

جامعة البحرين

قسم علم النفس

كلية الآداب



أثر الضغوط المهنية على التواصل الزوجي لدى المرأة العاملة في البحرين

أطروحة مقدمة كجزء من متطلبات الحصول على درجة الماجستير
في الإرشاد الأسري

إعداد

فردوس محمد عبد الله عمر

الرقم الجامعي:

202012506

إشراف

د. محمد المقداد

أستاذ علم النفس

جامعة البحرين

مملكة البحرين

سبتمبر 2024 م



نموذج رقم (2)
صفحة الاعتماد من قبل لجنة التحكيم

جامعة البحرين
قسم علم النفس
برنامج الماجستير في الإرشاد الأسري

ناقشت الطالبة فردوس محمد عبدالله عمر ورقمها الجامعي (202012506) الأطروحة التي استكملت بها متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد الأسري .
عنوان الأطروحة هو :أثر الضغوط المهنية على التواصل الزوجي لدى المرأة العاملة في البحرين وذلك يوم الثلاثاء 24 سبتمبر 2024 م ، الموافق 21 ربيع الأول 1446هـ
وتوصي اللجنة بمنح الطالبة درجة الماجستير في الإرشاد الأسري بتقدير : ناجح(Pass) .

لجنة المناقشة





التوقيع:
التوقيع:
التوقيع:

مشرفا
ممتحنا داخليا
ممتحنا خارجيا

أ.د محمد المقداد
د. توفيق عبد المنعم
أ.د عبد الحفيظ مقدم



ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على أثر الضغوط المهنية على التواصل الزوجي لدى المرأة العاملة في البحرين، والتعرف على دور المتغيرات الديموجرافية (مدة الزواج - عدد الأبناء) في أثر المتغير المستقل (الضغوط المهنية) في المتغير التابع (التواصل الزوجي). واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي: تصميم المجموعة الواحدة، تم اختيار عينة الدراسة وقوامها (68) معلمة بطريقة العينة المتوفرة من مختلف مدارس مملكة البحرين، ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام مقياسين: الأول مقياس الضغوط المهنية: استخدمت الباحثة مقياس ضغوط العمل من إعداد كل من (د. فرج طه ود. السيد راغب، (2010)، ومقياس التواصل الزوجي من إعداد الباحثة.

وأشارت نتائج الدراسة إلى:

- يوجد تأثير سالب دال إحصائيًا للضغوط المهنية على التواصل الزوجي ، حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري -0.84. وهو دال إحصائيًا حيث كان مستوى الدلالة أقل من 0.01.
- لا يوجد تأثير للضغوط المهنية (في ضوء مدة الزواج) على التواصل الزوجي، حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري 0.03. وهو غير دال حيث كان مستوى الدلالة أكبر من 0.05.
- لا يوجد تأثير للضغوط المهنية (في ضوء عدد الأطفال) على التواصل الزوجي، حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري -0.10. وهو غير دال حيث كان مستوى الدلالة أكبر من 0.05.
- **الكلمات المفتاحية:** الضغوط المهنية، التواصل الزوجي، المرأة العاملة.

قال تعالى:

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

(الروم اية 21)

الإهداء

بأحرفٍ تفيض حبًّا وامتنانًا أهدي رسالتي إلى كل هؤلاء

إلى صاحبي الفضل العظيم الذي لا يرد،
إلى من علماني أن قيمة الإنسان في الحياه بعلمه،
إلى من كانت دعواتهما سببا في توفيقى

والديّ العزيزين

إلى من شددت بهم عضدي ، إلى أشقاء العمر، إلى رفقاء الروح

إخوتي وأخواتي

إلى من كاتفني هذا الدرب ، إلى داعمي الأول ، إلى سند القلب

زوجي الغالي

إلى النور الذي اعترض طريقي فجأة، وأنار عتمة الحياة

بنيتي الحبيبة ملاك

إلى من يسعون لإنارة العقول، وإزالة الجهل، وصناعة المستقبل

طلبة العلم

الشكر

يقول الله تعالى: {وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُن تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا}

فالحمد لله إقراراً بفضلته أن يسر لي كتابة هذا البحث وكتب لي اصطفاً لأكون جزءاً من نشر علمٍ نافع، وأرجوه سبحانه أن يعفو ويتجاوز عن التقصير إنه على ذلك قدير.

يسرني ببالغ التقدير شكر المشرف على رسالتي: د. محمد المقداد على كل ما قدمه لي خلال إنجاز هذه الرسالة من توجيه ونصح وإرشاد، وما كان له من دور مهم في سبيل خروج هذه الرسالة بأدق النتائج وأكثرها فاعلية.

والشكر موصول للأساتذة الأفاضل بقسم علم النفس، كلية الآداب بجامعة البحرين. كما أشكر لجنة المناقشة الموقرة؛ لتفضلهم بقبول مناقشة رسالة الماجستير، والإدلاء بملاحظاتهم القيمة. وأشكر كل أفراد عينة البحث الذين كان لمشاركتهم الأثر العميق في إنجاز البحث. فلهم مني جزيل الشكر والتقدير.

والشكر موصول لكل من ساندني طوال مسيرتي في مرحلة الماجستير، وأعانني من قريب أو بعيد على هذه إتمام هذه الدراسة.

قائمة المحتويات	
الصفحة	الموضوع
أ	صفحة الاعتماد من لجنة التحكيم
ب	ملخص الدراسة
ج	الآية
د	الإهداء
هـ	الشكر
و	قائمة المحتويات
ح	فهرس الجداول
ك	فهرس الأشكال
ل	فهرس الملاحق
الفصل الأول مدخل إلى الدراسة	
2	مقدمة
3	مشكلة الدراسة
3	أهمية الدراسة
3	أهداف الدراسة
4	المصطلحات الإجرائية للدراسة
4	حدود الدراسة
الفصل الثاني الإطار النظري	
7	تعريف الضغوط المهنية
8	النظريات المفسرة للضغوط المهنية
10	أسباب الضغوط المهنية
12	أنواع الضغوط المهنية
13	أعراض الضغوط المهنية
13	أساليب إدارة وعلاج الضغوط المهنية
14	تعريف التواصل الزوجي
15	النظرية المفسرة للتواصل الزوجي
15	أشكال التواصل الزوجي
16	أبعاد التواصل الزوجي
16	العوامل المؤثرة في التواصل الزوجي
17	الدراسات السابقة
22	فروض الدراسة
الفصل الثالث منهج وإجراءات الدراسة	
24	منهج الدراسة
24	مجتمع الدراسة
24	عينة الدراسة

27	أدوات الدراسة
38	الأساليب الإحصائية
39	تحليل النتائج للمقياس الأول
45	تحليل النتائج للمقياس الثاني
الفصل الرابع نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات	
50	نتائج الفرض الأول
50	نتائج الفرض الثاني
52	نتائج الفرض الثالث
53	نتائج الفرض الرابع
62	نتائج الفرض الخامس
67	مناقشة النتائج وتفسيرها
72	التوصيات والمقترحات
73	الخاتمة
قائمة المراجع	
74	قائمة المراجع العربية
77	قائمة المراجع الأجنبية
78	الملاحق
93	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

فهرس الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
25	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية	1
25	وصف عينة الدراسة الأساسية	2
29	العبارات المعدلة في مقياس التواصل الزوجي	3
29	صدق البناء لبعد تقدير الذات	4
30	صدق البناء لبعد الإنصات	5
31	صدق البناء لبعد التعبير	6
31	صدق البناء لبعد لغة الجسد	7
32	صدق المحك لأبعاد مقياس التواصل الزوجي	8
33	ثبات الفا كرونباخ لأبعاد مقياس التواصل الزوجي	9
34	ثبات التجزئة النصفية لبعد تقدير الذات	10
35	ثبات التجزئة النصفية لبعد الإنصات	11
35	ثبات التجزئة النصفية لبعد التعبير	12
35	ثبات التجزئة النصفية لبعد لغة الجسد	13
37	يوضح الدرجة الكلية لثبات التجزئة النصفية لمقياس التواصل الزوجي	14
39	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بعد العجز	15
39	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بعد قلة المعلومات	16
40	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بعد الصراع	17
40	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بعد افتقاد جماعية العمل	18
41	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بعد العبء الزائد	19
41	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بعد الملل	20

