشاركة الزوج في المسؤوليات الأسرية.

وهدفت دراسة سهيلة ومنصور (2017) إلى معرفة مستوى التوافق الزوجي لدى المرأة العاملة والمرأة غير العاملة، والكشف عن الفروق في التوافق الزوجي في ضوء بعض المتغيرات التنظيمية والشخصية (السن، ومدة الزواج، والمستوى التعليمي). وتكونت عينة الدراسة من (145) زوجة، منهن (76) زوجة عاملة، و(66) زوجة غير عاملة بمدينة ورقلة، تم اختيارهن بطريقة عشوائية بسيطة، ولقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم استبيان التوافق الزوجي لتحقيق أهداف الدراسة، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين المرأة العاملة والمرأة غير العاملة في التوافق الزوجي، وعدم وجود فروق في التوافق الزوجي لدى المرأة العاملة وغير العاملة باختلاف السن ومدة الزواج والمستوى التعليمي.

كما هدفت دراسة ديغانمر وآخرين (Deghanmehr et al., 2016) التعرف على العلاقة بين الرضا الوظيفي والتوافق الزوجي لدى الممرضات المتزوجات العاملات في القطاع الصحي الحكومي في إيران، حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي، وتم استخدام مقياس الرضا الوظيفي لمينوستا، ومقياس التوافق الزوجي لأولسون وآخرين (Olson et al., 1989)، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (100) ممرضة متزوجة من الممرضات العاملات في إيران، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الرضا الوظيفي والتوافق الزوجي لدى الممرضات عينة الدراسة، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين عدد الأبناء وسنوات الزواج والتوافق الزوجي لدى الممرضات المتزوجات عينة الدراسة.

وهدف دراسة جاسم (2016) التعرف على مستوى التوافق الزوجي لدى معلمات رياض الأطفال في بغداد، وكذلك التعرف على الفروق في التوافق الزوجي لدى معلمات الرياض تبعاً لمتغير الدخل الشهري، والتحصيل الدراسي، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، حيث أجريت الدراسة على عينة من (300) من معلمات رياض الأطفال في بغداد التابعات لمديريات تربية الكرخ، وتربية الرصافة، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية القصدية، وتوصلت الدراسة إلى أن معلمات رياض الأطفال تتمتع بمستوى عالٍ من التوافق الزوجي. كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى التوافق الزوجي لدى معلمات رياض الأطفال في بغداد تعزى لمتغير الدخل الشهري، في حين ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى التوافق الزوجي لدى معلمات رياض الأطفال في بغداد تعزى لمتغير التحصيل الدراسي.

وقام باراميسواري (Parameswari, 2016) بدراسة هدفت إلى معرفة تأثير الذكاء الانفعالي على التوافق الزوجي، وقد أجريت الدراسة في الهند، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (100) امرأة عاملة و(100) امرأة غير عاملة، اختيرت بطريقة العينة العشوائية البسيطة، وبينت الدراسة أن الذكاء الانفعالي له تأثير دال على التكيف الزوجي لدى المتزوجات، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية في التوافق الزوجي بين المتزوجات العاملات وغير العاملات، وأن النساء في عمر (36-45) هن أكثر توافقاً من المتزوجات في عمر (25-35)، ووجدت الدراسة كذلك أن النساء في العائلات الممتدة أكثر تكيفاً من النساء في العائلات النووية، وأن النساء اللواتي تزوجن عن حب، لديهن توافق أكبر من النساء اللواتي تزوجن بشكل تقليدي، وأن الذكاء الانفعالي كان أعلى بالنسبة للمتزوجات غير العاملات.

وقامت نادام وسيلاجا (Nadam and Sylaja, 2015) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التوافق الزوجي وبين متغيرات (المستوى الاقتصادي والاجتماعي، والعمر، والمؤهل العلمي، ومكان الإقامة) لدى عينة من النساء العاملات وغير العاملات في ولاية كيرالا في الهند، وتكونت عينة الدراسة من (200) امرأة عاملة وغير عاملة، منهن (100) امرأة عاملة، و(100) امرأة غير عاملة، واستخدمت الباحثتان مقياس التوافق الزوجي من إعداد ديشباندي (Deshbandi, 1997)، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى التوافق الزوجي لدى النساء العاملات مرتفعاً، بينما كان منخفضاً لدى النساء غير العاملات، كذلك توصلت الدراسة إلى وجود علاقة طردية موجبة بين مستوى التوافق الزوجي وكل من العمر والمؤهل العلمي والمستوى الاقتصادي والاجتماعي لدى النساء العاملات، وعدم وجود علاقة بين مستوى التوافق الزوجي وكل من العمر والمؤهل العلمي والمستوى الاقتصادي والاجتماعي لدى النساء غير العاملات.

بينما هدفت دراسة إبراهيمي (2015) إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط المهنية والتّوافق الزّواجي لدى عينة من الممرضات والمعلمات العاملات في القطاع الحكومي في ولاية بسكرة في الجزائر، وقد أجريت الدراسة على عينة عشوائية مكونة (130) امرأة عاملة، منهن (65) معلمة و(65) ممرضة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تم استخدام استبيان الضغوط المهنية والتّوافق الزّواجي، حيث توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الضغوط المهنية والتّوافق الزّواجي لدى أفراد عينة الدراسة، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في التّوافق الزّواجي بين الممرضات والمعلمات.

وأجرى بارمر (Parmar, 2014) دراسة هدفت إلى تقييم مستويات الصحة النفسية والتّوافق الزّواجي لدى عينة من النّساء العاملات وغير العاملات في الهند، وتكونت عينة الدراسة من عينة الدراسة من (60) امرأة متزوجة في مدينة بهافناجار في الهند، منهن (30) امرأة عاملة، و(30) امرأة غير عاملة، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، واستخدمت الدراسة مقياس الصحة النفسية لشريفاستاف وجاغديش (Shreevastav and Jagdish)، ومقياس التّوافق الزّواجي لكومر وروهاتجي (Kumar and Rohatgi)، وتوصلت الدراسة إلى أن مستويات الصحة النفسية والتّوافق الزّواجي لدى عينة النّساء غير العاملات كانت أعلى من مستويات الصحة النفسية والتّوافق الزّواجي لدى النّساء العاملات.

### **المحور الثاني: الدراسات المتعلقة بأساليب التّكيف لدى النّساء العاملات**

هدفت دراسة اليحياوي وحاجب (2020) التعرف إلى استراتيجيات التصرف في المواقف الضاغطة لدى النّساء العاملات المتزوجات (دراسة ميدانية على عينة من النّساء العاملات في ميدان التعليم والطب بولاية تلمسان في الجزائر، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، حيث تم بناء استبيان يقيس الاستراتيجيات المعتمدة من طرف عينة البحث لمواجهة المواقف الضاغطة،

وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (60) امرأة متزوجة من النساء المتزوجات العاملات في التعليم والطب بولاية تلمسان، وتوصلت الدراسة إلى أن استراتيجيات التصرف في المواقف الضاغطة لدى عينة النساء العاملات بمدينة تلمسان كانت بدرجة ضعيفة، حيث أن البعد المتعلق بالتسلية احتل المرتبة الأولى، تلاه استراتيجية المهمة، ثم استراتيجية الانفعال، واستراتيجية الدعم الاجتماعي، وحل أخيراً استراتيجية مواجهة الضغوط، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في استراتيجيات التصرف مع الضغوط لدى النساء العاملات المتزوجات حسب متغير الأقدمية، والتخصص.

وهدف دراسة شيكا وآخرين (Shika et al., 2019) التعرف إلى تقييم مستويات الإجهاد واستراتيجيات التكيف لدى المتزوجات العاملات في مستشفى الرعاية الثالثة التعليمي في الهند، واستخدم المنهج الوصفي، حيث استخدمت مقياس مستوى الإجهاد، ومقياس استراتيجيات التكيف. وتكونت عينة الدراسة من (162) امرأة متزوجة من العاملات في مستشفى الرعاية الثالثة التعليمي في الهند، وتوصلت الدراسة إلى أن (72.8%) تعرضن لضغوط معتدلة، وحوالي (2.5%) تعرضن لإجهاد شديد، و(21.6%) تعرضن لإجهاد خفيف، و(3.1%) لم يعانين من إجهاد، كذلك أظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين الإجهاد واستراتيجيات التكيف لدى المتزوجات العاملات في مستشفى الرعاية الثالثة التعليمي في الهند.

وأجرت شريستي (Shristi, 2019) دراسةً مقارنةً لتقييم مستوى الإجهاد واستراتيجيات التكيف لدى النساء المتزوجات العاملات وغير العاملات المقيمات في مناطق حضرية مختارة في دهرادون وأوتارانتشال في الهند، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المقارن، حيث تم استخدام مقياس الإجهاد، وتم تطوير استبانة لقياس استراتيجيات التكيف، وتكونت عينة الدراسة من

(100) امرأة متزوجة، منهن (50) من النساء المتزوجات العاملات، و(50) من النساء المتزوجات غير العاملات في منطقتي دهرادون وأوتارانتشال في الهند، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإجهاد بين النساء العاملات وغير العاملات. وعدم وجود فروق بين متوسطات مستوى استراتيجيات التكيف بين النساء العاملات وغير العاملات، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات التكيف وبين الدين والدخل الشهري للأسرة لدى النساء العاملات. ووجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات التكيف وبين التعليم والدين والأسرة والدخل الشهري لدى النساء غير العاملات.

كما هدفت دراسة بخوش (2019) التعرف على استراتيجيات مواجهة الزوجة العاملة لمواقف الحياة الضاغطة لعينة من السيدات العاملات بالقطاعات الحكومية الخدمائية (التعليم، الصحة، البريد، الضمان الاجتماعي) في مدينة بسكرة في الجزائر، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي لتحقيق أهداف الدراسة، حيث استخدمت مقياس المواجهة في المواقف الضاغطة لإنذر وباركر (Endler and Parker, 1998)، ومقياس استراتيجيات التكيف، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (40) سيدة من العاملات في القطاعات الحكومية الخدمائية، وتوصلت الدراسة إلى أن استعمال السيدات العاملات استراتيجيات مواجهة مختلفة لمواجهة الضغط النفسي، كما أسفرت النتائج أنه لا توجد فروق من حيث استعمال استراتيجيات المواجهة من طرف السيدات العاملات في ضوء بعض المتغيرات، الخبرة المهنية، مدة الزواج، عدد الأبناء المستوى التعليمي، تناولت الدراسة تأثير استراتيجيات المواجهة على الضغوط الزوجية بين العاملات المتزوجات.

وهدف دراسة نواتو (Nwatu, 2018) التعرف إلى أثر استراتيجيات التكيف على الضغوط الزوجية بين النساء العاملات المتزوجات بولاية إينوجو في نيجيريا، واستخدمت الدراسة المنهج

الوصفي، حيث أجريت الدراسة على عينة مكونة من (377) امرأة عاملة متزوجة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية القصدية، واستخدمت الدراسة مقياس الضغوط الزوجية لأمولوبي وموس (Omoluabi and Moos, 1994)، ومقياس الصحة والحياة اليومية لكرونكيت وفيني (Cronkite and Finney, 1990)، وتوصلت الدراسة إلى أن المتزوجات العاملات اللواتي اعتمدن الاستراتيجيات التي تركز على مشكلة أعراض الضغوط الزوجية أكثر من أولئك اللواتي اعتمدن على الاستراتيجيات التي تركز على العاطفة.

كما هدفت دراسة شويطر (2017) التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في التعليم على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، كما هدفت التعرف إلى مساهمة كل من أبعاد الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، كذلك حاولت الدراسة التعرف على أثر التفاعل المحتمل بين متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة الدراسة من (300) أم عاملة بالتعليم بولاية وهران في الجزائر، واستخدمت الدراسة أربع أدوات كالتالي: استبيان مصادر الضغوط النفسية، واستبيان المساندة الاجتماعية، وهما من إعداد الباحثة، كما استخدمت مقياس الصلابة النفسية الذي أعده (مخيمر)، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، أو التعامل معها من إعداد كارفر (Carver)، وبينت نتائج الدراسة أن مساهمة أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، والتحكم) في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، وساهمت أيضاً أبعاد المساندة الاجتماعية (الوجدانية، المعرفية) في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية. كما كان هناك أثر تفاعلي دال إحصائياً بين متغير الصلابة

النفسية والمساندة الاجتماعية ساهم في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات.

وهدفت دراسة تواتي (2017) التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغط المهني لدى الممرضين والممرضات العاملين في مصالح معالجة السرطان، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة بطريقة المسح الشامل لمجموع الممرضين والممرضات العاملين في المستشفيات والذي بلغ عددهم (131) ممرضاً وممرضةً من (177) ممرضاً وممرضةً يشكلون المجتمع الكلي، واستخدمت الدراسة مقياس مصادر الضغط المهني، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغط المهني لدى أفراد عينة الدراسة جاء بدرجة كبيرة، وأن استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية جاءت بدرجة كبيرة، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مصادر الضغوط المهنية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغيرات (الجنس، والعمر، والخبرة، والحالة الاجتماعية). كذلك توصلت الدراسة إلى عدم فروق دالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغيرات (الجنس، والعمر، والخبرة، والحالة الاجتماعية).

وهدفت دراسة كومار وفشنو (Kumar and Vishnu, 2016) التعرف على أسباب الإجهاد واستراتيجيات التكيف التي اعتمدها المرأة العاملة في الجزء الجنوبي من مدينة تورابورا في أفغانستان، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (80) امرأة من النساء المتزوجات العاملات في المدارس، والمتاجر، وفي البنوك، وخبيرات التجميل، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية الهادفة، وتم استعادة (54) استمارة. وكشفت النتائج أن معظم النساء قبلن وظيفتهن؛ لأن لديهن شغفاً تجاهها. كما اتفقت النساء على أن ذلك يرجع أيضاً إلى الصعوبات



المالية والمساعدة اللازمة لأزواجهن لعيش حياة اقتصادية محترمة. لقد تم التشديد عليهم؛ لأنهم اضطروا إلى العمل وقتاً إضافياً مع أعباء عمل ثقيلة، وأنهم لا تربطهم علاقة جيدة مع أقرانهم. لم يكن لديهم دعم للأعمال المنزلية دون خادمة، وكان عليهم الاعتناء بأنفسهم. لقد أصابهم الإرهاق العقلي والجسدي مما أدى إلى مشاكل صحية مثل آلام الجسم وآلام الظهر وآلام الرأس واضطرابات الهضم. وبالنسبة لاستراتيجيات التكيف شعرت المشاركات بالراحة أثناء التحدث إلى الأصدقاء والاستماع إلى الموسيقى والاسترخاء وما إلى ذلك.

كما هدفت دراسة هجرسي وخولوفي وبن عيسى (2014) التعرف إلى استراتيجية مواجهة الضغط لدى المرأة العاملة المتزوجة (عينة من المحاضرات بجامعة المسيلة)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، حيث أجريت الدراسة على عينة عشوائية، تكونت من (270) امرأة عاملة في جامعة المسيلة في الجزائر، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين الاستراتيجية المتمركزة حول المشكل والضغط النفسي، ووجود علاقة بين الاستراتيجية المتمركزة حول المشكل والضغط المهني، وبين الانفعال والضغط النفسي، وبين الاستراتيجية المتمركزة حول الانفعال والضغط المهني، ووجود علاقة بين الاستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي والضغط النفسي، وبين الاستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي والضغط المهني.

وأجرى إسيان (Essien, 2014) دراسة هدفت التعرف على الإجهاد المهني واستراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في البنوك التجارية في ولاية أكوا إييوم في نيجيريا، تم استخدام تصميم المسح الوصفي المقطعي، وتم فحص استراتيجيات التكيف المختلفة لأنها تؤثر على الإجهاد المهني. واستخدمت الدراسة استبانة الإجهاد المهني واستبانة استراتيجيات التكيف في جمع البيانات. وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (272) امرأة عاملة في (9) بنوك تجارية

في ولاية أكوا إيبوم. تم اختيارهن بشكل عشوائي بسيط، وأظهرت النتائج أن الإجازة السنوية والحصول على المساعدة من الزملاء كانت الأكثر استخدامًا على المستوى التنظيمي واستراتيجيات التكيف الشخصية على التوالي. كما أن النشاط البدني، والحصول على المساعدة من الزملاء، وكذلك الإجازة السنوية، والتأوب الوظيفي أدت إلى خفض الضغط المهني بشكل كبير أثناء استراحات الغداء والاستماع إلى الموسيقى أثناء الخدمة.

### التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة، يتضح بأنها تباينت من حيث الهدف، وتنوعت اهتماماتها البحثية، كما تنوعت من حيث المجتمعات التي أجريت فيها، فمنها مجتمعات عربية وأخرى أجنبية.

واستفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة المتعلقة بالتوافق الزوجي في التعرف على مفهوم التوافق الزوجي، كذلك التعرف على عناصر الإطار النظري المتعلقة بالتوافق الزوجي، كما استفادت من الدراسات السابقة في التعرف على استراتيجيات التكيف، كذلك استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تطوير أدوات الدراسة، وتحديد متغيراتها.

وتميزت الدراسة الحالية عن باقي الدراسات السابقة في كونها من الدراسات النادرة على -حد علم الباحثة- التي ربطت التوافق الزوجي باستراتيجيات التكيف لدى النساء المتزوجات العاملات في منطقة النقب.

## الفصل الثالث

### طريقة الدراسة وإجراءاتها

## الفصل الثالث

### طريقة الدراسة وإجراءاتها

#### المقدمة

يتضمن هذا الفصل وصفاً كاملاً ومفصلاً للطريقة والإجراءات التي اتبعتها الباحثة من أجل تنفيذ هذه الدراسة، حيث اشتملت على وصف كل من منهج الدراسة، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة، أداة الدراسة (طريقة بنائها، وصدقها، وثباتها)، خطوات تطبيق الدراسة، المعالجة الإحصائية، وتصحيح مقياس الدراسة.

#### منهج الدراسة

من أجل إجراء الدراسة الحالية استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، الذي يعتبر أكثر المناهج ملاءمة لمثل هذه الدراسة، حيث يقوم على دراسة الظاهرة في الوقت الحاضر والبحث في أسبابها والعوامل التي تتحكم فيها، وكذلك استخلاص النتائج من خلال تحليل البيانات التي يتم جمعها حول الظاهرة ومناقشتها ومقارنتها بنتائج الدراسات والأدبيات السابقة التي اهتمت بنفس المجال.

#### مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع النساء العاملات في منطقة النّقب، والبالغ عددهن (17000) عاملة (مكتب العمال، 2021).

#### عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (452) امرأة من النساء العاملات في منطقة النّقب، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة، حيث تم توزيع (480) نسخة من الاستبانة على النساء العاملات في منطقة النّقب، أسترد منها (463) نسخة من الاستبانة، وبعد فرزها وترقيمها تمّ استبعاد (11)

استبانة؛ لعدم الإجابة عليها بشكل كامل، والجدول التالي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المتغيرات الديموغرافية.

### الجدول (1)

توزيع أفراد العينة حسب المتغيرات الديموغرافية (الدخل الاقتصادي، وعدد الأطفال، والعمر، ومكان السكن)

المتغير	الفئة	العدد	النسبة المئوية
دخل الأسرة	أقل من 3500 شيكل	59	13.1
	من (3500-5000)	123	27.2
	أكثر من 5000 شيكل	270	59.7
	<b>المجموع</b>	<b>452</b>	<b>100.0</b>
عدد الأطفال	طفل واحد	110	24.3
	طفلين	150	33.2
	ثلاثة أطفال فأكثر	192	42.5
	<b>المجموع</b>	<b>452</b>	<b>100.0</b>
العمر	من (18-23)	98	21.7
	من (24-30)	176	38.9
	أكثر من 30 سنة	178	39.4
	<b>المجموع</b>	<b>452</b>	<b>100.0</b>
الجامعة	قرية	343	75.9
	مدينة	109	24.1
	<b>المجموع</b>	<b>452</b>	<b>100.0</b>

### أداتا الدراسة

استخدم في الدراسة الحالية مقياسين، هما:

## المقياس الأول: مقياس التوافق الزوجي

### 1- وصف المقياس:

قامت الباحثة بتطوير مقياس التوافق الزوجي بعد الاطلاع على الادب التربوي ومقاييس التوافق الزوجي في عدة دراسات منها دراسة العارفي (2012) ودراسة صحاف (2012)، ودراسة إبراهيمي (2015)، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (99) فقرة ، انظر ملحق رقم (1)، وبعد عرض المقياس على التحكيم تم إجراء تعديلات على بعض الفقرات من حيث صياغتها وتم التعديل على الفقرات بما ينسجم مع توجهات المحكمين، وأصبح المقياس مكوناً من (30) فقرة (ملحق 3).

وتضمن المقياس ثلاثة مجالات، هي:

1. المجال الأول: التوافق الاجتماعي والثقافي، ويتكون من 10 فقرات.
2. المجال الثاني: التوافق العاطفي، ويتكون من 10 فقرات.
3. المجال الثالث: التوافق النفسي، ويتكون من 10 فقرات.

### صدق مقياس التوافق الزوجي

تمّ التحقق من صدق المقياس بحساب معامل ارتباط بيرسون لكل فقرة من فقرات المجال مع الدرجة الكلية للمجال، وذلك كما هو موضح في الجدول التالي:

## الجدول (2)

نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين كل فقرة من فقرات المجال مع الدرجة الكلية للمجال

المجال	رقم الفقرة	(ر)	المجال	رقم الفقرة	(ر)	المجال	رقم الفقرة	(ر)
	1	.58**		11	.67**		21	.61**
	2	.59**		12	.66**		22	.67**
	3	.67**		13	.63**		23	.67**
	4	.71**		14	.73**		24	.72**
التوافق	5	.73**	التوافق	15	.75**	التوافق	25	.73**
الاجتماعي	6	.68**	العاطفي	16	.67**	النفسي	26	.67**
والثقافي	7	.72**		17	.66**		27	.70**
	8	.71**		18	.69**		28	.68**
	9	.63**		19	.66**		29	.72**
	10	.57**		20	.57**		30	.64**

\*\* دالة إحصائية عند ( $\alpha \leq 0.01$ )

تشير المعطيات الواردة في الجدول (2) إلى أن جميع قيم مصفوفة ارتباط فقرات المجال مع الدرجة الكلية للمجال دالة إحصائية، مما يشير إلى قوة الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، وهذا يعبر عن صدق فقرات الأداة في قياس ما صيغت من أجل قياسه.

وللتحقق من صدق البناء للمجالات قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول (3) يوضح ذلك.

## الجدول (3)

مصفوفة معاملات ارتباط درجة كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس.

العلاقات	معامل الارتباط
التوافق الاجتماعي والثقافي X الدرجة الكلية	0.80**
التوافق العاطفي X الدرجة الكلية	0.88**
التوافق النفسي X الدرجة الكلية	0.86**

\*\* دالة إحصائية عند ( $\alpha \leq 0.01$ )

يتضح من خلال البيانات الواردة في الجدول (3) أن جميع المجالات ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.01$ )، حيث إن معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين درجة كل مجال، والدرجة الكلية للمقياس كان قوياً، مما يشير إلى أن فقرات المقياس تشترك معاً في قياس التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النقب.

### ثبات مقياس التوافق الزوجي

حُسب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي، وبحساب معامل ثبات كرونباخ ألفا، كما حُسب بطريقة التجزئة النصفية، كما هو موضح في الجدول (4).

### الجدول (4)

معاملات الثبات لمقياس التوافق الزوجي

المقياس	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا		التجزئة النصفية
		معامل الثبات	معامل الارتباط	
التوافق الاجتماعي والثقافي	10	.86	.61	.75
التوافق العاطفي	10	.86	.61	.75
التوافق النفسي	10	.87	.67	.79
الدرجة الكلية للمقياس	30	.93	.79	.86

أشارت نتائج فحص الثبات إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات، حيث بلغ معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية للمقياس (0.93)، وبلغ معامل سبيرمان براون المصحح للدرجة الكلية للمقياس (0.86) من خلال التحقق من الثبات بطريقة التجزئة النصفية. وهذا يشير إلى أن المقياس صالح للتطبيق في البيئة الفلسطينية (منطقة النقب).



## تصحيح المقياس

استخدمت الباحثة مقياساً معدّاً بطريقة ليكرت (خماسي)، وقد تم تصحيح الإجابات على فقرات المقياس، من خلال إعطاء الإجابة (دائماً 5 درجات)، والإجابة (غالباً 4 درجات)، والإجابة (أحياناً 3 درجات)، والإجابة (نادراً درجتين)، والإجابة (أبداً درجة واحدة).

وتم تقسيم طول السلم الخماسي إلى ثلاث فئات، لمعرفة درجة موافقة أفراد عينة الدراسة (النساء العاملات في منطقة النّقب) على درجات التّوافق الزّوجي لديهن، وتم حساب فئات المقياس الخماسي كما يلي:

$$\text{مدى المقياس} = \text{الحد الأعلى للمقياس} - \text{الحد الأدنى للمقياس} = (5-1) = 4$$

$$\text{عدد الفئات} = 3$$

$$\text{طول الفئة} = \text{مدى المقياس} \div \text{عدد الفئات}$$

$$1.33 = 3 \div 4 =$$

بإضافة طول الفئة (1.33) للحد الأدنى لكل فئة نحصل على فئات المتوسطات الحسابية، كما

هو موضح في الجدول (5):

### الجدول (5)

فئات المتوسطات الحسابية لتحديد درجة الموافقة على مقياس التّوافق الزّوجي

فئات المتوسط الحسابي	التّوافق الزّوجي
2.33 فأقل	درجة الموافقة منخفضة
3.67-2.34	متوسطة
3.68 فأكثر	مرتفعة

## المقياس الثاني: استراتيجيات التكيف

### وصف المقياس:

قامت الباحثة بتطوير مقياس استراتيجيات التكيف بعد الاطلاع على الأدب التربوي ومقاييس التكيف في عدة دراسات منها: دراسة هجرسي وخولوفي وبن عيسى (2014)، ودراسة البسطامي (2013)، ودراسة شويطر (2017)، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (56) فقرة ، انظر ملحق رقم (1)، وبعد عرض المقياس على التحكيم تم إجراء تعديلات على بعض الفقرات من حيث صياغتها وتم التعديل على الفقرات بما ينسجم مع توجهات المحكمين، وأصبح المقياس مكوناً من (40) فقرة (ملحق 3).

واشتمل المقياس على الأبعاد التالية:

1. البعد الأول: إعادة تقييم الموقف، ويتكون من (5) فقرات.
2. البعد الثاني: التعبير عن المشاعر، ويتكون من (6) فقرات.
3. البعد الثالث: التفكير التأملي، ويتكون من (14) فقرة.
4. البعد الرابع: تجنب المشكلات، ويتكون من (8) فقرات.
5. البعد الخامس: لوم الذات، ويتكون من (7) فقرات.

### صدق البناء لمقياس استراتيجيات التكيف

تم التحقق من صدق البناء لمقياس استراتيجيات التكيف من خلال الإجراءات الآتية:

## الجدول (6)

نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين كل فقرة من فقرات البعد مع الدرجة الكلية للبعد:

البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط (ر)	البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط (ر)
تقييم الموقف	1	.78**	التفكير التأملي	12	.56**
	2	.82**		13	.63**
	3	.85**		14	.65**
	4	.77**		15	.69**
	5	.76**		16	.71**
	26	.72**		17	.68**
	27	.77**		18	.71**
	28	.79**		19	.72**
	29	.78**		20	.74**
	30	.83**		21	.68**
	31	.81**		22	.67**
تجنب المشكلات	32	.82**	23	.64**	
	33	.73**	24	.63**	
	34	.76**	25	.52**	
	35	.81**	6	.78**	
لوم الذات	36	.82**	7	.79**	
	37	.84**	8	.83**	
	38	.84**	9	.80**	
	39	.82**	10	.79**	
	40	.74**	11	.75**	

\*\* دالة إحصائية عند ( $\alpha \leq 0.01$ )

تشير المعطيات الواردة في الجدول (6) إلى أن جميع قيم مصفوفة ارتباط فقرات البعد مع

الدرجة الكلية للبعد دالة إحصائية، مما يشير إلى قوة الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، وهذا

بالتالي يعبر عن صدق فقرات الأداة في قياس ما صيغت من أجل قياسه.

وللتحقق من صدق البناء للمجالات قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس والجدول (7) يوضح ذلك.

### الجدول (7)

مصنوفة معاملات ارتباط درجة كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس.

العلاقات	معامل الارتباط
إعادة تقييم الموقف X الدرجة الكلية	0.76**
التعبير عن المشاعر X الدرجة الكلية	0.79**
التفكير التأملي X الدرجة الكلية	0.83**
تجنب المشكلات X الدرجة الكلية	0.83**
لوم الذات X الدرجة الكلية	0.81**

\*\* دالة إحصائية عند ( $\alpha \leq 0.01$ )

يتضح من خلال البيانات الواردة في الجدول (7) أن جميع المجالات ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.01$ )، حيث إن معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس كان قوياً، مما يشير إلى فقرات المقياس تشترك معاً في قياس استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النقب.

### ثبات مقياس استراتيجيات التكيف

حُسب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي وبحساب معامل الثبات كرونباخ ألفا، كما حسب بطريقة التجزئة النصفية، كما هو موضح في الجدول (8).

## الجدول (8)

معاملات الثبات لمقياس استراتيجيات التكيف

المقياس	عدد الفقرات	التجزئة النصفية	
		معامل الارتباط	معامل سبيرمان براون المصحح
إعادة تقييم الموقف	5	.85	.66
التعبير عن المشاعر	6	.88	.75
التفكير التأملي	14	.90	.77
تجنب المشكلات	8	.91	.77
لوم الذات	7	.91	.75
الدرجة الكلية للمقياس	40	.96	.73

أشارت نتائج فحص الثبات إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات، حيث بلغ معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية للمقياس (0.96)، وبلغ معامل سبيرمان براون المصحح للدرجة الكلية للمقياس (0.84) من خلال التحقق من الثبات بطريقة التجزئة النصفية. وهذا يشير إلى أن المقياس صالح للتطبيق في البيئة الفلسطينية (منطقة النقب).

### تصحيح المقياس

استخدمت الباحثة مقياساً معداً بطريقة ليكرت (خماسي)، وقد تم تصحيح الإجابات على فقرات المقياس من خلال إعطاء الإجابة (دائماً 5 درجات)، والإجابة (غالباً 4 درجات)، والإجابة (أحياناً 3 درجات)، والإجابة (نادراً درجتين)، والإجابة (أبداً درجة واحدة).