21	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بعد افتقاد التغذية الرجعية	42
22	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بعد العقاب	42
23	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بعد الاغتراب	43
24	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بعد الغموض	43
25	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بعد انخفاض العائد	44
26	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بعد صراع القيم	44
27	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بعد تقدير الذات	45
28	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بعد الإنصات	45
29	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بعد التعبير	46
30	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بعد لغة الجسد	47
31	مؤشرات جودة المطابقة للنموذج	51
32	معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس لتأثير الضغوط المهنية على التواصل الزوجي في ضوء مدة الزواج و عدد الأطفال	52
33	يوضح الفروق في أبعاد التواصل الزوجي والدرجة الكلية تبعاً لاختلاف الضغوط المهنية	53
34	يوضح الأعداد و المتوسطات و الانحرافات المعيارية في جميع أبعاد الضغوط المهنية والدرجة الكلية تبعاً لمدة الزواج	54
35	تحليل التباين الأحادي للمقارنة بين متوسطات أبعاد الضغوط المهنية والدرجة الكلية تبعاً لمدة الزواج	55

36	الأعداد و المتوسطات و الانحرافات المعيارية في جميع أبعاد الضغوط المهنية والدرجة الكلية تبعًا لعدد الأطفال	58
37	تحليل التباين الأحادي للمقارنة بين متوسطات أبعاد الضغوط المهنية والدرجة الكلية تبعًا لعدد الأطفال	60
38	الأعداد و المتوسطات و الانحرافات المعيارية في جميع أبعاد التواصل الزوجي والدرجة الكلية تبعًا لمدة الزواج	62
39	تحليل التباين الأحادي للمقارنة بين متوسطات أبعاد التواصل الزوجي والدرجة الكلية تبعًا لمدة الزواج	63
40	الأعداد و المتوسطات و الانحرافات المعيارية في جميع أبعاد التواصل الزوجي والدرجة الكلية تبعًا لعدد الأطفال	65
41	تحليل التباين الأحادي للمقارنة بين متوسطات أبعاد التواصل الزوجي والدرجة الكلية تبعًا لعدد الأطفال	65

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
21	النموذج المقترح لتأثير الضغوط المهنية على التواصل الزوجي في ضوء مدة الزواج وعدد الأطفال	1
26	يوضح توزيع عينة الدراسة بناء على مدة الزواج	2
26	يوضح توزيع عينة الدراسة بناء على عدد الأطفال	3
50	النموذج المستخرج لتأثير الضغوط المهنية على التواصل الزوجي في ضوء مدة الزواج وعدد الأطفال	4

فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
79	قائمة بأسماء المحكمين	1
80	مقياس التواصل الزوجي بالصورة الأولية	2
83	مقياس التواصل الزوجي بالصورة النهائية	3
86	مقياس الضغوط المهنية	4
89	مقياس التواصل الزوجي (المحك)	5

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

- مقدمة
- مشكلة الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- المصطلحات الإجرائية للدراسة
- حدود الدراسة

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

مقدمة:

يعد العمل ذا أهمية كبيرة في المجتمعات، فالإنسان مأمور بعمارة الأرض والسعي لكسب الرزق فيها، يقول الله تعالى في كتابه الكريم: {هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ ۚ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ} [المك: 15]. وعن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم قال: «مَا أَكَلَ أَحَدٌ طَعَامًا قَطُّ خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْكُلَ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ، وَإِنَّ نَبِيَّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، كَانَ يَأْكُلُ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ» [أخرجه البخاري]. وهو وسيلة لكسب الرزق وتلبية الحاجات المادية ومواكبة المتطلبات وتحسين الوضع الاجتماعي للأسرة.

وبقدر أهمية العمل في حياة الأزواج إلا أن السعي وراء العمل يشكل عبئًا ثقيلاً، وقد يزيد من الضغوطات النفسية خصوصاً إذا تعددت الأدوار للفرد كما هو الحال مع المرأة العاملة. فالمرأة في عصرنا الحاضر بدا واضحة تغير دورها، وأصبحت تعمل بجانب دورها الأساسي كربة للمنزل وأم، وفي أثناء خوضها تجربة العمل أصبحت تشعر بضغط العمل وقلة الوقت وصراع الأدوار، مما انعكس على حياتها الأسرية وتواصلها الزوجي.

ويعتبر التواصل بين الزوجين من أهم العوامل التي تؤثر بشكل كبير على الحياة الزوجية، فهو بوابة العبور للمشاعر والآراء والأفكار والمعتقدات بين الزوجين والذي يهدف إلى إيجاد الانسجام والتفاهم بينهما؛ ولذلك فإن العلاقات الزوجية المستقرة والناجحة هي جهود متضامنة من قبل الزوجين، بتوجيه قصدي لتنظيم هذه العلاقة وتقويمها من خلال إعطائها قدرًا عاليًا من الانتباه والرعاية، وتعلم الكثير من المهارات، ومن أهمها مهارات التواصل الزوجي (الشهري، الكشكي، 2020م: 353).

ولكي يستطيع الزوجان مواجهة ضغوطات الحياة بثبات واتزان، يتطلب منهما أن يكونا على قدر من التواصل الفعال الذي يساعدهما على التفاهم والتآلف، والتماسك والاستمرار أمام الأحداث الضاغطة. وترى الباحثة أن دور الزوجة من أهم الأدوار في النسق الأسري، خاصة إذا تعددت المسؤوليات الملقاة عليها وبالأخص إذا كانت الزوجة عاملة وأمًا، حيث تواجه الأسرة مشكلات عديدة بسبب انشغال الزوجة، وضيق وقتها والعديد من الضغوطات وخاصة الضغوطات المهنية التي تؤثر على تواصلها مع زوجها، والذي يؤثر بدوره على مستوى سعادتها مع أسرتها.

مشكلة الدراسة:

يعد موضوع الضغوط المهنية من الموضوعات ذات الأهمية، وخصوصاً في العصر الحديث لما يشهده العالم من تطورات سريعة أدت إلى تغيرات كثيرة في الحياة بشكل عام، والحياة الأسرية بشكل خاص. والضغوط المهنية التي تتعرض لها المرأة بشكل يومي ومتكرر أثناء تأدية عملها؛ قد تؤثر على علاقتها الزوجية، لكونها أمًا وزوجة ويقع على عاتقها مسؤولية تقديم الحب والحنان، والاهتمام والتربية لهذه الأسرة. والضغوط المهنية تتفاوت بنسبة كبيرة بين المرأة والرجل، فخرج المرأة إلى العمل وشعورها بزيادة أدوارها وأعبائها، وقيامها بمعظم الأعمال المنزلية داخل بيتها، وكذلك رعاية أطفالها وزوجها، بالإضافة إلى العمل خارج بيتها، مما يجعلها في قلق دائم ومستمر يزيد من همومها ويؤثر على توافقها الزوجي (بلوزي، سعدي، 2020م: 6).

كما أن كثرة أعباء العمل يثقل كاهل المرأة ويؤثر عليها جسدياً ونفسياً، ويحد من نشاطها مما يؤثر على تواصلها الزوجي، واتضح من خلال بحث الباحثة - في حدود علمها - وجود ندرة في الدراسات العربية عامة والدراسات البحرينية خاصة، التي تناولت أثر الضغوط المهنية في التواصل الزوجي لدى المرأة العاملة بالبحرين، ومن هنا برزت مشكلة الدراسة الحالية في محاولة التعرف على أثر الضغوط المهنية في التواصل الزوجي؛ لدى عينة من النساء العاملات في مملكة البحرين.