وتم تقسيم طول السلم الخماسي إلى ثلاث فئات، لمعرفة درجة موافقة أفراد عينة الدراسة (النساء العاملات في منطقة النقب) على درجات استراتيجيات التكيف لديهن، وتم حساب فئات المقياس الخماسي كما يلي:

$$\text{مدى المقياس} = \text{الحد الأعلى للمقياس} - \text{الحد الأدنى للمقياس} = (5-1) = 4$$

$$\text{عدد الفئات} = 3$$

طول الفئة = مدى المقياس ÷ عدد الفئات

$$1.33 = 3 \div 4 =$$

بإضافة طول الفئة (1.33) للحد الأدنى لكل فئة نحصل على فئات المتوسطات الحسابية، كما هو موضح في الجدول (9):

### الجدول (9)

فئات المتوسطات الحسابية لتحديد درجة الموافقة على مقياس استراتيجيات التكيف

استراتيجيات التكيف	فئات المتوسط الحسابي
درجة الموافقة	
منخفضة	2.33 فأقل
متوسطة	3.67-2.34
مرتفعة	3.68 فأكثر

### خطوات تطبيق الدراسة

قامت الباحثة بطباعة (480) استبانة وتوزيعها على النساء العاملات في منطقة النّقب، حيث تم توزيعها بطريقة عشوائية، ثم قامت الباحثة بجمعها، حيث تم جمع (463) استبانة، منها (452) استبانة صالحة لاعتمادها في مرحلة التحليل الإحصائي، تم إدخال البيانات إلى الحاسوب باستخدام برنامج الرزم الإحصائية SPSS، استعداداً لتحليلها والخروج بالنتائج.

### المعالجة الإحصائية

اعتمدت الباحثة في تحليل بيانات دراستها بعد تطبيق الأدوات على أفراد عينة الدراسة، حزمة

البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية، **Statistical Package for the Social**

**Sciences (SPSS)**، فاستخدمت الاختبارات الإحصائية الآتية:

- التكرارات والأوزان النسبية.

- المتوسّطات الحسابيّة، الانحرافات المعياريّة.
- اختبار كرونباخ ألفا؛ لمعرفة ثبات فقرات الاستبانة.
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation)؛ لمعرفة صدق فقرات الاستبانة، ولمعرفة العلاقة بين التّوافق الزّواجي من جهة، وبين استراتيجيات التّكيف من جهة أخرى.
- اختبار تحليل التّباين الرباعي للمقارنة بين المتوسّطات، أو التوصل إلى قرار يتعلق بوجود أو عدم وجود فروق بين المتوسّطات.
- اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية؛ لإيجاد مصدر الفروق التي ظهرت في متوسّطات درجات التّوافق الزّواجي ودرجات استراتيجيات التّكيف لدى النّساء العاملات في منطقة النّقب.

## الفصل الرابع

### نتائج الدراسة



## الفصل الرابع

### نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل تحليلاً إحصائياً للبيانات الناتجة عن الدراسة؛ من أجل الإجابة على أسئلة الدراسة.

**السؤال الأول: ما درجة التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النقب؟**

للإجابة عن السؤال الأول، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لدرجة التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النقب، كما يتضح في الجدول (10).

### الجدول (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لدرجة التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النقب من وجهة نظرهن، مرتبة تنازلياً: (ن=452)

المجال	رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الرتبة	درجة الموافقة
التوافق العاطفي	11	4.12	1.16	82.4	1	كبيرة
	13	3.96	1.12	79.2	2	كبيرة
	17	3.93	1.05	78.6	3	كبيرة
	16	3.85	1.05	77.0	4	كبيرة
	12	3.83	0.99	76.6	5	كبيرة
	19	3.82	1.06	76.4	6	كبيرة
	18	3.74	1.00	74.8	7	كبيرة
	15	3.72	1.16	74.4	8	كبيرة
	20	3.71	1.16	74.2	9	كبيرة
	14	3.64	1.10	72.8	10	متوسطة
الدرجة الكلية للمجال		<b>3.83</b>	<b>1.08</b>	<b>76.6</b>	<b>1</b>	<b>كبيرة</b>
التوافق النفسي	21	4.22	1.07	84.4	1	كبيرة
	23	4.09	1.03	81.8	2	كبيرة

المجال	رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الرتبة	درجة الموافقة
	25	3.97	1.04	79.4	3	كبيرة
	22	3.83	0.91	76.6	4	كبيرة
	29	3.79	1.15	75.8	5	كبيرة
	27	3.71	1.16	74.2	6	كبيرة
	24	3.69	0.98	73.8	7	كبيرة
	30	3.65	1.13	73.0	8	متوسطة
	26	3.61	1.17	72.2	9	متوسطة
	28	3.61	1.07	72.2	9	متوسطة
<b>الدرجة الكلية للمجال</b>		<b>3.82</b>	<b>1.07</b>	<b>76.4</b>	<b>2</b>	<b>كبيرة</b>
	1	4.37	1.10	87.4	1	كبيرة
	3	4.12	1.04	82.4	2	كبيرة
	5	3.84	1.12	76.8	3	كبيرة
	2	3.80	0.93	76.0	4	كبيرة
	7	3.77	1.19	75.4	5	كبيرة
	9	3.64	1.19	72.8	6	متوسطة
	6	3.58	1.11	71.6	7	متوسطة
	10	3.55	1.16	71.0	8	متوسطة
	8	3.55	1.15	71.0	8	متوسطة
	4	3.51	1.09	70.2	9	متوسطة
<b>الدرجة الكلية للمجال</b>		<b>3.77</b>	<b>1.11</b>	<b>75.4</b>	<b>3</b>	<b>كبيرة</b>
<b>التوافق الزوجي الكلي</b>		<b>3.81</b>	<b>1.09</b>	<b>76.2</b>		<b>كبيرة</b>

التوافق الاجتماعي والثقافي

تشير البيانات الموضحة في الجدول (10)، أن درجة التوافق الزوجي الكلي لدى النساء العاملات في منطقة النقب جاءت كبيرة، إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للتوافق الزوجي (3.81) بنسبة مئوية بلغت (76.2%).

ويتضح من الجدول (10) أن التوافق العاطفي احتل المركز الأول بمتوسط حسابي بلغ (3.83) ونسبة مئوية بلغت (76.6%)، وحصلت الفقرة (11) على أعلى درجة موافقة بالنسبة للتوافق العاطفي لدى النساء العاملات في منطقة النقب، التي نصها: أشعر أنني أفهم زوجي عندما

ييدي أي تعاطف اتجاهي، بينما حصلت الفقرة (14) على أقل درجة موافقة بالنسبة للتوافق

العاطفي لدى النساء العاملات في منطقة النّقب، التي نصها: أكنُ لزوجي كل الود والمحبة.

وجاء في المركز الثاني مجال التّوافق النفسي بمتوسط حسابي بلغ (3.82)، ونسبة مئوية بلغت

(76.4%)، وحصلت الفقرة (21) على أعلى درجة موافقة بالنسبة للتوافق النفسي لدى النساء

العاملات في منطقة النّقب، التي نصها: أستطيع التّكيف مع مسؤوليات الحياة الزوجية، بينما

حصلت الفقرة (28) على أقل درجة موافقة بالنسبة للتوافق النفسي لدى النساء العاملات في

منطقة النّقب، التي نصها: إن العمل والأسرة لا يؤثّر على حالتي النفسية.

وجاء في المركز الثالث مجال التّوافق الاجتماعي والثقافي بمتوسط حسابي بلغ (3.77)، ونسبة

مئوية بلغت (75.4%)، وحصلت الفقرة (1) على أعلى درجة موافقة بالنسبة للتوافق الاجتماعي

والثقافي لدى النساء العاملات في منطقة النّقب، التي نصها: أخطط للحاضر والمستقبل في آن،

بينما حصلت الفقرة (4) على أقل درجة موافقة بالنسبة للتوافق الاجتماعي والثقافي لدى النساء

العاملات في منطقة النّقب، التي نصها: أحدد معايير لاختيار أصدقائنا أنا وزوجي.

**السؤال الثاني: ما أهم استراتيجيات التّكيف لدى النساء العاملات في منطقة النّقب؟**

للإجابة عن السؤال الثاني، تم استخراج المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان

النسبية لأهم استراتيجيات التّكيف لدى النساء العاملات في منطقة النّقب، كما يتضح في الجدول

(11).

## الجدول (11)

المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لأهم استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النّقب، مرتبة تنازلياً: (ن=452)

الدرجة الموافقة	الرتبة	الوزن النسبي %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم الفقرة	البعد
كبيرة	1	84.2	1.19	4.21	12	التفكير التأملي
كبيرة	2	82.0	1.02	4.10	16	
كبيرة	3	80.0	1.18	4.00	14	
كبيرة	4	78.4	1.04	3.92	18	
كبيرة	5	76.6	1.06	3.83	24	
كبيرة	6	76.0	1.15	3.80	20	
كبيرة	7	75.0	1.13	3.75	25	
كبيرة	7	75.0	1.13	3.75	22	
كبيرة	8	74.8	1.01	3.74	17	
كبيرة	9	74.6	1.06	3.73	13	
كبيرة	10	73.6	1.02	3.68	19	
متوسطة	11	73.0	1.06	3.65	23	
متوسطة	12	72.4	1.03	3.62	15	
متوسطة	13	71.6	1.07	3.58	21	
<b>كبيرة</b>	<b>1</b>	<b>76.2</b>	<b>1.08</b>	<b>3.81</b>	<b>الدرجة الكلية</b>	
كبيرة	1	79.6	1.25	3.98	26	تجنب المشكلات
كبيرة	2	77.6	1.10	3.88	30	
كبيرة	3	77.4	1.15	3.87	28	
كبيرة	4	75.2	1.18	3.76	32	
كبيرة	5	73.8	1.09	3.69	31	
متوسطة	6	73.2	1.10	3.66	29	
متوسطة	7	72.6	1.20	3.63	33	
متوسطة	8	72.4	1.12	3.62	27	
<b>كبيرة</b>	<b>2</b>	<b>75.2</b>	<b>1.15</b>	<b>3.76</b>	<b>الدرجة الكلية</b>	
كبيرة	1	80.0	1.18	4.00	1	إعادة تقييم الموقف
كبيرة	2	77.2	1.14	3.86	3	
كبيرة	3	73.8	1.06	3.69	2	

الدرجة الموافقة	الرتبة	الوزن النسبي %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم الفقرة	البعد
متوسطة	4	71.8	1.23	3.59	5	التعبير عن المشاعر
متوسطة	5	70.6	1.12	3.53	4	
<b>كبيرة</b>	<b>3</b>	<b>74.6</b>	<b>1.14</b>	<b>3.73</b>	<b>الدرجة الكلية</b>	
كبيرة	1	79.8	1.25	3.99	6	
كبيرة	2	76.6	1.20	3.83	8	
كبيرة	3	73.8	1.10	3.69	7	
متوسطة	4	72.8	1.26	3.64	10	
متوسطة	5	71.0	1.14	3.55	9	
متوسطة	6	69.0	1.22	3.45	11	
<b>كبيرة</b>	<b>4</b>	<b>73.8</b>	<b>1.19</b>	<b>3.69</b>	<b>الدرجة الكلية</b>	
كبيرة	1	74.6	1.27	3.73	38	
متوسطة	2	73.2	1.25	3.66	36	
متوسطة	2	73.2	1.31	3.66	40	
متوسطة	3	73.0	1.40	3.65	34	
متوسطة	4	71.2	1.20	3.56	35	
متوسطة	5	70.8	1.20	3.54	39	
متوسطة	6	70.2	1.26	3.51	37	
<b>متوسطة</b>	<b>5</b>	<b>72.4</b>	<b>1.27</b>	<b>3.62</b>	<b>الدرجة الكلية</b>	

تشير البيانات الموضحة في الجدول (11) إلى أن أهم استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النّقب جاءت مرتبة تنازلياً حسب أهميتها، حيث احتل بعد التفكير التأملي المركز الأول بمتوسط حسابي بلغ (3.81) ونسبة مئوية بلغت (76.2%)، وحصلت الفقرة (12) على أعلى درجة موافقة بالنسبة لاستراتيجية التفكير التأملي لدى النساء العاملات في منطقة النّقب، التي نصها: أفكر قبل اتخاذ أي قرار يخص أسرتي وعملي، بينما حصلت الفقرة (21) على أقل درجة موافقة بالنسبة لاستراتيجية التفكير التأملي لدى النساء العاملات في منطقة النّقب، التي نصها: أفكر في تقمص شخصية بعض الناجحين في الحياة.

وجاء في المركز الثاني بعد تجنب المشكلات بمتوسط حسابي بلغ (3.76) ونسبة مئوية بلغت (75.2%)، وحصلت الفقرة (26) على أعلى درجة موافقة بالنسبة لاستراتيجية تجنب المشكلات لدى النساء العاملات في منطقة النّقب، التي نصّها: أرى أن الأمور ستكون أفضل في المستقبل، بينما حصلت الفقرة (27) على أقل درجة موافقة بالنسبة لاستراتيجيات تجنب المشكلات لدى النساء العاملات في منطقة النّقب، التي نصّها: مررت باستراتيجيات التّكيف التي زادت من قدرتي على التعامل مع التحديات المستقبلية.

وجاء في المركز الثالث بعد إعادة تقييم الموقف بمتوسط حسابي بلغ (3.73) ونسبة مئوية بلغت (74.6%)، وحصلت الفقرة (1) على أعلى درجة موافقة بالنسبة لاستراتيجية إعادة تقييم الموقف لدى النساء العاملات في منطقة النّقب، التي نصّها: أضع خطة للعمل وأحاول جاهدا تنفيذها، بينما حصلت الفقرة (4) على أقل درجة موافقة بالنسبة لاستراتيجية إعادة تقييم الموقف لدى النساء العاملات في منطقة النّقب، التي نصّها: أستبعد أي جانب يزيد من حدة مشكلاتي.

وجاء في المركز الرابع بعد التعبير عن المشاعر بمتوسط حسابي بلغ (3.69) ونسبة مئوية بلغت (73.8%)، وحصلت الفقرة (6) على أعلى درجة موافقة بالنسبة لاستراتيجية التعبير عن المشاعر لدى النساء العاملات في منطقة النّقب، التي نصّها: مشاعري إيجابية ومتوافقة بيني وبين زوجي والعمل، بينما حصلت الفقرة (11) على أقل درجة موافقة بالنسبة لاستراتيجية التعبير عن المشاعر لدى النساء العاملات في منطقة النّقب، التي نصّها: لدي القدرة على التحمل وضبط المواقف الضاغطة بالعمل.

وجاء في المركز الخامس بعد لوم الذات بمتوسط حسابي بلغ (3.62) ونسبة مئوية بلغت (72.4%)، وحصلت الفقرة (38) على أعلى درجة موافقة بالنسبة لاستراتيجية لوم الذات لدى

النساء العاملات في منطقة النقب، التي نصها: اشعر بان مسؤوليتي اتجاه زوجي واجب ديني واتجاه عملي واجب اجتماعي، بينما حصلت الفقرة (37) على أقل درجة موافقة بالنسبة لاستراتيجية لوم الذات لدى النساء العاملات في منطقة النقب، التي نصها: اعتبر نفسي المسؤولة عن أي تقصير اتجاه زوجي أو عملي.

السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية بين التوافق الزوجي بمجالاته واستراتيجيات التكيف بأبعادها لدى النساء العاملات في منطقة النقب؟

للإجابة عن السؤال الثالث، استخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لإيجاد العلاقة بين التوافق الزوجي بمجالاته واستراتيجيات التكيف بأبعادها لدى النساء العاملات في منطقة النقب، كما هو واضح من خلال الجدول (12).

### الجدول (12)

يبين نتائج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين التوافق الزوجي بمجالاته واستراتيجيات التكيف بأبعادها لدى النساء العاملات في منطقة النقب.

التوافق الزوجي الكلي	مجالات التوافق الزوجي			العلاقات	أبعاد استراتيجيات التكيف
	التوافق النفسي	التوافق العاطفي	التوافق الاجتماعي والثقافي		
.57**	.59**	.45**	.40**	إعادة تقييم الموقف	
.60**	.59**	.52**	.41**	التعبير عن المشاعر	
.58**	.59**	.47**	.42**	التفكير التأملي	
.48**	.52**	.38**	.33**	تجنب المشكلات	
.48**	.47**	.40**	.35**	لوم الذات	

\*\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ )، \* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )

تشير البيانات الواردة في الجدول (12) إلى وجود علاقة طردية موجبة بين التوافق الزوجي ومجالاته من جهة وبين أبعاد استراتيجيات التكيف من جهة أخرى، حيث جاءت معاملات

الارتباط للعلاقة بين أبعاد استراتيجيات التكيف (إعادة تقييم الموقف، والتعبير عن المشاعر، والتفكير التأملي، وتجنب المشكلات، ولوم الذات) وبين التوافق الزوجي الكلي على الترتيب (0.57، 0.60، 0.58، 0.48، 0.48) ((بدلالة إحصائية (0.00)، وهي دالة إحصائياً، وهذا يدل على أنه كلما زاد التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النقب، كلما زادت لديهن استراتيجيات التكيف، والعكس صحيح.

السؤال الرابع: هل تختلف متوسطات درجات التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة

النقب باختلاف الدخل الشهري، وعدد الأطفال، والعمر، ومكان السكن؟

للإجابة عن السؤال الرابع، استخدم اختبار تحليل التباين الرباعي لغايات فحص الفروق في متوسطات درجات التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغيرات (الدخل الشهري، عدد الأطفال، العمر، مكان السكن)، كما يشير الجدول (13):

### الجدول (13)

نتائج تحليل التباين الرباعي للفروق في متوسطات درجات التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغيرات (الدخل الشهري، عدد الأطفال، العمر، مكان السكن)

الدالة الإحصائية	قيمة (ف) المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المتغيرات التابعة	مصدر التباين
0.27	1.31	0.70	2	1.39	التوافق الاجتماعي والثقافي	الدخل الشهري W. L. = (0.979) Sig. = 0.145
0.76	0.27	0.14	2	0.28	التوافق العاطفي	
0.05*	2.94	1.52	2	3.04	التوافق النفسي	
0.21	1.59	0.59	2	1.19	الدرجة الكلية للتوافق الزوجي	عدد الأطفال W. L. = (0.989) Sig. = 0.560
0.19	1.65	0.88	2	1.75	التوافق الاجتماعي والثقافي	
0.45	0.80	0.42	2	0.85	التوافق العاطفي	
0.35	1.05	0.54	2	1.09	التوافق النفسي	
0.23	1.50	0.56	2	1.12	الدرجة الكلية للتوافق الزوجي	
0.26	1.36	0.72	2	1.45	التوافق الاجتماعي والثقافي	العمر



مصدر التباين	المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
W. L.= (0.970) Sig.=0.035*	التوافق العاطفي	2.45	2	1.22	2.32	0.10
	التوافق النفسي	5.22	2	2.61	5.03	0.01**
مكان السكن W. L.= (0.995) Sig.=0.497	الدرجة الكلية للتوافق الزوجي	2.43	2	1.22	3.24	0.04*
	التوافق الاجتماعي والثقافي	0.20	1	0.20	0.38	0.54
	التوافق العاطفي	0.66	1	0.66	1.26	0.26
	التوافق النفسي	1.22	1	1.22	2.35	0.13
الخطأ	الدرجة الكلية للتوافق الزوجي	0.62	1	0.62	1.66	0.20
	التوافق الاجتماعي والثقافي	236.52	444	0.53		
	التوافق العاطفي	233.83	444	0.53		
	التوافق النفسي	230.11	444	0.52		
المجموع	الدرجة الكلية للتوافق الزوجي	166.57	444	0.38		
	التوافق الاجتماعي والثقافي	6673.25	452			
	التوافق العاطفي	6874.06	452			
	التوافق النفسي	6823.00	452			
المجموع المعدل	الدرجة الكلية للتوافق الزوجي	6721.70	452			
	التوافق الاجتماعي والثقافي	241.02	451			
	التوافق العاطفي	237.28	451			
	التوافق النفسي	239.76	451			
	الدرجة الكلية للتوافق الزوجي	171.24	451			

\*\* دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) / \* دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) W.L.: Wilks' Lambda

يتضح من خلال النتائج الواردة في الجدول (13) ما يلي:

أولاً: الفروق في درجات التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغير

الدخل الشهري

- أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية درجات التوافق الزوجي لدى النساء العاملات

في منطقة النقب وفقاً لمتغير الدخل الشهري، حيث بلغت الدلالة الإحصائية المحسوبة للدرجة

الكلية للتوافق الزوجي (0.21)، وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، كما لم تظهر فروق

دالة إحصائية في مجالي (التوافق الاجتماعي والثقافي، والتوافق العاطفي، في حين ظهرت فروق

دالة إحصائياً في درجات التوافق النفسي لدى النساء العاملات في منطقة النّقب وفقاً لمتغير الدخل الشهري، حيث بلغت الدلالة الإحصائية المحسوبة للتوافق النفسي (0.05) وهي دالة إحصائياً، ولإيجاد مصدر الفروق استخدم اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في درجات التوافق النفسي لدى النساء العاملات في منطقة النّقب وفقاً لمتغير الدخل الشهري، وذلك كما هو واضح من خلال الجدول (14).

### الجدول (14)

نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في متوسطات درجات التوافق النفسي لدى النساء العاملات في منطقة النّقب وفقاً لمتغير الدخل الشهري

المتغير	المقارنات	المتوسط الحسابي	من (3500- 5000) أكثر من 5000 شيكل
التوافق النفسي	أقل من 3500 شيكل	3.64	0.11
	من (3500-5000)	3.75	-----
	أكثر من 5000 شيكل	3.88	-----

\* الفرق في المتوسطات دال إحصائياً عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول (14) أن الفروق في درجات التوافق النفسي لدى النساء العاملات في منطقة النّقب وفقاً لمتغير الدخل الشهري كانت بين اللواتي دخلهن الشهري (أقل من 3500 شيكل) من جهة وبين اللواتي دخلهن الشهري (أكثر من 5000 شيكل) من جهة أخرى، لصالح النساء العاملات اللواتي دخلهن الشهري (أكثر من 5000 شيكل)، اللاتي كان التوافق النفسي لديهن أعلى.

ثانياً: الفروق في درجات التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النّقب وفقاً لمتغير

#### عدد الأطفال

أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً درجات التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النّقب وفقاً لمتغير عدد الأطفال، حيث بلغت الدلالة الإحصائية المحسوبة للدرجة الكلية للتوافق الزوجي (0.23)، وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، كما لم تظهر فروق دالة إحصائياً في مجالات التوافق الزوجي (التوافق الاجتماعي والثقافي، والتوافق العاطفي، التوافق النفسي).

ثالثاً: الفروق في درجات التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النّقب وفقاً لمتغير

#### العمر

- أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في درجات التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النّقب وفقاً لمتغير العمر، حيث بلغت الدلالة الإحصائية المحسوبة للدرجة الكلية للتوافق الزوجي وفقاً لمتغير العمر (0.04) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، كما ظهرت فروق دالة إحصائياً في مجال التوافق النفسي لدى النساء العاملات بمنطقة النّقب وفقاً لمتغير العمر، في حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الاجتماعي والثقافي ودرجات التوافق العاطفي لدى النساء العاملات في منطقة النّقب وفقاً لمتغير العمر. ولإيجاد مصدر الفروق استخدم اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النّقب وفقاً لمتغير العمر، كما هو واضح من خلال الجدول (15).

## الجدول (15)

نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في متوسطات التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغير العمر

المتغير	المقارنات	المتوسط الحسابي	من (30-24)	أكثر من 30 سنة
التوافق النفسي	من (23-18)	3.96	0.22*	0.15
	من (30-24)	3.74	-----	-----
	أكثر من 30 سنة	3.81	-----	-----
التوافق الزوجي	من (23-18)	3.88	0.12*	0.07
	من (30-24)	3.76	-----	-----
	أكثر من 30 سنة	3.81	-----	-----

\* الفرق في المتوسطات دال إحصائياً عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول (15) أن الفروق في درجات التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغير العمر، كانت بين النساء اللاتي أعمارهن من (23-18) من جهة، وبين النساء اللاتي أعمارهن من (30-24) من جهة أخرى، لصالح النساء العاملات اللاتي أعمارهن من (23-18)، اللاتي كان التوافق الزوجي لديهن أعلى.

رابعاً: الفروق في درجات التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغير

### مكان السكن

- أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً درجات التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغير مكان السكن، حيث بلغت الدلالة الإحصائية المحسوبة للدرجة الكلية للتوافق الزوجي (0.20)، وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، كما لم تظهر فروق دالة إحصائياً في مجالات التوافق الزوجي (التوافق الاجتماعي والثقافي، والتوافق العاطفي، التوافق النفسي) لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغير مكان السكن.

السؤال الخامس: هل تختلف متوسطات درجات استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في

منطقة النقب باختلاف الدخل الشهري، وعدد الأطفال، والعمر، ومكان السكن؟

للإجابة عن السؤال الخامس، استخدم اختبار تحليل التباين الرباعي لغايات فحص الفروق في

متوسطات درجات استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغيرات

(الدخل الشهري، عدد الأطفال، العمر، مكان السكن)، كما يشير الجدول (16):

### الجدول (16)

نتائج تحليل التباين الرباعي للفروق في متوسطات درجات استراتيجيات التكيف لدى النساء

العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغيرات (الدخل الشهري، عدد الأطفال، العمر، مكان السكن)

بدون تفاعل

الدلالة الإحصائية	قيمة (ف) المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المتغيرات التابعة	مصدر التباين
0.00**	16.06	11.75	2	23.50	إعادة تقييم الموقف	الدخل الشهري W. L.= (0.987) Sig.=0.830
0.00**	10.76	8.93	2	17.86	التعبير عن المشاعر	
0.01**	4.53	2.18	2	4.35	التفكير التأملي	
0.00**	9.00	6.79	2	13.59	تجنب المشكلات	
0.00**	11.37	11.12	2	22.23	لوم الذات	
0.17	1.76	1.29	2	2.58	إعادة تقييم الموقف	عدد الأطفال W. L.= (0.968) Sig.=0.158
0.10	2.34	1.94	2	3.88	التعبير عن المشاعر	
0.41	0.88	0.42	2	0.85	التفكير التأملي	
0.23	1.49	1.13	2	2.25	تجنب المشكلات	
0.29	1.23	1.20	2	2.41	لوم الذات	
0.00**	7.46	5.46	2	10.91	إعادة تقييم الموقف	العمر W. L.= (0.966) Sig.=0.117
0.08*	2.48	2.06	2	4.12	التعبير عن المشاعر	
0.01**	4.90	2.35	2	4.71	التفكير التأملي	
0.11	2.24	1.69	2	3.38	تجنب المشكلات	
0.11	2.26	2.21	2	4.42	لوم الذات	
0.77	0.09	0.06	1	0.06	إعادة تقييم الموقف	مكان السكن

مصدر التباين	المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) الاحصائية	الدلالة
W. L.= (0.994) Sig.=0.748	التعبير عن المشاعر	0.01	1	0.01	0.01	0.93
	التفكير التأملي	0.18	1	0.18	0.38	0.54
	تجنب المشكلات	0.19	1	0.19	0.25	0.62
	لوم الذات	0.02	1	0.02	0.02	0.88
الخطأ	إعادة تقييم الموقف	324.68	444	0.73		
	التعبير عن المشاعر	368.53	444	0.83		
	التفكير التأملي	213.31	444	0.48		
	تجنب المشكلات	335.07	444	0.75		
	لوم الذات	434.13	444	0.98		
المجموع	إعادة تقييم الموقف	6670.52	452			
	التعبير عن المشاعر	6563.06	452			
	التفكير التأملي	6787.83	452			
	تجنب المشكلات	6752.83	452			
	لوم الذات	6380.47	452			
المجموع المعدل	إعادة تقييم الموقف	371.14	451			
	التعبير عن المشاعر	400.31	451			
	التفكير التأملي	227.46	451			
	تجنب المشكلات	361.84	451			
	لوم الذات	468.32	451			

\*\* دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) / \* دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) W.L.: Wilks' Lambda

يتضح من خلال النتائج الواردة في الجدول (16) ما يلي:

أولاً: الفروق في درجات استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النّقب وفقاً

لمتغير الدخل الشهري

- أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية درجات استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات

في منطقة النّقب وفقاً لمتغير الدخل الشهري، حيث ظهرت فروق دالة إحصائية في جميع أبعاد

استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النّقب وفقاً لمتغير الدخل الشهري.

ولإيجاد مصدر الفروق استخدم اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النّقب وفقاً لمتغير الدخل الشهري، كما هو واضح من خلال الجدول (17).

### الجدول (17)

نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في متوسطات استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النّقب وفقاً لمتغير الدخل الشهري

المتغير	المقارنات	المتوسط الحسابي	من (-3500) 5000	أكثر من 5000 شيكل
إعادة تقييم الموقف	أقل من 3500 شيكل	3.12	0.57*	0.74*
	من (3500-5000)	3.69	-----	0.17
	أكثر من 5000 شيكل	3.86	-----	-----
التعبير عن المشاعر	أقل من 3500 شيكل	3.19	0.44*	0.64*
	من (3500-5000)	3.63	-----	0.20
	أكثر من 5000 شيكل	3.83	-----	-----
التفكير التأملي	أقل من 3500 شيكل	3.56	0.23	0.31*
	من (3500-5000)	3.78	-----	0.09
	أكثر من 5000 شيكل	3.87	-----	-----
تجنب المشكلات	أقل من 3500 شيكل	3.28	0.48*	0.63*
	من (3500-5000)	3.76	-----	0.07
	أكثر من 5000 شيكل	3.83	-----	-----
لوم الذات	أقل من 3500 شيكل	3.02	0.60*	0.71*
	من (3500-5000)	3.62	-----	0.11
	أكثر من 5000 شيكل	3.73	-----	-----

\* الفرق في المتوسطات دال إحصائياً عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول (17) أن الفروق في أبعاد استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النّقب وفقاً لمتغير الدخل الشهري، كانت بين النساء اللواتي دخلهن الشهري (أقل من 3500 شيكل) من جهة وبين النساء اللاتي دخلهن الشهري (3500-5000 شيكل) و(أكثر من

5000 شيكل) من جهة أخرى، لصالح النساء العاملات اللاتي دخلهن الشهري (3500-5000

شيكلم) و(أكثر من 5000 شيكل)، اللاتي كانت استراتيجيات التكيف لديهن أعلى.