وبناء على ذلك يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

- 1- ما أثر الضغوط المهنية في التواصل الزوجي لدى المرأة العاملة بالبحرين؟
- 2- هل يختلف أثر الضغوط المهنية على التواصل الزوجي باختلاف (مدة الزواج، عدد الأبناء)؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- 1- الكشف عن أثر الضغوط المهنية في التواصل الزوجي.
- 2- التعرف على دور المتغيرات الديموجرافية (مدة الزواج - عدد الأبناء) في أثر المتغير المستقل (الضغوط المهنية) في المتغير التابع (التواصل الزوجي).

أهمية الدراسة:

ويمكن توضيح أهمية الدراسة في النقاط الآتية:

• الأهمية العلمية:

- 1) حاجة الميدان التربوي في العالم العربي بشكل عام، والبحرين بشكل خاص إلى مثل هذا النوع من الدراسات والذي يساهم في تحسين البيئة الأسرية.
- 2) إثراء الدراسات المحلية والعربية خصوصاً في تحسين التواصل الزوجي في الميدان التربوي والنفسي والأسري والطبي.

(3) تفيد نتائج هذه الدراسة - ومن خلال التركيز الضغوط المهنية وعلاقتها على التواصل الزوجي وآثارها عليه - الباحثين في مجال الإرشاد النفسي بالقيام بإجراء أبحاث أخرى تتناول جوانب أخرى في هذا الموضوع.

• الأهمية العملية:

(1) تسهم في تحديد تدخلات من شأنها أن تسهم في تخفيف ضغوط العمل وتطوير مستوى الاتصال بين الأزواج.

(2) توجيه المرأة العاملة لتقبل تعدد الأدوار والعمل على تبني استراتيجيات تساعد على تخطي الضغوطات المختلفة .

حدود الدراسة:

ستقتصر هذه الدراسة على الحدود التالية:

(1) **الحدود الموضوعية:** تتمثل الحدود الموضوعية للدراسة في تناولها أثر الضغوط المهنية في التواصل الزوجي لدى المرأة العاملة بالبحرين.

(2) **الحدود المكانية:** سوف تطبق هذه الدراسة في مدارس التعليم العام الحكومية بمملكة البحرين.

(3) **الحدود البشرية:** ستقتصر الدراسة المقترحة على المعلمات بالمدارس بمملكة البحرين.

(4) **الحدود الزمانية:** ستطبق الدراسة الميدانية خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2023 / 2024م بمشيئة الله تعالى.

مصطلحات الدراسة:

- **الضغوط المهنية:** تضع الباحثة من خلال دراستها تعريفا إجرائيا للضغوط المهنية بأنه:

إجهاد انفعالي يشعر به الفرد أثناء تأديته لمتطلبات عمله، تترتب عليه آثار نفسية وجسدية وينشأ نتيجة لمثيرات بيئة العمل أو خصائص الفرد أو صراع الأدوار

التواصل الزوجي: حيث تعرف الباحثة التواصل الزوجي بأنه: "عملية يتبادل بها الزوجان

الأفكار والمشاعر من خلال رسائل لفظية وغير لفظية تؤدي إلى التأثير في بعضهما البعض".

ويشمل التواصل الزوجي - تبعا لتصور الباحثة - الأبعاد التالية:

(1) **البعد الأول (تقدير الذات):** ويقصد به القيمة التي يعطيها الفرد لنفسه ويتضمن الاتجاهات الإيجابية والسلبية نحو ذاته.

(2) **البعد الثاني (الإنصات):** ويقصد به الاستماع الفعال بين الزوجين ويتضمن ذلك الاهتمام والتعاطف والمشاركة والاحترام.

- (3) **البعد الثالث (التعبير):** ويقصد به: قدرة الزوجين أثناء الحوار على التعبير عن آرائه وأفكاره بكل أريحية وتوضيح مشاعره للطرف الآخر بدقة.
- (4) **البعد الرابع (لغة الجسد):** ويقصد به استخدام لغة التواصل الغير لفظية أثناء الحوار مثل: حركات اليدين، إيماءات الجسد، نظرات العين، نبرات الصوت، اللمس، فهم الكلمات.

الفصل الثاني

الإطار النظري

- تعريف الضغوط المهنية
- النظريات المفسرة للضغوط المهنية
- أسباب الضغوط المهنية
- أنواع الضغوط المهنية
- أعراض الضغوط المهنية
- أساليب إدارة وعلاج الضغوط المهنية
- تعريف التواصل الزوجي
- النظرية المفسرة للتواصل الزوجي
- أشكال التواصل الزوجي
- أبعاد التواصل الزوجي
- العوامل المؤثرة في التواصل الزوجي
- الدراسات السابقة
- فروض الدراسة

الفصل الثاني

الإطار النظري

أولاً: تعريف الضغوط المهنية

تعددت مفاهيم الضغوط المهنية أو ضغوط العمل، وحدد كل من العلماء والباحثين المفهوم حسب مصادر هذه الضغوط حسب وجهة نظره. ومن أبرز هذه المفاهيم:

(أ) عرف عبد الباقي صلاح الدين (2005) الضغوط المهنية بأنها: "مجموعة من المثيرات التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد والتي ينتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل، أو في حالتهم النفسية والجسمية، أو في أدائهم لأعمالهم نتيجة تفاعل الأفراد مع بيئة عملهم التي تحوي الضغوط".

(ب) وتعرفها أسماء إبراهيمي (2015) بأنها "هي مجموعة من الظروف أو العوامل المتعلقة بطبيعة العمل تنشأ عنها حالة تعتبر ردة فعل لتأثيرات قوية، تخلق إجهاداً انفعالياً وشعوراً بالتهديد وهي ناتجة عن ثلاث عوامل أساسية:

- الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل
- الضغوط الناتجة عن بيئة العمل.
- الضغوط الناتجة عن تعدد الأدوار"

(ج) وتعرف منظمة الصحة العالمية (WHO) الإجهاد في العمل بأنه: الاستجابة التي قد يتعرض لها الأشخاص عند تقديم متطلبات العمل والضغوط التي لا تتوافق مع معرفتهم وقدراتهم والتي تتحدى قدرتهم على التأقلم.

(د) وعرف جرينبرج Grenberg الضغط المهني أنه فعل فسيولوجي وسيكولوجي عقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة.

(هـ) أما ماندلر Mandeler فعرفه بتلك الظروف المرتبطة بالضغط والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد.

(و) ويشير ميشنباوم Meichenbaum إلى أن الضغوط هي قوة خارجية تؤثر في الفرد، ينتج عنها شد عصبي، كما ترتبط باستجابات الفرد عندما يتعرض لتهديدات بيئته، الأمر الذي يحدث اختلالاً في التوازن النفسي والفسيولوجي من داخله. (سايب، 2010، ص 42).

وبناء على ما تم عرضه من تعريفات للضغوط المهنية تضع الباحثة من خلال دراستها تعريفاً إجرائياً للضغوط المهنية لدى المرأة العاملة: "إجهاد انفعالي يشعر به الفرد أثناء تأديته لمتطلبات عمله، تترتب عليه آثار نفسية وجسدية وينشأ نتيجة لمثيرات بيئة العمل أو خصائص الفرد أو صراع الأدوار".

ثانياً: النظريات المفسرة للضغوط المهنية:

تعددت النظريات والنماذج المفسرة للضغوط وكل نظرية بنيت على أساس إما نفسي أو اجتماعي أو فسيولوجي، وتستعرض الباحثة بعض أهم النظريات المفسرة للضغوط المهنية وهي:

1- نظرية هانز سيللي: اعتبر سيللي الضغوط أنها متغير مستقل، واعتبره استجابة لمثيرات الضغط الخارجية، ويرى أن الأعراض الفسيولوجية ما هي إلا محاولة للدفاع والمحافظة على الحياة. وحدد سيللي مراحل الدفاع إلى ثلاث مراحل وهي:

a. **الدفاع:** يظهر الجسم فيه تغيرات تتسم بها درجة التعرض المبدئي للضاغط، ونتيجة التغيرات قلة مقاومة الجسم، وقد تحدث الوفاة عندما تتهاور مقاومة الجسم ويكون الضغط شديداً (عثمان فاروق ، 2001، ص 99).

b. **المقاومة:** وتحدث عندما يكون التعرض للضغط يتلازم مع التكيف، فتبدأ أعراض التكيف بالظهور وأعراض المقاومة بالاختفاء تدريجياً.

c. **الإجهاد:** وهي المرحلة التي تلي المقاومة ويكون التكيف حاضراً إلا أنه عندما تكون الاستجابات الدفاعية بشكل طويل ومتكرر؛ تؤدي إلى استنفاد الطاقة مما يؤدي إلى ظهور أمراض التكيف.