ثانياً: الفروق في درجات استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً

#### لمتغير عدد الأطفال

أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً درجات استراتيجيات التكيف لدى النساء

العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغير عدد الأطفال، حيث كانت الدلالة الإحصائية المحسوبة

لجميع أبعاد استراتيجيات التكيف أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

ثالثاً: الفروق في درجات استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً

#### لمتغير العمر

- أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في درجات استراتيجيات التكيف لدى النساء

العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغير العمر، حيث ظهرت الفروق في أبعاد استراتيجيات

التكيف (أعادة تقييم الموقف، التعبير عن المشاعر، التفكير التأملي) لدى النساء العاملات في

منطقة النقب وفقاً لمتغير العمر، بينما لم تظهر فروق دالة إحصائياً في أبعاد استراتيجيات

التكيف (تجنب المشكلات، لوم الذات) لدى النساء العاملات بمنطقة النقب وفقاً لمتغير العمر.

ولإيجاد مصدر الفروق استخدم اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في

استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغير العمر، كما هو واضح

من خلال الجدول (18).



## الجدول (18)

نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في متوسطات درجات استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات بمنطقة النّقب وفقاً لمتغير العمر

المتغير	المقارنات	المتوسط الحسابي	من (30-24)	أكثر من 30 سنة
إعادة تقييم الموقف	من (23-18)	3.30	0.27*	0.49*
	من (30-24)	3.57	-----	0.25*
	أكثر من 30 سنة	3.79	-----	-----
التعبير عن المشاعر	من (23-18)	3.40	0.14	0.31*
	من (30-24)	3.54	-----	0.24*
	أكثر من 30 سنة	3.70	-----	-----
التفكير التأملي	من (23-18)	3.59	0.14	0.31*
	من (30-24)	3.72	-----	0.19*
	أكثر من 30 سنة	3.90	-----	-----

\* الفرق في المتوسطات دال إحصائياً عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول (18) أن الفروق في درجات استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النّقب وفقاً لمتغير العمر، كانت بين النساء اللاتي أعمارهن من (23-18) من جهة وبين النساء اللاتي أعمارهن (أكثر من 30 سنة) من جهة أخرى، لصالح النساء العاملات اللاتي أعمارهن من (أكثر من 30 سنة)، اللاتي كانت استراتيجيات التكيف لديهن أعلى، كما ظهرت فروق بين النساء اللاتي أعمارهن من (30-24) من جهة وبين النساء اللاتي أعمارهن (أكثر من 30 سنة) من جهة أخرى، لصالح النساء اللاتي أعمارهن (أكثر من 30 سنة)، اللاتي كانت استراتيجيات التكيف لديهن أعلى.

رابعاً: الفروق في درجات استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النّقب وفقاً

#### لمتغير مكان السكن

- أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً درجات استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النّقب وفقاً لمتغير مكان السكن، حيث بلغت الدلالة الإحصائية المحسوبة للدرجة الكلية للتوافق الزوجي (0.90) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، كما لم تظهر فروق دالة إحصائياً في جميع أبعاد استراتيجيات التكيف وفقاً لمتغير مكان السكن.

## الفصل الخامس

### مناقشة النتائج والتوصيات

## الفصل الخامس

### أولاً: مناقشة النتائج

مناقشة نتائج السؤال الأول: ما درجة التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النقب؟

تبين أن درجة التوافق الزوجي الكلي لدى النساء العاملات في منطقة النقب جاءت كبيرة، وجاء التوافق العاطفي في المركز الأول، تلاه مجال التوافق النفسي، وجاء في المركز الثالث مجال التوافق الاجتماعي والثقافي.

وتعزى هذه النتيجة إلى أن النساء العاملات في منطقة النقب يصبح لديهن دخل مستقل، ويقمن بتأدية دورهن في الأسرة بشكل أكبر، حيث يساعدن في تحمل الأعباء الاقتصادية في الأسرة، بالتالي تقل المشكلات الزوجية الناتجة عن بعض القصور من قبل النساء في أداء واجباتهن البيئية والأسرية، وهذا يؤدي إلى زيادة التوافق والتفاهم بين الأزواج ويزيد مستوى التوافق الزوجي لديهم.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة جاسم (2016) التي توصلت إلى أن معلمات رياض الأطفال تتمتع بمستوى عالٍ من التوافق الزوجي، كما اتفقت مع دراسة الجمعان (2018) التي توصلت إلى أن مستوى التوافق الزوجي لدى النساء العاملات أعلى من مستوى التوافق الزوجي لدى النساء غير العاملات.

مناقشة نتائج السؤال الثاني: ما أهم استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النقب؟

أظهرت النتائج أن أهم استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النقب جاءت حسب أهميتها، حيث احتل بعد التفكير التألمي المركز الأول، تلاه بعد تجنب المشكلات، وجاء في

المركز الثالث بعد إعادة تقييم الموقف، ثم جاء في المركز الرابع بعد التعبير عن المشاعر، وجاء في المركز الخامس بعد لوم الذات.

وتعزى هذه النتيجة إلى أن المرأة العربية في منطقة النّقب تواجه الكثير من التحديات منها القيم والعادات السائدة التي تضع الكثير من القيود على عمل المرأة، كذلك الظروف التي تعيشها المرأة العربية في النّقب في ظل وجود ثقافات مختلفة، الأمر الذي جعلها مبدعة في مواجهة المشكلات والتّكيف السريع مع المحيط، وهذا ما جعلها تتعامل باستراتيجيات التّكيف بدرجة كبيرة.

وانتقلت هذه النتيجة مع دراسة تواتي (2017) التي توصلت إلى أن استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية جاءت بدرجة كبيرة، واختلفت هذه النتيجة مع دراسة اليحياوي وحاجب (2020) التي توصلت إلى أن استراتيجيات التصرف في المواقف الضاغطة لدى عينة النّساء العاملات بمدينة تلمسان كانت بدرجة ضعيفة.

**مناقشة نتائج السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية بين التّوافق الزّوجي بمجالاته واستراتيجيات التّكيف بأبعادها لدى النّساء العاملات في منطقة النّقب؟**

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة طردية موجبة بين التّوافق الزّوجي ومجالاته من جهة وبين أبعاد استراتيجيات التّكيف من جهة أخرى، وهذا يدل على أنه كلما زاد التّوافق الزّوجي لدى النّساء العاملات في منطقة النّقب، كلما زادت لديهن استراتيجيات التّكيف، والعكس صحيح.

وتعزى هذه النتيجة إلى أن النّساء العاملات في منطقة النّقب أصبحن يشاركن الزوج في كل ما يخص الأسرة من متطلبات اقتصادية، وهذا جعلهن يتدبرن أمورهن ويتكيفن مع واقعهن الجديد للمواءمة ما بين العمل والحياة الزوجية، وهذا ساعد النّساء العاملات على تبادل الخبرات فيما بينهن في كيفية التّكيف والتأقلم مع ظروف حياتهن، كما يمكن أن تفسر هذه النتيجة إلى أن

الإحساس بالفاعلية الذاتية ينعكس إيجاباً على التوافق الزوجي لدى النساء العاملات، وذلك من خلال مواجهة العقبات التي تحول دون الوصول إلى الهدف وتحقيق النجاح في مختلف مجالات الحياة من خلال بذل الجهد والمثابرة المستمرة، وإيمان المرأة العاملة بقدرتها على تحمل المسؤولية وإنجاز أدوارها بكفاءة وفاعلية؛ مما يؤدي إلى الشعور بالثقة بالنفس وتقدير الذات، والالتزان الانفعالي والمشاركة الوجدانية والتعبير الانفعالي، والتفاعل الإيجابي والتوافق الزوجي. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الجمعان (2018) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوافق الزوجي وإدراك الزوجة للمسؤوليات الأسرية، كما اتفقت مع دراسة ديغانمر وآخرون (Deghanmehr et al., 2016) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الرضا الوظيفي والتوافق الزوجي لدى الممرضات عينة الدراسة.

**مناقشة نتائج السؤال الرابع: هل تختلف متوسطات درجات التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النّقب باختلاف الدخل الشهري، عدد الأطفال، العمر، مكان السكن؟**  
**أولاً: مناقشة الفروق في درجات التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النّقب وفقاً لمتغير الدخل الشهري**

أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً درجات التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النّقب وفقاً لمتغير الدخل الشهري، كما لم تظهر فروق دالة إحصائياً في مجالي (التوافق الاجتماعي والثقافي، والتوافق العاطفي)، في حين ظهرت فروق دالة إحصائياً في درجات التوافق النفسي لدى النساء العاملات في منطقة النّقب وفقاً لمتغير الدخل الشهري، لصالح النساء العاملات اللواتي دخلهن الشهري (أكثر من 5000 شيكل).

وتعزى هذه النتيجة إلى أن النساء العاملات بغض النظر عن دخلهن الشهري إلا أنهن أصبحن يدركن كيفية التعامل مع المناسبات المختلفة، سواء الاجتماعية أم الثقافية، بالتالي أصبح لديهن القدرة على التكيف مع ظروفهن في العمل والبيت والمجتمع المحيط، ولكن كل ذلك أثر على حالتهم النفسية، حيث أن النساء العاملات ذوات الدخل المرتفع يكون لديهن خيارات أكثر في المشاركة والمساهمة في أمور البيت والمشاركة في المناسبات الاجتماعية بالتالي تكون الحالة النفسية لديهن أفضل.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة جاسم (2016) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى التوافق الزوجي لدى معلمات رياض الأطفال في بغداد تعزى لمتغير الدخل الشهري.

**ثانياً: مناقشة الفروق في درجات التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النّقب وفقاً لمتغير عدد الأطفال**

أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية درجات التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النّقب وفقاً لمتغير عدد الأطفال.

لم تتطرق الدراسات المستخدمة في الدراسة الحالية لمتغير عدد أفراد الأسرة.

وتعزى هذه النتيجة إلى أن النساء العاملات بغض النظر عن عدد أطفالهن، فهن جميعاً يخرجن من البيت للعمل ويتركن أطفالهن سواء عند الأهل أو في رياض الأطفال والحضانات، لذا توجب عليهن أن يتعاملن من منطلق الموازنة ما بين عملهن خارج البيت وبين رعاية وتربية أطفالهن، من هنا أصبح لديهن القدرة الكافية على الموازنة بين هذه الأمور، وانعكس ذلك على درجات التوافق الزوجي لديهن.

ثالثاً: مناقشة الفروق في درجات التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً

### لمتغير العمر

أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في درجات التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغير العمر لصالح النساء العاملات اللاتي أعمارهن من (18-23)، في حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الاجتماعي والثقافي ودرجات التوافق العاطفي لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغير العمر.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن النساء الصغيرات التي أعمارهن من (18-23) سنة يكون زواجهن حديثاً بالتالي لم تبدأ المشاكل والتحديات التي تواجههن مثل النساء العاملات اللاتي أعمارهن أكبر من هذه الفئة اللواتي يكن قد مررن بتجارب ومشكلات زوجية وأسرية أثرت على درجات التوافق الزوجي لديهن أكثر من النساء العاملات صغيرات السن.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة نادام وسيلاجا (Nadam and Sylaja, 2015) التي توصلت إلى عدم وجود علاقة بين مستوى التوافق الزوجي والعمر.

رابعاً: مناقشة الفروق في درجات التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً

### لمتغير مكان السكن

أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً درجات التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغير مكان السكن.

لم تتطرق أي من الدراسات السابقة المستخدمة في الدراسة الحالية لمتغير مكان السكن.



وتعزى هذه النتيجة إلى أن النساء العاملات في منطقة النّقب يواجهن نفس الظروف الأسرية والمجتمعية وظروف العمل بغض النظر عن اختلاف مكان السكن، فالتجمعات العربية سواءً في المدن أم القرى تحكمها نفس العادات والتقاليد التي تتعامل من خلالها المرأة العربية العاملة.

مناقشة نتائج السؤال الخامس: هل تختلف متوسطات درجات استراتيجيات التكيف لدى النساء

العاملات في منطقة النّقب باختلاف الدخل الشهري، عدد الأطفال، العمر، مكان السكن؟

أولاً: مناقشة الفروق في درجات استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النّقب

وفقاً لمتغير الدخل الشهري

أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً درجات استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في

منطقة النّقب وفقاً لمتغير الدخل الشهري، لصالح النساء العاملات اللاتي دخلهن الشهري

(3500-5000 شيكل) و(أكثر من 5000 شيكل).

وتفسر هذه النتيجة على أن النساء العاملات ذوات الدخل المرتفع تقل لديهن المشكلات

الاقتصادية، ويكون لديهن فرص أكبر لمواجهة المشكلات الاقتصادية والتحديات التي تواجههن

في الحياة اليومية لذا يتشكل عندهن قدرة أعلى على التكيف والتأقلم.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة شريستي (Shristi, 2019) التي توصلت إلى وجود علاقة

ارتباطية بين استراتيجيات التكيف وبين الدخل الشهري لدى النساء غير العاملات.

ثانياً: مناقشة الفروق في درجات استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النّقب

وفقاً لمتغير عدد الأطفال

أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً درجات استراتيجيات التكيف لدى النساء

العاملات في منطقة النّقب وفقاً لمتغير عدد الأطفال.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن النساء العاملات أصبح لديهن القدرة على التكيف مع الأسرة وفي العمل بغض النظر عن عدد الأطفال، حيث أن النساء العاملات في منطقة النقب يخرجن للعمل ويتركن أطفالهن ورائهن بغض النظر عن عدد الأطفال، ففي جميع الحالات تعمل النساء العاملات جاهدات من أجل المواءمة ما بين العمل والأسرة، وذلك من أجل استمرار الحياة الزوجية بشكل طبيعي.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة بخوش (2019) التي توصلت إلى عدم وجود فروق من حيث استعمال استراتيجيات المواجهة من طرف السيدات العاملات في ضوء متغير عدد الأبناء.

**ثالثاً: مناقشة الفروق في درجات استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغير العمر**

أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في درجات استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغير العمر، حيث ظهرت الفروق في أبعاد استراتيجيات التكيف (أعادة تقييم الموقف، التعبير عن المشاعر، التفكير التألمي) لدى النساء العاملات في منطقة النقب وفقاً لمتغير العمر لصالح النساء العاملات اللاتي أعمارهن من (أكثر من 30 سنة)، بينما لم تظهر فروق دالة إحصائياً في أبعاد استراتيجيات التكيف (تجنب المشكلات، لوم الذات) لدى النساء العاملات بمنطقة النقب وفقاً لمتغير العمر.

وتعزى هذه النتيجة إلى أن النساء العاملات اللاتي أعمارهن (أكثر من 30) سنة أصبح لديهن خبرة ومعرفة كافية تجعلهن قادرات على التعامل مع الضغوط الحياتية سواء الناتجة عن ظروف العمل، أم تلك المتعلقة بكيفية رعاية أبنائها وزوجها في ظل خروجها معظم الوقت إلى العمل،

من هنا فإن النساء العاملات الأكبر سناً أكثر خبرة في التكيف والتأقلم مع ظروف الحياة التي تعيشها.

اختلفت هذه النتيجة مع دراسة تواتي (2017) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير العمر.

رابعاً: مناقشة الفروق في درجات استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النّقب

وفقاً لمتغير مكان السكن

أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية درجات استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النّقب وفقاً لمتغير مكان السكن.

وتعزى هذه النتيجة إلى أن النساء العاملات بغض النظر عن مكان سكنهم فهم جميعاً مطلوب منهن أن يتكيفن مع ظروفهن من حيث المواءمة ما بين العمل والأسرة دون أن يكون لأي منهما آثار سلبية على الآخر، لذا فإن النساء العاملات في منطقة النّقب لديهن نفس الدرجة من استراتيجيات التكيف بغض النظر عن مكان سكنهم.