التعقيب على النظرية: تعرضت هذه النظرية إلى الانتقاد؛ حيث أغفلت الجانب النفسي وعوامل أخرى مثل الخبرة والمهارة والتركيز فقط على الجوانب الفسيولوجية؛ إذ إن هانز سيللي كان طبيباً.

2- نظرية سبيلبرجر: يتحدث فيها سبيلبرجر عن القلق وأنه مقدمة مهمة لفهم الضغوط، ويقوم أساس نظريته على تقسيم القلق إلى نوعين:

أ) قلق الحالة (Anxiety State): وهو قلق طبيعي ينشأ من الموقف ويعتمد بصورة أساسية على الظروف الضاغطة

ب) قلق السمة - قلق السمة (Anxiety Trait): وهو القلق العصابي أو القلق المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية وهو يربط بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبباً لحالة القلق أما الضغط كسمة فيرجعه إلى أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلاً، وكذلك يهتم سبيلبرجر في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة، فالفرد يقدر الظروف الضاغطة التي أشارت إليها حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط كبت إنكار، إسقاط

أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح له بالهروب من المواقف الضاغطة (عيشاوي، وهيبة، واخرون (2020).

التعقيب على النظرية: اهتمت هذه النظرية بالإدراك الكلي للضغط وأنه يلعب دور في الاختلافات في الاحساس بالضغط حسب ادراك كل شخص ، لكنها قدأغفلت جوانب اخرى مهمة مثل الامكانات والخبرات وظروف البيئة .

3-نظرية ميتشغن" التوافق بين الفرد والبيئة": تقوم هذه النظرية على أساس العلاقة بين الفرد والبيئة، وكلما اتسعت الفجوة بينهما زاد الإحساس بالضغط، وتحاول هذه النظرية إحداث التوازن بين إمكانيات الفرد وبين متطلبات البيئة.

هذه النظرية تشير الى ان فقر التناسب بين البيئة والفرد يؤدي إلى ظهوراعراض نفسية مثل: القلق والذعر اضطرابات المزاج والارق، وجسدية مثل نقص المناعة والسمنة وضغط الدم المرتفع .

التعقيب على النظرية :تعرضت هذه النظرية لانتقادات كبيرة من قبل الباحثين مثل لاروزس حيث اعتبر أن التناسب بين الفرد والبيئة مفهوم ثابت وان هذه النظرية ركزت على العلاقات المستقرة بدلا من التركيز على الفعل والتفاعل في اثناء العمل. بالمقابل أكد على أن هذا نظرية التوافق تمثل تقدما فكريا وعلميا في موضوع الضغوط .

4-نظرية لازا روس وفولكمان Lazarus & Folkman: أشارت لازا روس وفولكمان

إلى أن البيئة تؤثر في الشخص، والشخص بدوره يؤثر في البيئة بطريقة تبادلية، ويوجد ثلاث مكونات للضغط حسب هذه النظرية وهي: الموقف الضاغط أو المطالب، والتقييم المعرفي للموقف، والمصادر المدركة لدى الفرد في مواجهة المطالب، حيث تحدث الضغوط عندما تزيد مطالب البيئة على قدرات الفرد على المواجهة، كما أن تفسير الحدث الضاغط يركز على عمليتين أساسيتين حسب هذه النظرية هما: التقييم الأولي ويشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له فهل الموقف خطير ومهدد للفرد أم لا، وعملية التقييم الأولي تتأثر بالعوامل الشخصية للفرد مثل الاعتقادات والعوامل الموقفية، وتشمل طبيعة الموقف الضاغط، أما عملية التقييم الثانوي فتشير إلى ما يمتلكه الفرد من مصادر للتعامل مع الحدث الضاغط أي الخيارات المتاحة لدى الفرد والتي تكون فعالة للتعامل مع الحدث الضاغط (الغريز وأبو أسعد، 2009 من خلال العامرية، 2014).

التعقيب على النظرية : تناول "لازاروس" الضغوط في إطار العمليات المعرفية والإدراك الحسي وتأثير البيئة وتكاد تكون اشم النطريات التي ذكرنها حيث صاغ لارزوس وفولكمان طرق التعامل مع الضغوط من خلال التقييم الاولي والثانوي ثم اليات المواجهه .

ثالثا: أسباب الضغوط المهنية

يمكن تقسيم الأسباب أربعة أسباب رئيسية:

1- بيئة العمل داخل المنظمة

2- شخصية الفرد

3- اختلال العلاقات الخاصة

4- صراع الأدوار

2-1 بيئة العمل داخل المنظمة

يعد العمل ذو أهمية كبيرة لدى المجتمعات، فهو وسيلة كسب الرزق الأساسية للإنسان، ويقضي فيه معظم وقته بمعدل ثلثي يومه تقريبا، وتعتبر ضغوط العمل خطيرة جدا على نفسية وصحة الإنسان. وقد يطرأ على بيئة العمل أحيانا بعض الممارسات التي تؤدي على تزايد الضغوط مثل:

- **غموض الدور:** المقصود به غياب الوضوح حول المتطلبات الأساسية للعمل عند بداية

استلام الوظيفة أو الترقى لمنصب جديد فيشعر الموظف بضغوط نتيجة لعدم معرفته بالمطلوب منه تحديدا أو التوقعات التي يجب أن يحققها. فقد بينت البحوث بأن غموض الدور يرتبط بانخفاض الرضا الوظيفي، وتكرار التعبير عن الرغبة في ترك العمل، التوتر في مكان العمل ودرجة منخفضة من الثقة بالنفس، وهذه بحد ذاتها مكونات من الصعب إهمالها إذا كان الهدف تقليل العوامل المسببة للضغوط، ومن الجانب الفيزيولوجي هناك علاقة بين غموض الدور وارتفاع ضغط الدم (علي عسكر، 2003، ص 106-107).

- **كثرة الأعباء:** والمقصود بها أن العمل يتطلب مهام يومية كثيرة فوق طاقة وقدرات وإمكانات

الفرد، تؤدي إلى تشتت الفرد وقلة إنتاجه وعدم رضاه عن العمل وقد تؤدي أيضا إلى أعراض جسدية ونفسية كثيرة منها: التوتر والقلق وتقلب المزاج ومشاكل النوم والشهية وغيرها.

- **كثرة المسؤوليات:** والمقصود بها أن "بعض المهن تعطي وزنا كبيرا للمساءلة والمحاسبة في

العمل، ويزداد العبء إذا كانت تلك المسؤولية عن الأفراد مقارنة بالمسؤولية عن الوسائل المادية، وهذا النوع من الضغوط يتعرض له العاملون في مجالات الشرطة والإطفاء والتمريض والتدريس" (رجاء، مريم، 2008).

- **ظروف العمل:** ويقصد بها الإمكانيات المادية في بيئة العمل ويمكن تلخيصها في النقاط التالية:

- الضوضاء والحرارة والبرودة في المكان.
- الاهتمام في النظافة في المكان.
- المسافة بين العمل والبيت.
- ساعات العمل.
- نقص المصادر المادية.
- الضجيج أثناء التركيز في العمل.
- الخصوصية للموظفين أثناء أداء العمل.