لم تتطرق أي من الدراسات السابقة المتعلقة باستراتيجيات التكيف الواردة في الدراسة الحالية إلى متغير مكان لسكن.

## ثانياً: التوصيات

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة، توصي الباحثة بما يلي:

1. توعية الزوجات بمسؤولياتهن الأسرية من خلال عقد دورات وورش تدريبية من قبل المؤسسات الرسمية وغير الرسمية.
2. ضرورة توعية المرأة العاملة بضرورة المحافظة على استمرار العلاقات الأسرية الحميمة، وعدم ترك المجال لضغوط العمل السيطرة على هذه العلاقة.
3. تنفيذ دورات تدريبية وندوات وبرامج إرشاد وتوعية بهدف توعية المرأة سواء كانت عاملة أو غير عاملة بكيفية إدارة الضغوط وصراعات العمل والتكيف معها حتى لا تؤثر على حياتها.
4. توجيه المرأة إلى تقبل أدوارها المتعددة، ومحاولة إيجاد استراتيجيات فعالة، حتى لا تكون فريسة للاضطرابات النفسية.
5. ضرورة وجود أخصائي نفسي بكل القطاعات الخدمائية والحكومية، لتوجيه النساء العاملات وتقديم المساعدة لهن، وكذلك التصدي للسلوكيات السلبية من طرف المجتمع.

## المصادر والمراجع

### المراجع العربية

إبراهيمي، أسماء . (2015). الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة بدائرة طولقة-ولاية بسكرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خيضر . بسكرة، الجزائر.

أبو الخير، محمد. (2016). تنمية مهارات وأساليب حل النزاعات الأسرية لدى العاملين في المحاكم الشرعية كمدخل لتحسين التوافق النفسي لأبناء الأسر، رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة عين شمس، القاهرة.

أبو العهيس، هيا. (2008). القدرة التنبؤية لمتغيرات سيكومترية والديموغرافية بالصحة النفسية لدى عينة من المعلمات في لواء الرمثا، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

أبو العيش، هيا. (2016). استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة ميدانية على عينة من طالبا السنة التحضيرية في جامعة حائل - المملكة العربية السعودية. المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي، 9(26)، 83-107.

أبو ربيعة، راوية. (2013). الانتهاك المتواصل لحقوق الإنسان، المركز العربي للدراسات الإيمانية التطبيقية.

أبو سكران، عبد الله. (2009). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط الداخلي - الخارجي للمعاقين حركياً في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

أبو عمره، أكرم. (2011). التّوافق الزّواجي كما يدركه الأبناء وعلاقته بالنضج الخلقي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة فلسطين.

أبو غزالة، سميرة. (2008). فعالية الإرشاد بواقع في تحسين التّوافق الزّواجي بين الزوجين، مجلة دراسات نفسية، القاهرة، 18(2)، 333 - 370.

أحمد، أمل، ومحمود، رجاء. (2009). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى السباب الجامعي، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 10(1)، 13-37.

باشا، شيماء. (2010). عزو أسباب التّفاؤل - التّشاؤم: متغيرات معدلة بين الضغوط والرضا الزواجي. رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة حلوان: كلية الآداب.

باصويث، أمل. (2008). التّوافق الزّواجي وعلاقته بالإشباع العقلي والمتوقع بين الزوجين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، المملكة العربية السعودية.

بخوش، أميمة. (2019). إستراتيجية مواجهة الزوجة العاملة لمواقف الحياة الضاغطة لعينة من السيدات العاملات بالقطاعات الحكومية الخدمائية (التعليم، الصحة، البريد، الضمان الاجتماعي) في مدينة بسكرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خيضر - بسكرة، الجزائر.

البريكي، حسن. (2016). التّوافق الزّواجي وأثره على استقرار الأسرة، مجلة كلية الشريعة والدراسات الإسلامية، 33(2)، 270 - 312.

البسطامي، سلام. (2013). مستوى إدارة استراتيجيات التكيف لضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهاتهم في محافظة نابلس، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

بن خيرة، سهيلة، وبن زاهي، منصور. (2017). علاقة التوافق الزوجي بعمل المرأة في ظل بعض المتغيرات التنظيمية والشخصية بمدينة ورقلة، مجلة أبحاث نفسية وتربوية، ج(10)، 289-309.

تواتي، نجية. (2017). استراتيجيات مواجهة الضغط المهني لدى الممرضين والممرضات العاملين في مصالح معالجة السرطان، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، 1(18)، 76-83.

جاسم، وفاء. (2016). التوافق الزوجي لمعلمات رياض الأطفال ببغداد، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، 1(28)، 6-282.

جرجس، مشال. (2005). معجم مصطلحات التربية والتعليم، دار النهضة العربية، بيروت. الجمعان، سناء. (2018). التوافق الزوجي وعلاقته بإدراك الزوجة للمسؤوليات الأسرية، ورقة مقدمة للمؤتمر العلمي الأكاديمي الدولي التاسع، المنعقد في إسطنبول-تركيا، في الفترة من (17-18) يوليو 2018.

جودة، سهير. (2009). برنامج إرشادي مقترح لتعزيز التوافق الزوجي عن طريق فنيات الحوار. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

حامل، طريزر. (2013). الاختلاف في المستوى التعليمي والثقافي والاقتصادي وعلاقته بالتوافق الزوجي للزوجين العاملين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولد معمري، تيزي وزو، الجزائر.

حسام الدين، وسام. (2013). التوافق الزوجي وعلاقته بالعنف ضد الزوجة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود: الرياض.

الحسن، إحسان. (2008). علم الاجتماع المرأة، دراسة تحليلية عن دور المرأة في المجتمع المعاصر، دار وائل للنشر، بيروت.

حسين، عبد العظيم، وحسين، سلامة. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

الخطيب، إيمان. (2018). فاعلية الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين الضغوط المهنية والتوافق الزوجي لدى الممرضات المتزوجات العاملات في القطاع الصحي الحكومي في محافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.

خوري، سناء. (2008). الأسرة والحياة العائلية، دار المعرفة الجامعة، مصر.

السليمان، نوره. (2011). أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات للمرحلة الجامعية، بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي لقسم الصحة النفسية بكلية التربية بجامعة بنها، الصحة النفسية: نحو حياة أفضل لجميع (العاديون ذو الاحتياجات الخاصة).

الشرابنة، مرام. (2017). التوافق الزوجي لدى المرأة العاملة في منطقة جنوب محافظة الخليل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين.



الشريف، بسمة. (2010). أثر التدريب على أسلوب حل المشكلات في خفض التوتر وتحسين

التكيف لأمهات المعاقين، مجلة المنارة، 17(4)، 67-89.

شويطر، خيرة. (2017). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في

التعليم على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية-دراسة ميدانية على

عينة من ولاية وهران، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة وهران 2، الجزائر.

صحاف، خلود. (2012). التوافق الزوجي وعلاقته بالاستقرار الأسري لدى عينة من المتزوجين

بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى كلية التربية قسم

علم النفس.

الضوي، هدى. (2014). أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى

الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية، رسالة ماجستير غير منشورة

جامعة نزوى، سلطنة عمان.

الطوباسي، عدنان، والخالدة، سناء. (2017). أثر صراع الأدوار في التوافق الزوجي والرضا

المهني والضغوط النفسية لدى الممرضات المتزوجات، مجلة شؤون اجتماعية،

34(134)، 1-34.

العارفي، سامية. (2012). الأم العاملة بين الأدوار الأسرية والأدوار المهنية (دراسة ميدانية

لأمهات العاملات في المؤسسات العمومية البويرة)، رسالة ماجستير غير منشورة في

علم الاجتماع والتنظيم والعمل، جامعة العقيد أعلي محند أو الحاج، البويرة، الجزائر.

عبد المعطي، حسن. (2004). المناخ الأسري للشخصية الأبناء، دار القاهرة: مصر.

عبيد، بهاء. (2008). الضغوط النفسي ومشكلاته وأثرها على الصحة النفسية، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، الأردن.

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

عثمان، الصادق. (2014). عمل المرأة الجزائرية خارج البيت وصراع الأدوار (دراسة ميدانية للمؤسسة العملية الاستشفائية برقان ولاية أدرار، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر).

العدوان، فاطمة، والنجار، أسماء. (2016). الإرشاد الأسري، الأردن: دار المسيرة.

العنزي، فرحان. (2009). دور أساليب التفكير ومعايير اختيار الشريك وبعض المتغيرات الديمقراطية في تحقيق مستوى التوافق الزوجي. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

عون، عمار. (2014). التوافق الزوجي دراسة مقارنة بين الزواج المختلط الجزائري - العربي والزواج المختلط الجزائري - الأجنبي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة وهران، الجزائر.

العويضة، خالد. (2008). الفروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين والدي الأطفال المعوقين والدي الأطفال العاديين في مدينة الدمام، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

العبد، محمد، والعمران، جهان، والشيرايوي، أماني. (2017). التوازن بين العمل والأسرة وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى عينة من المعلمات السعوديات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 20(1)، 11-40.

الغافري، آسياء، والخواجة، عبد الفتاح. (2018). التوافق الزوجي وعلاقته بالضغط المهنية لدى المرأة العاملة في الدوائر الحكومية في محافظة جنوب الباطنة بسلطنة عُمان، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 2(9)، 40-53.

فريزة، حامل. (2015). الاختلاف في المستوى التعليمي والثقافي والاقتصادي وعلاقته بالتوافق الزوجي للزوجين العاملين " دراسة لعشرة حالات بولاية تيزي وز، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولد معمري، الجزائر.

فهمي، فاطمة. (2005). التوافق الزوجي للكفيف وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية - جامعة عين شمس، مصر. القراء، زهية. (2015). خبرة البتر الصادمة واستراتيجيات التكيف وعلاقتها بقلق الموت لدى حالات البتر في الحرب الأخيرة على غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، تخصص الصحة النفسية والاجتماعية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

الكلوت، أماني. (2011). دراسة مقارنة للتوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات وغير العاملات في المؤسسات الخاصة في مدينة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

كهمان، جهاد. (2018). علاقة السلوك التوكيدي بالتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين (دراسية وصفية ارتباطية بدائرة الرياح ولاية الوادي)، رسالة ماجستير غير منشورة، التربية تخصص إرشاد وتوجيه، جامعة الشهيد حمة خضر بالوادي، الجزائر.

محامدية، إيمان، وسليمة، بوطوطن. (2013). المرأة العاملة والعلاقات الأسرية، الملتقى الوطني الثاني حول : الاتصال وجودة الحياة في الأسرة، أيام 10/09 أبريل 2013، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.

مريم، بن سكيريفية. (2008). استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالنكاح الانفعالي للمعلم (دراسة ميدانية على عينة من المعلمين بمدينة ورقلة)، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

مصطفى، عوفي. (2003). خروج المرأة إلى ميدان العمل وأثره على التماسك الأسري، مجلة العلوم الأسرية، منشورات جامعة قسنطينة، 1 (29)، جوان.

مصطفى، نوار. (2006). أعراض الضغط النفسي واستراتيجيات التكيف لدى النساء المعنفات والغير المعنفات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.

المطوع، جاسم. (2013). السعادة الزوجية، استرجعت بتاريخ 18 / 1 / 2013 من موقع [.https://twitter.com/drjasem/status/29145480089602049](https://twitter.com/drjasem/status/29145480089602049)

ملكية، بن زياد. (2004). عمل الزوجة وانعكاساته على العلاقات الأسرية، دراسة ميدانية بجامعة منتوري - قسنطينة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة منتوري قسنطينة.

مكتب العمال. (2021).

<https://www.taasuka.gov.il/ar/About/EmploymentOffices/pages/rahat.aspx>

ميخمر، هشام. (2007). الذكاء الانفعالي وفعالية الذات والتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين، مجلة الدراسات التربوية والاجتماعية، كلية التربية - جامعة حلوان، 13(3): 58 - 73.

ناصر، عائشة. (2007). فعالية برنامج إرشادي لتحسين لعض المتغيرات الشخصية لكلا الزوجين وتأثيرها على التوافق النفسي لأبناء. رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

نخبة من المختصين. (2010). علم الاجتماع الأسري، الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات، مصر.

هجرسي، خيرة، وخولوفي، لمياء، وبن عيسى، سمية. (2014). إستراتيجية مواجهة الضغط لدى المرأة العاملة المتزوجة - عينة من المحاضرات بجامعة المسيلة -، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المسيلة، الجزائر.

الهنائية، ميمونه. (2013). بعض العوامل المساهمة في سوء التوافق الزوجي، كما يدركها القائمون على لجان التوافق المصالحة وبعض المترددين عليها بمحافظة مسقط، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، عمان.

وتد، صلاح، وحميدة، آلاء. (2015). العلاقة بين تحقيق التوقعات من الزواج وبين التوافق والرضا في الحياة الزوجية لدى الأزواج الفلسطينيين في جنون الضفة الغربية، المجلة الجامعية، القدس، 19(2): 53 - 76.

بن سكيريفية، مريم، وغزال، نعيمة. (2011). استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة المستخدمة من طرف المعلم، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 1(3): 44 - 55.

اليحياوي، نور الهدى، وحاجب، سلسيل. (2020). استراتيجيات التصرف في المواقف  
الضاغطة لدى النساء العاملات المتزوجات (دراسة ميدانية على عينة من النساء  
العاملات في ميدان التعليم والطب بولاية تلمسان في الجزائر)، مجلة أنثروبولوجيا  
الأديان، 16(1): 546-531.

اليمني، عبد الرؤوف. (2013). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة  
البكالوريوس في كليات التربية في الجامعات الأردنية، مجلة جامعة القدس المفتوحة  
للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 1(2).

## المراجع الأجنبية

- Amato, P. R. Booth, A. Johnson, D . R, & Rogers, S. J. (2007). *Alone Together: How Marriage in America Is Changing*. Cambridge: Harvard University Press.
- Bailey, A., Smith, W. (2003). Providing effective coping strategies and support for families with children with Disabilities. *Intervention in school & clinic*. 35(5): 294-297.
- Bylun, C., Baxter, L., Gemes, R., & Wolf, A. (2010). Parental Rule Socialization for Preventive Health and Adolescent Rule Compliance. *Family Relations*, 95(1), 1 - 13.
- Dehghanmehr S., Balouch A., Shahdadi H. and Bandadni E., (2016). The Relationship between Job Satisfaction and Marital Satisfaction in Nurses working in Amir Al-Momenin Hospital, Zabol, Iran in 2015, *Der Pharmacia Lettre, Scholars Research Library*, 8(13): 251-255.
- Diane De . Anda. (2003). *Social Work with Multicultural Youth*, Haworth Press, Inc. . USA.
- Essien S. (2014). Occupational Stress and Coping Strategies among Female Employees of Commercial Banks in Nigeria, *International Journal of scientific research and management*, 2(9): 2321-3418.
- Gattis, K, Bems, S , Simpson , L ., Christensen , A.(2004). Birds of feather or strange Birds? Ties Among Personality Dimensions Similarity and marital Quality. *Journal of Family Psychology*, 18(4): 564 - 574.
- Harvey, P. R.(2008). *The Investigation of Voluntarily Childless Married Couples and Marital Satisfaction*. Unpublished Master Thesis, Edmond, University of Central Oklahoma.