- **طبيعة العلاقات بين أفراد منظمة العمل:** الإنسان كائن اجتماعي بطبعه ويتأثر سلوكه بالبيئة من حوله، والعلاقات في داخل بيئة العمل تؤثر بشكل كبير على مخرجات العمل. التواصل غير الجيد بين أفراد المؤسسة، افتقاد روح الجماعة في العمل، والمحسوبية، وانخفاض الدعم والمساندة في جماعة العمل كل هذه الأمور تزيد من ضغوطات العمل لدى الفرد.

2-2 شخصية الفرد

إن اختلاف سمات الشخصية بين الأفراد في العمل يؤدي أيضا إلى اختلاف استجاباتهم للضغط، فالشخصية القلقة تستجيب للضغط بطريقة مختلفة عن الشخصية الهادئة وهكذا ويمكن تحديد أهم العوامل المتعلقة بالشخصية في العمل:

1- **الفروق الفردية:** الفروق الفردية لها أهمية كبيرة في ردود فعل الأشخاص تجاه الضغوطات في الحياة اليومية، وقد اهتمت الدراسات والأبحاث بدراسة أنماط الشخصية وتم تقسيمها إلى نمطين (أ) (ب) وهما: **نمط الشخصية "أ":** و هي الشخصية الحيوية و الملزمة والدؤوبة و الحادة في طباعها و التي تتميز بالرغبة في العمل الدؤوب و السباق مع الزمن و العدائية للمنافسة و تتميز بعدم الصبر دائمة التحرك و الطموحة و تقيس النجاح بالكم و مهووسة بالأرقام و هذا النمط من الشخصية أكثر عرضة للضغط في العمل من الشخصية "ب".
الشخصية "ب": يتميز بالهدوء و الصبر و الثبات و توازن المزاج هذه الشخصية أقل عرضة للضغط المهني (عبد الفتاح الخواجة، 2010، ص 16).

2- **الشخصية القلقة:** تغلب على هذه الشخصية الصفات التالية: الشعور بعدم الراحة وتتوقع الأسوأ دائما، لديها توتر عالي وردّات فعل شديدة ودائما تكون في حالة استعداد وتحفز وتوقع للأخطار.

وتظهر البحوث أن الأشخاص شديدي القلق يضحون الأمور لحساسيتهم العالية تجاه الانتقاد وتأثرهم بالضغط بشكل مبالغ فيه.

3- **الثبات الانفعالي:** ويقصد به قدرة الفرد على التحكم في ردة فعله والتحكم بالانفعال والحلم، ولديه القدرة على اتخاذ القرارات بهدوء والتكيف مع الضغوطات بحكمة. ويعتبر الثبات الانفعالي من أهم سمات الشخصية التي لها دور كبير في التحكم بالنفس في مواجهة الضغوط، وكلما كان الفرد أكثر تحكما بانفعالاته كان أقدر على مواجهة الضغوط وأقل تأثرا بها.

3-3 اختلال العلاقات الخاصة

أحيانا لا يمكن للإنسان أن يفصل بين جوانب حياته المختلفة: العمل والبيت والأسرة والأصدقاء، فكل جانب من هذه الجوانب يمثل جزءا من علاقة مهمة تتحكم في تشكيل نفسية الإنسان خلال حياته، وأي صراع أو اختلال في أحد هذه العلاقات يؤدي إلى خلل في بقية العلاقات. وأشارت كثير من الدراسات إلى أن الاضطرابات في العلاقات الزوجية يؤثر بشكل مباشر على أداء الفرد في عمله وتركيزه وإنتاجه.

لقد توصلت الدراسات إلى وجود علاقة بين متطلبات عمل الفرد وبين حياة الفرد العائلية والعكس صحيح، فحياة الفرد العائلية لها تأثير على عمل الفرد، وكلما زادت درجة صراع العائلة لدى الفرد كلما أدى ذلك إلى تناقص درجة رضاه عن العائلة، وارتفع نتيجة لذلك شعوره بالضغط في أثناء تأدية عمله (صلاح الدين محمد عبد الباقي، 2001، ص 202).

4-4 صراع الأدوار

ويتمثل في تداخل المهام لدى العامل، كأن تكون موظفة وربة أسرة وزوجة وأمًا لأطفال فهنا تكمن المشكلة بشكل أكبر، وتتشكل الضغوط من كل اتجاه ويزيد توتر المرأة العاملة في دورها كزوجة مع زوجها ويزيد قلقها في دورها كأم مع أطفالها، ويزيد ضيقها بأعباء دورها كربة منزل ويزيد شعورها بالضغط بعملها كموظفة ولديها متطلبات وأعباء كثيرة يجب إنجازها. كل هذه الأدوار تتداخل مع بعضها وينشأ الشعور بالضغط والصراع النفسي الداخلي.

رابعا: أنواع الضغوط المهنية

تتنوع الضغوط المهنية في المراجع والأبحاث، ويقسم الباحثون الضغوط إما على حسب شدتها أو مدتها أو الآثار المترتبة عليها أو على حسب تأثيرها على صحة الإنسان. وتقسم الباحثة هنا الضغوط المهنية إلى نوعين على حسب تأثيرها على الفرد أثناء أداء عمله:

أ- **الضغوط الإيجابية:** هي الضغوط الجيدة والنافعة للفرد ومنظومة العمل حيث إنها تثير الدافعية للإنجاز وترفع من مستوى الأداء للموظفين وتشعل روح الحماس والعطاء وتمنح الفرد الإحساس بالسعادة والمتعة والتنافس الإيجابي.

ب- **الضغوط السلبية:** هي الضغوط الشديدة التي تؤدي إلى إرهاق الفرد وإصابته بالإحباط والعجز وتمنعه من الاستمتاع بعمله، وتؤدي إلى أعراض جسدية مثل الصداع وآلام المعدة، ونفسية مثل التوتر والقلق واضطراب النوم والشهية واضطراب المزاج.

خامسًا: أعراض الضغوط المهنية

يقول الدكتور جون كاربي JON Carpi 199 " الضغط لا يضع رأسك في أزمات فقط بل أنه يحدث خللا في أجهزة الجسم كله". وهذا صحيح، تؤدي ضغوط العمل إلى ظهور تغيرات فسيولوجية ونفسية تظهر على شكل أعراض ومنها:

- **أعراض عضوية:** وهي كثيرة ومن أهمها: الصداع، وتوتر العضلات، وآلام المعدة، تسارع ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم والاضطرابات النوم كالأرق والأحلام المزعجة.
- **أعراض نفسية:** تظهر مجموعة من الأعراض الانفعالية والنفسية مثل القلق والتوتر وأحيانا الاكتئاب والانعزال.
- **أعراض معرفية:** وتظهر عادة في نقص التركيز والتشتت والنسيان والتردد في اتخاذ القرار والهلع ونقصان الدافعية، انخفاض القدرة على التخطيط والتنظيم.

سادسًا: أساليب إدارة وعلاج الضغوط المهنية

و هذه الأساليب يبنها الفرد عند التعرض للمواقف الضاغطة حيث أنها تساعد على التكيف والسيطرة على هذه المواقف كما أنها تمكن الفرد من مواجهة الضغوط المقبلة بهذه الأساليب كما يراها cheman كما يلي:

- 1- **التعايش مع الضغوط:** ويتطلب ذلك تفهما لنوع الضغوط و آثارها و علاقتها سلوك الفرد و يمكن إتباع الطريقة في الزمن القصير و لكنها لا تعتبر صحيحة في الزمن الطويل.
- 2- **الانسحاب من المواقف الضاغطة:** يفضل بعض العاملين الانسحاب من مواقف الضغط و ذلك لصعوبة التعامل معها أو لعدم مناسبة طرق أخرى وقد يظهر ذلك في أخذ إجازة عارضة أو الذهاب مشيا على القدمين للمنزل ويصل الانسحاب إلى قمته فيسعى الفرد إلى تغيير العمل الذي يعمل فيه أو تغيير الزملاء و العلاقات داخل العمل .
- 3- **تقبل المواقف وتخفيض الضغوط:** وهنا يتقبل الضواغط وما تحدثه من الضغوط و يحدث هذا غالبا لعدم إمكانيته تغيير المواقف و هناك أساليب تخفض من درجة الضغط مثلا

الراحة الجسمانية التأمل، التركيز، التمرينات الرياضية، التحدث مع الأصدقاء، و استشارة المتخصصين في مجال الضغط (محمد الصيرفي، 2008، ص 135-136).

أيضا من أساليب إدارة وعلاج الضغوط المهنية:

• أساليب إدارة ضغوط الفرد نفسه:

- 1- استخدام نمط حياة صحي: أن يلتزم الفرد بغذاء صحي متوازن ولعب الرياضة وأخذ قسط كافي من النوم، تعتبر من الوسائل الفعالة لتخفيف الضغط والتوتر.
- 2- إدارة الوقت: تفيد في التنظيم بشكل جيد وترتيب الأولويات، وشعور الفرد بالإنجاز والراحة.
- 3- تمارين الاسترخاء: تفيد من التخفيف من التوتر وتفرغ الذهن وهذوء النفس وإراحة الجسد
- 4- البحث عن الإرشاد والتوجيه: قد يساعد حضور جلسات الإرشاد النفسي في التخفيف من حدة التوتر وإرشاد الفرد عن كيفية إدارة الضغوط والتكيف معها.

سابعًا: تعريف التواصل الزوجي:

يعد التواصل الزوجي من أهم المواضيع في الإرشاد الأسري لأهميته في بناء العلاقة الزوجية، وهو مفتاح العلاقة ومن خلاله يتم تبادل الكلمات والمشاعر والأفكار. ويقصد بالتواصل بين الزوجين لغة التفاهم وهي التي تنقل أفكار كل منهما ومشاعره ورغباته واتجاهاته إلى الزوج الآخر، فهي أي لغة التفاهم والحوار تحمل معاني صريحة وغير صريحة، تحدد شكل التفاعل وتوجيهه وجهة إيجابية إذا كانت أساليب التواصل جيدة، وسلبية إذا كانت أساليب التواصل رديئة مشوشة، حيث يحدث في الحالة الأولى (التواصل الجيد) للتفاهم الجيد بين الزوجين الذي يجذب كلا منهما إلى الآخر، ويحدث في الحالة الثانية التواصل الرديء أو المشوش، وسوء التفاهم الذي ينفر فيه كلاهما من الآخر وقد يؤدي إلى الطلاق (أحمد، حسن، 2011).

كما ويقصد بالتواصل بين الزوجين لغة التفاهم بينهما والتي تنقل من خلالها الأفكار والمشاعر والرغبات والاتجاهات من طرف لآخر (النتشة، 2015). ويعرف (شيلي، 2018:14) التواصل الزوجي بأنه عملية دينامية مستمرة صادقة وضرورية لاستمرار الحياة بين الزوجين خاصة، والحياة الأسرية عامة بما تتضمنه هذه العملية من طريقة للتعبير عن مشاعر الزوجين الإيجابية منها والسلبية بشكل مقبول لا يحمل معاني التجريح للآخرين".

ومن خلال النظر إلى كل هذه التعاريف المختلفة للباحثين تعرف الباحثة التواصل الزوجي بأنه: "عملية يتبادل بها الزوجان الأفكار والمشاعر من خلال رسائل لفظية وغير لفظية تؤدي إلى التأثير في بعضهما البعض".

ويشمل التواصل الزوجي - تبعاً لتصوير الباحثة - الأبعاد التالية: تقدير الذات - الإنصات - التعبير - لغة الجسد.

ثامناً: النظرية المفسرة للتواصل الزوجي:

من أشهر النظريات التي تركز على الاتصال الأسري بشكل خاص هي:

نظرية فرجينيا ساتير في الاتصال الأسري:

ظلت فرجينيا ساتير طوال حياتها وهي تراقب الاتصال الإنساني حتى سميت "بمعالجة كل أسرة" وتوصلت ساتير إلى أن الإنسان معجزة فريدة من نوعها، يتطور وينمو دائماً وركزت على الاتصال الإنساني القائم على تقدير الذات ولغة الجسد (اللمس والصوت والنظر وحركات اليدين) وأنها أهم من الكلام. حيث "تعتقد ساتير أن تقدير الذات هو واحد من أكثر المفاهيم الأساسية للإنسان التي يتم تعلمها في الأسرة من خلال الرسائل اللفظية وغير اللفظية، وتقدير الذات هو القيمة التي يعطيها الفرد لنفسه. ومفهوم الذات هو الفكرة التي يحملها عن نفسه وهما مصطلحان هامين لدى ساتير.

إن الطريقة التي يتواصل بها الأفراد في الأسرة تعكس كيف يشعرون حول أنفسهم. فالأفراد الذين يشعرون بتقدير ذات عال يتواصلون بشكل مباشر وواضح ومنفتح وأصيل، أما الأفراد الذين يشعرون بتقدير سلبي حول أنفسهم أو لديهم تدن في تقدير الذات وقيمة منخفضة للذات يميلون لاستخدام أساليب غير وظيفية في التواصل تواصل غير واضح. (محمود، بنات، 2010، ص 250-252).

تاسعاً: أشكال التواصل الزوجي

نذكر هنا أهم أشكال التواصل الزوجي ويشمل:

- **الاتصال اللفظي:** يستخدم فيه الألفاظ والرموز والكلمات المكتوبة أو المنطوقة، لإيصال الأفكار والمشاعر.

- **الاتصال غير اللفظي:** يستخدم في طرق غير لفظية لإيصال المشاعر والأفكار والآراء

بطرق مختلفة مثل لغة الجسد عن طريق النظرات واللمسات حركات اليدين وتقاسيم الوجه. ويختلف أشكال التواصل بين الزوجين، والقصور في فهم طبيعة الشريك تؤدي إلى المشكلات في التواصل، فالمرأة من تكوينها تميل إلى التواصل اللفظي أكثر من الرجل، والرجل يميل إلى السكوت عن تعرضه لمشكلات بينما المرأة تميل إلى التحدث لزوجها وتفرغ انفعالاتها. وأيضاً تختلف أنماط التواصل وقدمت فرجينيا ساتير نموذجاً من خمسة أنماط للتواصل أربعة منها سلبي والخامس إيجابي:

(1) **اللوام:** وهو الذي يجد الآخرين مليئين بالأخطاء الكثيرة ويؤنب الآخرين على أخطائهم، كما أنه

لا يتحمل مسؤولية حل الصراعات ويتصرف بالسيطرة وإصدار الأحكام على الآخرين، كما يرى نفسه بأنه محق دائماً والآخرين على خطأ وينكر دوره في حدوث المشكلات.

(2) **المسترضي:** وهو الشخص ضعيف متردد يميل للاعتذار وينكر وجود الصراعات ويبدو لطيفا بشكل عام ويوافق على كل شيء دائما.

(3) **المثالي:** هو عقلاني جدا يتميز هذا الأسلوب بالتصلب والجمود ويبدو بعيدا عن الآخرين. وهادئ وغير عاطفي إذ أنه يضبط انفعالاته ولا يعبر عن عواطفه للآخرين ويستخدم أساليب عقلانية ومنطقية في التواصل كما يستعمل أسلوب المحاضرة ويتبنى مرجعية أخلاقية عالية جدا.

(4) **المتشئت:** وهو الذي يقوم بتشويش وتشئيت الآخرين ولا صلة له بالعمليات الأسرية ويبدو وكأنه لا علاقة له بالأمر لتجنب المشكلات بدلا من حلها ويذهب إلى تغيير الموضوع ولا يقدم المساعدة.