- Moos, R., & Holahan, C .(2004). Dispositional and Contextual Perspective on Coping toward an Integrative Framework. *Journal of clinical psychology*. Retrieved August 14, 2007, from, *EBSCO host Masterfile database*, 59(12): 1387 - 1403.
- Nadam, P., & Sylaja, H. (2015). Marriage Adjustment among Working and Non-Working Women. *Guru J Behav Soc Sci*, 3(2): 2320-9038.
- Nwatu, C., (2018). Influence of Coping Strategies on Marital Stress among Married Working Women, *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 8(3): 45-50.
- Parameswari, J. (2016). Influence of Emotional Intelligence on Marital Adjustment of Working and Non-Working Married Women. *International Journal of Multidisciplinary Approach & Studies*, 3(1): 163-142.
- Parmar, G. (2014). Mental Health and Marital Adjustment among Working and Non-Working Women, *The International Journal of Indian Psychology*, 1(4): 64-69.
- Rani, M. (2013). Marital adjustment problem of working and non-working women in contrast of their husband. *Education*, 2(7). 40 - 44.
- Ray, J. &Raghavan, K ., (2002). Spirituality in disability and illness. *Journal of Religion and Health*, 41(3).
- Seymour Epstein. (2014). *Cognitive - Experiential Theory*, Oxford University Press.
- Shika J., Rajesh K., Ida D., Aswathi R., Biju S., Amrita Sh., Prachi K., (2019). An Assessment of Perceived Stress Levels and Coping Strategies for the Same among Married Women Clerical Employees in a Tertiary Care Teaching Hospital, *Medico-legal Update*, 19(2): 151-159.



- Shing - kai, Y, Alice , C ., Selina , P ., Peter , L ., Catherine , T ., Daniel , S , Tony , C .(2003). The impact of urodynamic stress incontinence and detrusor over activity on marital relationship and sexual function. *American Journal of Gynecology*, 188(5): 1244 - 1248.
- Shristi Th., (2019). A comparative study to assess the level of stress and coping strategies among married working and non-working women residing in selected urban areas of Dehradun, Uttarakhand, *Journal of medical science and clinical research*, 7(11): 989-995.
- Sjodahl, IC., Gard, G., and Jarnlo, GB. (2004). *Coping after trans - femoral amputation due to trauma or tumour - a phenomenological approach*, Disability and Rehabilitation, UK.
- Weiner & Freedheim (2003). *Handbook of Psychology: Research methods in Psychology*, John Wiley's sons, USA.

الملاحق

## ملحق رقم (1): المقاييس بصورتها الأولية

جامعة الخليل

كلية الدراسات العليا

ماجستير إرشاد نفسي وتربوي

المحترم /ة

حضرة الدكتور /ة

تحية طيبة وبعد.

تقوم الباحثة بإجراء دراسة لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بعنوان (التوافق الزوجي وعلاقته باستراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النقب) . لتحقيق الهدف وإجراء الدراسة قامت الباحثة ببناء مقياسين للتوافق الزوجي واستراتيجيات التكيف وقد تبنت الباحثة تعريف التوافق الزوجي : كما عرف العدوان والنجار (2016) بان التوافق الزوجي هو أن يكونا الزوجين متوافقين من حيث السلوكيات المقبولة والإيجابية بالنسبة للطرف الآخر وان يقوم كل طرف بجميع واجباته على أكمل وجه والعمل على مشاركة الخبرات والاهتمامات والقيم وتوضيح الأدوار والمسؤوليات والتعاون على اتخاذ القرار وتربية الأبناء ، وأما استراتيجيات التكيف عرف أبو العيش ( 2016 ) بأنه الأساليب التي يمارسها الفرد لكي يتعامل مع موقف الحياة الضاغطة وأنها تختلف من فرد إلى آخر التي يستخدمها اتجاه أو حدث معين ونظرا لما نعهده منكم من خبرة في هذا المجال يرجى تفضلكم بالاطلاع على الفقرات وإبداء رأيكم بصلاحياتها وعلاقتها بالمفهوم أعلاه وتعديل ، وتعديل الفقرات التي بحاجة إلى تعديل ، علما بان لرأيكم أهميه كبرى في إتمام هذا البحث مع الشكر والتقدير والعرفان .

الباحثة

سلوى الفراحين

القسم الأول

المعلومات الشخصية

تعليم الزوجة: ابتدائي  
ثانوي  
جامعي وما فوق  
الدخل الاقتصادي: 1500  
3500  
5000-3600  
5100  
8000-

المستوى التعليمي للزوج: أمي  
ابتدائي  
أعدادي  
ثانوي  
جامعي وما فوق

عدد الأطفال: طفل واحد  
طفلين  
ثلاثة أطفال فأكثر .

نوع الإقامة : مع أهل الزوج  
في بيت مستقل  
إجابة أخرى .

عدد ساعات العمل: 7  
8  
9 – 12

العمر: 18 – 23  
24 – 30  
من 30 فأكثر

مكان السكن: قرية  
مدينة

## مقياس التوافق الزوجي للمرأة العاملة

الرقم	الفقرة	صالحة	غير صالحة	تعديل
1	أن الوقت الذي تقضيه الأم العاملة مع طفلها كافي للاهتمام به .			
2	يقال انه يجب على الأم أن تتركس كل وقتها لصالح طفلها حتى ولو كان ذلك على حساب راحتها الشخصية .			
3	قضاء الأم وقتا طويلا في عملها ينعكس سلبا على تربية أطفالها .			
4	عدم توافق الأم العاملة بين العمل المهني والعمل المنزلي يضعف من دورها التربوي ( التربية والاهتمام بالطفل ) .			
5	يجب على المرأة إن تشارك الرجل في مدخول الأسرة.			
6	يمكن للمرأة العاملة إن تعوض الحاجيات المعنوية للطفل بالحاجيات المادية .			
7	يمكن إن تكون للمرأة العاملة مهتمة بطفلها .			
8	يمكن لكثرة الأطفال إن يمنع المرأة العاملة من تحقيق التوازن بين المسؤولية العائلية والمسؤولية المهنية .			
9	لا نفارق بعضنا تقريبا إلا في ساعات العمل .			
10	تننظم علاقاتنا وفق قواعد الشرع والدين .			
11	نرسم مستقبلنا ونخطط لحاضرنا معا .			
12	اشعر إننا نتخاطب بلغة واحدة ونلفظ بلسان واحد .			
13	استطيع توكيد ذاتي عندما أواجه أي ظروف بحياتي الزوجية أو العملية .			
14	لدي القدرة على طرح أفكارني للأخرين دون خجل .			
15	لا إميل إلى مقاطعة زوجي عندما يتحدث معي .			
16	أقف مع زوجي في المواقف الصعبة .			
17	اشعر بأنني افهم زوجي عندما يبدي أي تعاطف			

			اتجاهي من نبرة صوته .
18			لدي القدرة على سؤال زوجي عندما اشك ببعض تصرفاته .
19			اشعر بأنني اعرف المظهر الملائم الذي يرغب زوجي برويتي عليه .
20			استمتع عندما أكون في المنزل .
21			اشعر بقدرتي على فهم زوجي من تعابير وجهه .
22			أرى بأنني قادرة على إدراك المواقف التي تحصل في حياتي الزوجية .
23			اشعر بأنني قادرة على الاسترخاء داخل المنزل .
24			اشعر بأنني لدي القدرة على التواصل مع زوجي .
25			اشعر بقدرتي على فهم ما يطلبه زوجي مني بالإشارة .
26			امتلك القدرة في كيفية التعامل مع المحيطين بي .
27			المشاركة بالقرارات المتعلقة بالوظيفة العملية بالعمل .
28			أتحمل المسؤولية والمهام المنزلية .
29			تبادل الأفكار والتخطيط للمشاريع المستقبلية مع زوجي .
30			هل تقومان بالعمل سويا في مشروع مشترك .
31			اعمل كل جهدي للتغلب على الخلافات الزوجية .
32			نتقارب في عاداتنا وقيمنا وأطباعنا وأفكارنا ونتلاقى في ميولنا الأساسية والقيم الدينية .
33			إننا و زوجي متقاربان في العمر .
34			أحب المشاركة في المناسبات مع الآخرين وفي كيفية اختيار الأصدقاء إننا و زوجي .
35			انتمي إننا و زوجي لطبقة اقتصادية متقاربة .
36			نظرتنا إلى الحياة تقوم على التفاؤل والتعاون والتشارك .
37			اغتنم الفرصة لاقتراح على زوجي في اللباس والطعام.

			يهتم زوجي بسماع رأبي واتخاذ أي قرار في أي موضوع يخص الأسرة .	38
			يراعي زوجي ظروف عملي .	39
			يقابلني زوجي بابتسامة .	40
			اشعر بالرضا والسعادة في علاقتي الجنسية .	41
			أتمنى إن يعاملني زوجي كما إعماله .	42
			نخرج للتنزه في وقت الفراغ .	43
			يساعدني زوجي في إعمال المنزل بعد يوم متعب بالعمل .	44
			أقوم بواجباتي تجاه زوجي وأولادي وعملي .	45
			استطيع التكيف مع مسؤوليات الحياة الزوجية .	46
			من خلال عملي أصبحت أواجه الأزمات المالية بشجاعة دون لوم زوجي .	47
			يغلب على زواجنا علاقات المحبة والصدافة .	48
			أسامح زوجي إن أخطأ في حقي .	49
			نحافظ على إسرارنا ولا نطلع عليها احد مهما حدث من خلافات .	50
			اسعد اللحظات التي نجتمع فيها معا .	51
			إننا و زوجي نشعر بالأمان في حياتنا الزوجية .	52
			نشعر بالطمأنينة في حياتنا الزوجية .	53
			أؤدي واجباتي الزوجية بسعادة .	54
			أتجنب إرهاق زوجي بكثرة الطلبات المادية .	55
			يهتم زوجي بي رغم كثرة مشاغلة .	56
			اشعر بالمودة المتبادل بيني وبين زوجي .	57
			نتذكر إننا و زوجي بعضنا بالهدايا في المناسبات وغيرها .	58
			نشأتق كلا منا لعودة الآخر إلى المنزل ولقائه بعد الانتهاء من العمل .	59

			يشعرنى زوجي بأنني سأبقى المرأة الوحيدة في حياتي مدى الحياة .	60
			نتمنى لو ارتبطنا ببعضنا منذ زمن طويل .	61
			يقدر زوجي أهلي من منطلق تقديره لي .	62
			أتمنى لزوجي الاستمرار في الحياة .	63
			اعمل ما استطيت لإقامة حياة زوجية سعيدة .	64
			تداخل أدوارى يشعرنى بالتحدي .	65
			اعمل لأثبت وجودي .	66
			أصبحت اخط بين جميع واجباتي المنزلية والمهنية .	67
			أجد في عملي تحدي لظروف الحياة .	68
			لكثرة انشغالي أصبحت لا اهتم بالزيارات وتبادلها .	69
			انشغالي بالعمل لم يؤثر على أدائي لوظائفي الأخرى.	70
			استمر من تداخل أدوارى القديمة .	71
			كلما تقدمت في السن أحسن التعامل مع أدوارى في الحياة .	72
			زوجي يخفف من حدة تعبى وإرهاقى .	73
			يرى زوجي أن المرأة لا توفر له جميع متطلباته نتيجة انشغالها بالعمل .	74
			عملي خارج المنزل يسبب لي الخلافات الزوجية .	75
			زوجي يشاركني في جميع اهتماماتي ونجاحاتي وإنجازاتي العملية .	76
			زوجي يقدر جهودي وانشغالاتي في العمل والبيت .	77
			زوجي لا يساعدني في أداء أدوارى داخل المنزل .	78
			أصبحت لا اهتم بزوجي كما ينبغي لانشغالي بالعمل خارج المنزل .	79
			أولادي يروني مثال للصمود في الحياة .	80
			مساعدة أولادي في دروسهم وواجباتهم المدرسية .	81
			عملي لا يضع في الحسبان إنني زوجة وأم .	82



			أكثر التغيب عن العمل لكثرة انشغالاتي بالبيت .	83
			عملي أبعديني عن الأهل والجيران .	84
			انشغالي في العمل زاد من حدة التوتر لدي .	85
			الاهتمام بالعمل أهملني باقي أدواري .	86
			إعمالي المنزلية تأخذ ما تبقى من جهدي .	87
			لكثرة واجباتي المنزلية صرت أفكر في إحضار من يساعدني في أعمال المنزل .	88
			لشدة إرهاقي في العمل لا أستطيع إنجاز أعمالي المنزلية بإتقان .	89
			واجباتي المنزلية تخفف من تعبتي .	90
			يفهم زوجي حالتي النفسية بشكل كبير	91
			حياتنا الزوجية مستقرة ولا تحتاج لأي تدخل من احد لتحقيق ذلك .	92
			اعتقد أن مصروفاتنا تتناسب مع دخلنا .	93
			تشعر أن زواجنا الآن أفضل من أي وقت مضى .	94
			يحاول كل منا إن يبدو جميلا في عيني الآخر .	95
			لا يشعر احدنا بأنه مقصر في حق الآخر .	96
			نترك بعض المشاكل معلقة حتى نتجنب المشاكل .	97
			بعد زواجي زادت لدي روح المشاركة في النشاطات الاجتماعية .	98
			نحرص على قضاء وقت الإجازة مع أبناءنا .	99

مقياس استراتيجيات التكيف

الرقم	الفقرة	صالحة	غير صالحة	تعديل
1	حاولت إن انظر إلى الجانب المشرق للأمور والاحتفاظ بمشاعري لنفسي بإيجابية مع زوجي والعمل .			
2	لقد كنت اعرف ما ينبغي إن افعله ولذلك ضاعفت جهودي كي تسير الأمور بنجاح .			
3	إن من خلال عملي نموت كشخص يتصرف بشكل أفضل واقوى من السابق في علاقتي الزوجية .			
4	وقفت صلبا وناضلت من اجل ما أريد .			
5	حاولت إن أنسى كل الأمور السيئة أو المزعجة التي تؤثر على نجاحي وفي علاقتي الزوجية وعدم إخبار الآخرين عن الأمور السيئة .			
6	لقد وضعت خطة عمل واتبعتها .			
7	لقد طلبت النصيحة من بعض الأشخاص الذين أكن لهم الاحترام .			
8	وعدت نفسي إن تكون الأمور أفضل في المرة القادمة.			
9	كان عندي بعد التصورات الخيالية والأمني عن كيفية انتهاء الموقف .			
10	حاولت حدوث فرضيه ، حتى لو كانت تنطوي على مخاطرة لمواجهة المشكلة سواء في العمل أو في البيت .			
11	إن من خلال عملي كامرأة قطعت خط الرجعة وأبقيت جميع الخيارات مفتوحة .			
12	أن من خلال استراتيجيات التكيف ركزت جميع جهودي لما يجب إن افعله لاحقا .			
13	لقد تلقيت تعاطفا وتفهما من شخص ما .			

			14	لقد اعتمدت أو فعلت شيئاً ما لتصحيح الخطأ .
			15	أن من خلال عملي وتطبيقي لاستراتيجيات التكيف قمت بتغيير بعض الأمور في حياتي الزوجية وهكذا بدأت تسير الأمور نحو الأفضل .
			16	أن من خلال عملي وتمكنني لاستراتيجيات التكيف اكتشفت أمور جديدة وما هو الشيء المهم في الحياة.
			17	من خلال عملي بدأت باسترجاع خبرات سابقه عندما كنت في موقف مشابه .
			18	لقد أقوم بتحليل المواقف الضاغطة سواء في العمل أو في البيت بالطريقة المنطقية ليتسنى لي فهمه .
			19	لقد أصبح لدي التفكير المنطقي في مرجعية وتقييم الموقف بالشكل الإيجابي .
			20	إن من خلال تمكنني باستراتيجيات التكيف أصبح لدي القدرة على تفسير الموقف الذي أتعرض له من الناحية النفسي أو الذهنية وحلها وان أتحمل النتائج .
			21	أحافظ على الاتزان الانفعالي المعتاد عن طريق إدارة المشاعر الناشئة عن الموقف .
			22	من خلال الاستعانة باستراتيجيات التكيف أكون صورة مثالية للذات واستحضر الشعور بالكفاءة والسيطرة على مشاعري السلبية .
			23	حينما أواجه المشكلات الضاغطة في العمل اجعل كل تفكيري في المشكلة وأعالجها بما لدي من خبرات وقوة إرادة رغم التوتر .
			24	من خلال عملي أصبح لدي القدرة على محو الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة .
			25	أتحكم بالنتائج الانفعالية بالمشكلة ضمن صدور الاستجابة الناجحة للحل .
			26	اعمل على تقوية العلاقات الأسرية بالأسرة والأصدقاء والآخرين الذين يساهمون في حل ضغوط العمل .

			إن من خلال عملي أقوم بجمع قدر كافي من المعلومات الكافية قبل اتخاذ القرار .	27
			لا أجد عيبا في مشاوره الآخرين لمساعدتي في حل المشكله التي تخص العمل أو الأسرة .	28
			استبعد الأنشطة المتنافسه لأركز على الضغوط داخل العمل أو الزواج .	29
			أجد تلاوة القران الكريم مساحه للتأمل في حل المشكله .	30
			ابحث عبر أسلوب حل المشكلات لمواجهة الموقف الضاغط .	31
			من خلال اتقاني لاستراتيجيات التكيف استجمع ما لدي من طاقه قبل دخول الموقف الضاغط ومواجهته بطريقة عملية وصحيحة .	32
			أفكر في تقمص شخصية بعض الناجحين إثناء عملي .	33
			استغرق في التفكير في مراحل حياتي من خلال نجاحي في العمل و زواجي .	34
			أحاول أيجاد أنشطة بديله لتجاوز اثار الموقف الضاغط .	35
			إميل إلى العزله والابتعاد عنم يذكرني بضغط العمل والأسرة .	36
			أتابع الدراسات والتقارير الصحفية والبرامج الخاصة والمتعلقة باستراتيجيات التكيف .	37
			احرص على حضور ورشات العمل المتعلقة باستراتيجيات التكيف .	38
			أقوم بجمع المعلومات من خلال الكتب أو الأنترنت عن بعض الإرشادات والنصائح الطبيعیه التي لها علاقة باستراتيجيات التكيف .	39
			استخدم الحوار مع عائليتي حول الطريقة المثاليه	40

			للتعامل مع عائلتي ومع ضغوط العمل.
41			ادر كان لكل مشكلة جوانبها المختلفة التي لا بد من التفكير فيها وعدم التقليل من أهميتها .
42			أحاول إن استفيد من خبراتي وثقافتي لمواجهة المواقف الضاغطة التي تخص العمل والزواج
43			استمتع بما يمكن أن يخفف عني التوتر بقضاء الوقت في ممارسة الهوايات من اللعب أو الاستماع إلى المذياع أو مشاهدة التلفاز .
44			اشعر بان مسؤوليتي اتجاه زوجي واجب ديني واتجاه عملي واجب اجتماعي .
45			ابحث عن المتعة ومصادر التسلية للتخفيف من الآثار السلبية للإحداث اليومية الضاغطة .
46			اذهب إلى المنتزهات والحدائق العامة عندما أكون متوترة .
47			عندما أعاني من الضغط النفسي فأنني أقوم بالاسترخاء بهدوء والتنفس ببطء .
48			أحاول تقادي بعض المشكلات النفسية والاجتماعية التي يمكن أن تحدثها الحياة اليومية الضاغطة .
49			أحاول أن ابحت عن اهتمامات أخرى تبعدني عن المواجهة المباشرة لإحداث العمل الضاغط .
50			أقوم بخفاء مشاعري عندما أتعرض للضغط النفسي .
51			أحاول أن اشغل تفكيري في قضايا مختلفة ومتعددة عدا القضايا التي يمكن أن تشغلني باستمرار .
52			أتمتع بعلاقات طيبه مع زملائي في العمل .
53			من خلال العمل أصبح لدي القدرة على مواجهة الموقف بواقعيه وان استجيب لمتطلبات الموقف الخارجي .
54			اعبر لفظيا عن مشاعري السلبية الغير سارة التي تخص العمل .

			55	اعبر بالبكاء والصراخ عن المشاعر المؤلمة جراء الموقف الضاغط .
			56	الرجاء إلى النوم أو مشاهدة التلفاز للتخفيف من حدة الضغوط العملية .

ملحق رقم (2): أسماء المحكمين

الاسم	مكان العمل	
د. محمد عكة	فلسطين الأهلية بيت لحم	1
أ. سليمان صباح	فلسطين الأهلية بيت لحم	2
د. بديع القشاعلة	كلية سأيير / النقب	3
د. سارة أبو كف	جامعة بن غريون / النقب	4
د. حسن أبو سعد	أكاديمية القاسمي/ النقب	5
د. محمد عجوة	جامعة الخليل	6
د. شريف أبو هاني	جامعة الخليل	7
د. إبراهيم المصري	جامعة الخليل	8
د. يوسف أبو قرن	كلية مركز النقب	9
د. حاتم عابدين	جامعة الخليل	10
د. جمال أبو مرق	جامعة الخليل	11
د. خالد سليمان كتلو	جامعة القدس المفتوحة	12
أ. د محمد عبد الفتاح شاهين	جامعة القدس المفتوحة	13
أ.د عادل عطية ريان	جامعة القدس المفتوحة	14
أ. رولى شويكي	فلسطين الأهلية بيت لحم	15
د. سمير بن سعيد	جامعة الخليل	17

ملحق رقم (3): المقاييس بصورتها النهائية

جامعة الخليل

كلية الدراسات العليا

ماجستير إرشاد نفسي وتربوي

عزيزتي / السيدة

تحية طيبة وبعد.

تقوم الباحثة بإجراء دراسة لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بعنوان:  
**(التوافق الزوجي وعلاقته باستراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات في منطقة النقب).**

وذلك لنيل شهادة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي - من جامعة الخليل.  
أرجو من حضرتكن المشاركة الفاعلة والجادة عن طرق الإجابة عن أسئلة هذه الاستبانة. يرجى  
وضع إشارة صح / خطأ حول رمز الإجابة وفي الخانة المخصصة لذلك، علما بان أي بيانات  
ومعلومات ستدلي بها ضمن هذا السياق ستعامل بسرية تامة وسيتم استخدامها لأغراض البحث  
العلمي فقط.

شاكرين لكن لحسن تعاونكن

الباحثة

سلوى الفراحين



## القسم الأول:

### المعلومات الشخصية :

الدخل الشهري:  1500 فأقل  4000-3500  5000-3600  8000-6000

عدد الأطفال :  طفل واحد  طفلين  ثلاثة أطفال فأكثر .

العمر :  18 – 23  24 – 30  من 30 فأكثر

مكان السكن :  قرية  مدينة

## مقياس التوافق الزوجي لدى النساء العاملات

### مجالات التوافق الاجتماعي والثقافي

الرقم	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدأ
1.	أخطط للحاضر والمستقبل في آن					
2.	لدي القدرة على طرح أفكارى للآخرين دون خجل .					
3.	نمتلك القدرة على التعامل مع المحطين بنا.					
4.	أحدد معايير لاختيار أصدقائنا أنا وزوجي.					
5.	نخرج للتنزه في وقت الفراغ معا.					
6.	نتمنى لو ارتبطنا ببعضنا منذ زمن طويل .					
7.	يقدر زوجي أهلي من منطلق تقديره لي .					
8.	انشغالنا في أمور الأسرة قلت مشاركتنا وزياراتنا للآخرين.					
9.	عملي أبعديني عن الأهل والجيران .					
10.	بعد زواجي زادت لدي روح المشاركة في النشاطات الاجتماعية .					

### التوافق العاطفي

الرقم	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدأ
11.	اشعر بأنني افهم زوجي عندما يبدي أي تعاطف اتجاهي.					
12.	أقوم بواجباتي تجاه زوجي وأولادي.					
13.	أتجنب إرهاب زوجي بكثرة الطلبات المادية .					
14.	أكن لزوجي كل الود والمحبة.					

					15. نتذكر إنا وزوجي بعضنا بالهدايا في المناسبات وغيرها .
					16. نشأتق كلا منا لعودة الآخر إلى المنزل ولقائه بعد الانتهاء من العمل .
					17. يشعرنى زوجي بأنني سأبقى المرأة الوحيدة في حياته مدى الحياة .
					18. زوجي يشاركني في جميع اهتماماتي ونجاحاتي وإنجازاتي العملية .
					19. زوجي يقدر جهودي وانشغالاتي في العمل والبيت .
					20. حياتنا الزوجية مستقرة ولا تحتاج لأي تدخل من أحد.

### التوافق النفسي

الرقم	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	ابدأ
21.	أستطيع التكيف مع مسؤوليات الحياة الزوجية .					
22.	اشعر بأنني قادرة على ضبط انفعالاتي داخل المنزل.					
23.	اعمل كل جهدي للتغلب على الخلافات الزوجية .					
24.	انشغالي بالعمل لم يؤثر على توافقي النفسي الأسري.					
25.	إنا وزوجي نشعر بالأمن النفسي في حياتنا الزوجية.					
26.	اشعر بالراحة النفسية عندما أوفق بين عملي وبيتي.					
27.	أصبحت اخلط بين جميع واجباتي المنزلية والمهنية .					
28.	أن العمل والأسرة ولا يؤثر على حالتي النفسية.					
29.	نشعر بالطمأنينة في حياتنا الزوجية .					
30.	اشعر أن زوجي يقدر حالتي النفسية.					

## مقياس استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات

### إعادة تقييم الموقف

الرقم	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	ابدأ
1.	ادع خطة للعمل وأحاول جاهدا تنفيذها.					
2.	أميل إلى عمل أي شيء لتصحيح أخطائي.					
3.	أوظف خبراتي السابقة في المواقف المشابهة.					
4.	استبعد أي جانب يزيد من حدة مشكلاتي.					
5.	أتابع الدراسات والكتابات المتعلقة باستراتيجيات التكيف.					

### التعبير عن المشاعر

الرقم	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	ابدأ
6.	مشاعري إيجابية ومتوافقة بيني وبين زوجي والعمل.					
7.	أقوم بادرت مشاعري لنجاح الأسرة والعمل.					
8.	تقديري لذاتي مرتفع لسبب نجاحي في التكيف الزوجي.					
9.	أخفي مشاعري عندما أتعرض للضغط النفسي.					
10.	اعبر عن مشاعري السلبية لزوجي الخاصة بالعمل.					
11.	لدي القدرة على التحمل وضبط المواقف الضاغطة بالعمل.					

### التفكير التأملي

الرقم	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	ابدأ
12.	أفكر قبل اتخاذ أي قرار يخص أسرتي وعملي.					
13.	أميل إلى تقييم أدائي المهني والأسري بين فترة وأخرى.					
14.	أفكر وأتأمل أكثر من مرة واحدة في التحديات التي تواجهني.					
15.	لدي القدرة على التفكير المنطقي في مرجعية وتقييم الموقف بالشكل الإيجابي.					
16.	أجد تلاوة القرآن الكريم مساحة للتأمل في حل مشكلاتي الأسرية والوظيفية.					
17.	أتأمل دائما حتى بوجود المشاكل التي تواجهني في					

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبدأ
	الأسرة والعمل.					
18.	اطلب النصيحة من بعض الأشخاص الذين هم نماذج بالشية لي.					
19.	ألقى تعاطفاً وتفهماً من الأشخاص المحطين بي.					
20.	استشير الآخرين لمساعدتي في حل المشكلة التي تخص العمل أو الأسرة.					
21.	أفكر في تقمص شخصية بعض الناجحين في الحياة.					
22.	أحرص على حضور ورشات العمل المتعلقة باستراتيجيات التكيف للأسرة والوظيفي.					
23.	استبعد الأنشطة التنافسية لأركز على الضغوط داخل العمل أو الزواج.					
24.	أبحث عن المتعة ومصادر التسلية للتخفيف من الآثار السلبية للأحداث اليومية الضاغطة.					
25.	أذهب إلى المتنزهات والحدائق العامة أو التسوق عندما أكون متوترة.					

### تجنب المشكلات

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبدأ
26.	أرى أن الأمور ستكون أفضل في المستقبل.					
27.	مررت باستراتيجيات التكيف التي زادت من قدرتي على التعامل مع التحديات المستقبلية.					
28.	أعمل على تقوية العلاقات الأسرية بالأسرة والأصدقاء والآخرين الذين يساهمون في حل ضغوط العمل.					
29.	لتفادي بعض المشكلات النفسية والاجتماعية التي يمكن أن تحدثها ضغوط الأسرة والعمل.					
30.	أحاول أن أشغل تفكيري في قضايا تهم أسرتي وعملي.					
31.	أفكر بصورة إيجابية إزاء أي مواقف التي تواجهني في حياتي.					
32.	أبحث عن أي أسلوب حل المشكلات لمواجهة المواقف الضاغطة في حياتي.					
33.	أحاول أن أبحث عن اهتمامات أخرى تبعدني عن المواجهة المباشرة لأحداث الحياة الضاغطة.					

## نوم الذات:

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
34.	اشعر أنني متسرعة في اتخاذ القرارات الخاصة بالعمل وزوجي.					
35.	استغرق في التفكير في تجاربي السابقة في الحياة الزوجية والعملية.					
36.	إميل إلى العزلة والابتعاد عن يذكروني بضغط العمل والأسرة .					
37.	اعتبر نفسي المسؤولة عن أي تقصير اتجاه زوجي أو عملي.					
38.	اشعر بأن مسؤوليتي اتجاه زوجي واجب ديني واتجاه عملي واجب اجتماعي .					
39.	عندما أعاني من الضغط النفسي فأنتني أقوم بالاسترخاء بهدوء والتنفس.					
40.	الجا إلى النوم أو مشاهدة التلفاز للتخفيف من حدة الضغوط العملية .					

ملحق رقم (4): شهادة تدقيق لغوي

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الخليل

كلية الدراسات العليا

ماجستير

نموذج رقم (19)

تدقيق لغوي (عربي، انجليزي)

قبل مناقشة الرسالة

اسم الطالب / الطالبة: بسار محمد جابر الدراجين  
الرقم الجامعي: 21829025  
رقم الهاتف: 0545699912  
التوقيع: [Signature]  
أفيد سيادتكم علماً بأن الرسالة الموسومة بـ:

التوافق الزوجي وعلاقته بالبيانات الديموغرافية للعاملات في صناعة النسيج  
عنوان الرسالة باللغة العربية:

عنوان الرسالة باللغة الإنجليزية:  
Marital Compatibility and its relationship  
to Coping strategies for Working Women in the  
Negev Region

تم تدقيقها لغوياً (الصياغة اللغوية السليمة، والتشكيل، والترقيم) وهي صالحة بصورتها اللغوية الحالية.

اسم المدقق والتوقيع

[Signature]

الرتبة العلمية: أستاذ مساعد

عنوان العمل: جامعة الخليل

رقم الجوال: 0599523590

الايمل

التاريخ: ٢٠٢١ / ٤ / ٢٥

ملاحظة: يعبأ هذا النموذج من قبل/ متخصص في اللغة العربية/ الانجليزية برتبة ماجستير على الأقل