(5) **المنسجم:** هو نموج تكيفي في التواصل إذ يتصف الشخص بالمرونة والانفتاح على التغيير، كما يتصف بأنه حقيقي ويعبر بأصالة وصدق عن نفسه ويعبر عن انفعالاته بطريقة تسهم في حل الصراع كما يتصف هذا النمط من الاتصال بالانسجام بين الرسائل اللفظية وغير اللفظية والمحافظة على الاتصال البصري وعدم إصدار الأحكام خلال الاتصال بالإضافة إلى استخدام الضمير "أنا" (طه بني سلامة، محمد جرادات، 2016، ص1076)

عاشراً: أبعاد التواصل الزوجي

للتواصل الزوجي أبعاد يمكن قياسه من خلالها - حسب تصور الباحثة - وهي:

- **البعد الأول (تقدير الذات):** ويقصد به القيمة التي يعطيها الفرد لنفسه ويتضمن الاتجاهات الإيجابية والسلبية نحو ذاته.
- **البعد الثاني (الإنصات):** ويقصد به الاستماع الفعال بين الزوجين ويتضمن ذلك الاهتمام والتعاطف والمشاركة والاحترام.
- **البعد الثالث (التعبير):** ويقصد به قدرة الزوجين أثناء الحوار على التعبير عن آرائهما وأفكارهما بكل أريحييه وتوضيح المشاعر للطرف الآخر بدقة.
- **البعد الرابع (لغة الجسد):** ويقصد به استخدام لغة التواصل الغير لفظية أثناء الحوار مثل: حركات اليدين، إيماءات الجسد، نظرات العين، نبرات الصوت، اللمس، فهم الكلمات.

حادي عشر: العوامل المؤثرة في التواصل الزوجي:

هناك عوامل عديدة تؤثر على التواصل بين الزوجين من أهمها - من وجهة نظر الباحثة -:

- 1- **التقارب الثقافي والاجتماعي بين الزوجين:** حيث يتأثر التواصل بأفكار ومبادئ الطرفين، وكلما كان هناك تقارب فكري أصبح تبادل الأفكار والمعلومات أسهل وأصبحت عملية التواصل جيدة.
- 2- **الوقت النوعي بين الزوجين:** نتيجة لانشغال الزوجة بالأولاد طوال اليوم وانشغال الزوج بالعمل، لم يعد الوقت الذي يقضيه الزوجان مع بعضهما ذو جودة عالية يشجعهما على التواصل بشكل جيد وإيصال كل المشاعر والأحاسيس.
- 3- **أسلوب التواصل الخاطئ:** قد يتبنى أحد الزوجين نمط سلبي للتواصل الزوجي مما يؤدي إلى نفور الشريك من التواصل تجنباً للمشاكل.
- 4- **الضغوط النفسية:** تتعدد الضغوط في حياة الزوجين من ضغوط مالية وضغوط أسرية وضغوط العمل والتي نحن بصدد دراسة تأثيرها على التواصل بين الزوجين.

الدراسات السابقة

أ- الدراسات العربية:

تناولت العديد من الدراسات العربية والأجنبية موضوع الضغوط المهنية وتأثيرها على العلاقات الزوجية من زوايا مختلفة. فقد أجرى إبراهيمي (2011) دراسة بعنوان "الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزوجي"، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط المهنية والتوافق الزوجي لدى الممرضات والمعلمات العاملات. تكونت عينة الدراسة من 130 امرأة عاملة، 65 ممرضة و65 معلمة اختيروا بطريقة عشوائية. تم تطبيق مقياسين هما مقياس الضغوط المهنية ومقياس التوافق الزوجي. أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية سالبة عكسية بين الضغوط المهنية والتوافق الزوجي، وكذلك بين الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل والتوافق الزوجي للممرضات والمعلمات.

أما دراسة شلبي وآخرون (2015) التي جاءت بعنوان "العلاقة بين أساليب التواصل الزوجي وقدرة الزوجين على إدارة ضغوط الحياة وأثره على دافعية الزوجة للإنجاز"، فقد هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين أساليب التواصل الزوجي وقدرة الزوجين على إدارة ضغوط الحياة وتأثير ذلك على دافعية الزوجة للإنجاز، وشملت الدراسة عينة مكونة من 250 أسرة، تضم 250 زوجاً و250 زوجة. استخدمت الدراسة أدوات متعددة مثل استمارة البيانات العامة

للأسرة، مقياس أساليب التواصل الزوجي، استبيان ضغوط الحياة، مقياس إدارة ضغوط الحياة، ومقياس دافعية الزوجة للإنجاز. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين درجات أساليب التواصل الزوجي وإدارة ضغوط الحياة ودافعية الزوجة للإنجاز. كما تبين أن التواصل الزوجي يعد أحد أهم المتغيرات المؤثرة على دافعية الزوجة للإنجاز بنسبة 7.72%. وفي دراسة العبدلي والفنيخ (2017) بعنوان "استراتيجيات إدارة الضغوط لدى المرأة العاملة وانعكاسها على جودة الحياة الأسرية"، تم التركيز على العلاقة بين استراتيجيات إدارة الضغوط وجودة الحياة الأسرية للمرأة العاملة. تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من 300 امرأة عاملة متزوجة، حيث تم استخدام استبيان مصادر الضغوط، استبيان إدارة الضغوط، واستبيان جودة الحياة الأسرية. وجدت الدراسة علاقة ارتباطية بين محاور استبانة استراتيجيات إدارة الضغوط ومحاور استبانة جودة الحياة الأسرية.

دراسة الخنيني (2020) بعنوان "أنماط التواصل الزوجي وعلاقته بإدارة ضغوط الحياة كما تدركه الزوجة العاملة"، تناولت العلاقة بين أنماط التواصل الزوجي وإدارة ضغوط الحياة لدى الزوجة العاملة. شملت عينة الدراسة 280 ربة أسرة، وتم استخدام استبيان أنماط التواصل الزوجي كما تدركه الزوجة، واستبيان إدارة ضغوط الحياة لدى الزوجة العاملة. كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى دلالة 0.01 بين أنماط التواصل الزوجي وإدارة ضغوط الحياة لدى الزوجة العاملة، كما وُجدت علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى دلالة 0.05 بين إدارة ضغوط الحياة ومدة الزواج.

وفي دراسة الآشي (2022) بعنوان "ضغوط العمل لدى المرأة السعودية وأثره على المناخ الأسري"، هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر ضغوط العمل لدى المرأة السعودية على المناخ الأسري. شملت عينة الدراسة 500 امرأة عاملة، وتم استخدام مقياس الضغوط المهنية (ضغوط العمل) الذي أعده فرج طه والسيد راغب (2010)، بالإضافة إلى مقياس المناخ الأسري. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط عكسي بين مقياس مصادر ضغوط العمل والمناخ الأسري الإيجابي عند مستوى دلالة (0.01 و 0.05)، كما وُجدت علاقة ارتباط طردي بين مصادر ضغوط العمل والمناخ الأسري السلبي عند نفس مستوى الدلالة.

أما الدراسات الأجنبية، فقد تناولت دراسة Ledermann وآخرون (2010) بعنوان "الضغوط والتواصل والجودة الزوجية لدى الأزواج" العلاقة بين الضغوط اليومية والتواصل الزوجي وجودة

الحياة الزوجية. شملت عينة الدراسة 345 زوجًا، وعلى الرغم من عدم ذكر أدوات الدراسة في الورقة العلمية، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط اليومية وجودة العلاقة الزوجية، كما أشارت إلى أهمية تقليل الضغوط والتواصل الإيجابي في تحسين العلاقات الزوجية.

دراسة Amopnsah (2011) بعنوان "ضغوط العمل والعلاقة الزوجية" أجريت بهدف الكشف عن تأثير ضغوط العمل على العلاقة الزوجية من خلال فحص التأثير الإيجابي والسلبي بين العمل والأدوار الزوجية. شملت العينة 50 شخصًا من ذوي الدخل المزدوج، تضمنت 21 أنثى و29 ذكرًا من غانا. استخدمت الدراسة مقياس ضغوط العمل ومقياس العلاقة الزوجية، ووجدت أن ضغوط العمل تؤثر سلبًا على العلاقات الزوجية.

وأخيرًا، تناولت دراسة Carroll (2013) بعنوان "التواصل الزوجي كوسيط بين الصراع بين العمل والأسرة والرضا الزوجي" الآثار الوسيطة للتواصل البناء والمدمر بين الأزواج على العلاقة بين الصراع بين العمل والأسرة والرضا الزوجي. شملت الدراسة عينة مكونة من 1,117 من المتزوجين، واستخدمت النمذجة البنائية لتحليل الآثار الوسيطة، كما تم تطبيق اختبار سوبل للوساطة. أظهرت النتائج أن الصراع بين العمل والأسرة كان مرتبطًا سلبًا بالرضا الزوجي، ولكن عند إضافة التواصل البناء والمدمر إلى النموذج، أصبحت العلاقة بين الصراع والرضا الزوجي ضئيلة، مما يشير إلى وجود وساطة كاملة. وبناءً على هذه النتائج، تم التأكيد على أن تعليم مهارات الاتصال يمكن أن يكون تدخلًا فعالًا للأزواج الذين يعانون من مستويات عالية من الصراع بين العمل والأسرة.

• نقد وتقييم الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة لموضوع أثر الضغوط المهنية على التواصل الزوجي لدى المرأة العاملة وجدت الباحثة أن دراسة الضغوط المهنية الذي تعاني منها المرأة وأيضًا التواصل الزوجي للمرأة العربية من المواضيع الحديثة، والدراسات محدودة في نفس الوقت، والدراسات ذات العلاقة المباشرة بموضوعنا وتشمل على المتغيرين قليلة فقد وجدت دراستان كانتا الأقرب وهما دراسة شلبي وآخرون (2015) "العلاقة بين أساليب التواصل الزوجي وقدرة الزوجين على إدارة ضغوط الحياة وأثره على دافعية الزوجة للإنجاز، دراسة الخنيني (2020)" أنماط التواصل الزوجي وعلاقته بإدارة ضغوط الحياة كما تدركه الزوجة العاملة".

فالدراسة الأولى والثانية تناولت علاقة أسلوب التواصل الزوجي بضغوط الحياة ككل من ضغوط مالية ونفسية وضغوط الأبناء ورعايتهم والضغوط الاجتماعية والضغوط ككل تختلف عن دراسة

الضغوط المهنية بشكل دقيق، فالضغط المهني لدى المرأة له أبعاده وأسبابه ومصادره وظروفه وهذا ما نحاول الكشف عنه في الدراسة الحالية. وقد تم الاستفادة من نتائج الدراستين التي تؤيد وجود علاقة بين التواصل وإدارة ضغوط الحياة لدى الزوجين.

وعند البحث عن دراسات مشابهة وجدت مجموعة من الدراسات ذات العلاقة غير المباشرة ولها علاقة ببعض جوانب الموضوع وهي دراسة الآشي (2022) "ضغوط العمل لدى المرأة السعودية وأثره على المناخ الأسري" ودراسة دراسة العبدلي والفنيخ (2017) "استراتيجيات إدارة الضغوط لدى المرأة العاملة وانعكاسها على جودة الحياة الأسرية" دراسة إبراهيمي (2011) "الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزوجي".

فالدراسة الأولى تعلقت بضغوط العمل وأثره على المناخ الأسري وأكدت على تأثير الضغوط على المناخ الأسري بشكل عام، والدراسة الثانية تناولت استراتيجيات إدارة الضغوط وانعكاسه على جودة الحياة الأسرية وأيضاً أكدت على وجود علاقة بين إدارة المرأة للضغوط وجودة حياتها الأسرية. والدراسة الثالثة تحدثت عن الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزوجي -وهذا المتغير من اقرب المتغيرات السابقة لدراستنا الحالية _ وكانت نتائج الدراسة تدعم وجود علاقة بين الضغوط والتوافق الزوجي.

كما تم البحث في الدراسات الأجنبية وكانت دراسة (Amopnsah 2011) "ضغوط العمل والعلاقة الزوجية" بينت تأثير ضغوط العمل بشكل سلبي على العلاقة الزوجية، وتم الاستفادة من هذه النتيجة في تدعيم تأثير الضغوط المهنية بشكل عام في الحياة الزوجية. وأيضاً دراسة Ledermann وآخرون (2010) "الضغوط والتواصل والجودة الزوجية لدى الأزواج" تناولت تأثير الضغوط اليومية في جودة الحياة الزوجية وأيضاً التواصل في جودة حياة الأزواج وجاءت النتائج تؤكد أهمية خفض الضغوط اليومية.

إضافة إلى دراسة Carroll (2013) "التواصل الزوجي كوسيط بين الصراع بين العمل والأسرة والرضا الزوجي" قد تكون هذه الدراسة اقرب الدراسات حيث تناولت تأثير التواصل الإيجابي والسلبي وضغوط العمل على الرضا الزوجي وبينت النتائج أنه التواصل البناء له دور في تحسين الرضا الزوجي وتقليل الصراع بين العمل والأسرة.

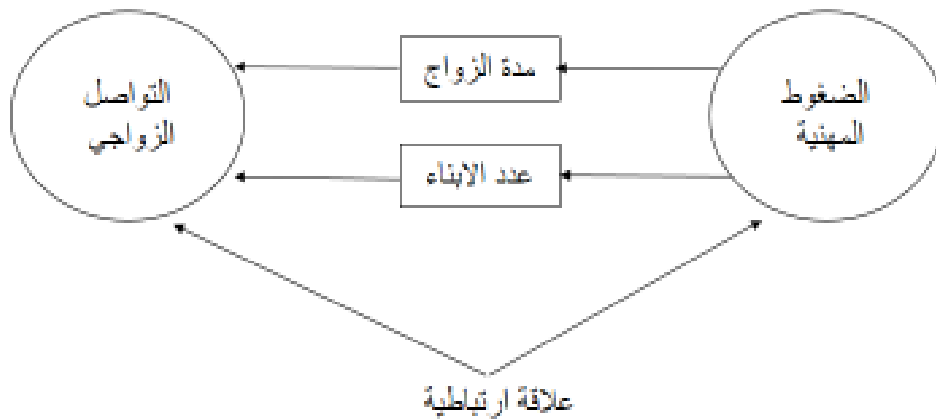
• علاقة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة

البحث العلمي سلسلة طويلة وممتدة والباحث يبدأ من حيث انتهى من قبله، لكي يكمل رحلة العلم والمعرفة ويساهم في تنوير المجتمعات وتطويرها، ودراستنا الحالية تعد ذات أهمية بين الدراسات العربية عامة والدراسة البحرينية خاصة فهي بصدد دراسة المرأة العاملة وهي جزء مهم في المجتمع البحريني، فهي الأساس لكل أسرة والعضو الفعال الذي يربي وينتج ويعمل، ومتغيرات الدراسة أيضاً

مهمة جدا وتمس حياة الأم والزوجة العاملة، وتبحث عن سبل راحتها في بيتها وعملها ومعرفة مصادر التوتر الخارجية التي تؤثر بشكل كبير في حياتها الأسرية وتواصلها معهم. فالتواصل الزوجي مهم جدا في تحقيق التقارب بين الزوجين، فهو بوابة العبور للمشاعر والأفكار والأحاسيس والآراء، وبه يستطيع الزوجين التماسك والالتزان أمام ضغوطات الحياة وأداء دورهما مع أبنائهما من رعاية وتربية.

وبناء على هذا الأساس تكون دراسة أبعاد الضغوط المهنية التي تؤثر على التواصل الزوجي المرأة العاملة أمرا مهما حيث اتفقت الدراسات السابقة على علاقة الضغوط بالحياة الأسرية بشكل عام، بينما دراستنا تركز على تأثير الضغوط المهنية بشكل دقيق ومعرفة أبعاده ومصادره وآثاره على التواصل بين الزوجين وكيفية تحسينه، وتخفيف الضغوط على المرأة العاملة.

هذا، وتهدف الدراسة الحالية إلى معرفة اثر الضغوط المهنية على التواصل الزوجي من خلال (سن الزواج - وعدد الأبناء) ويمكن توضيح النموذج المقترح في الشكل التالي:



شكل (1) النموذج المقترح للدراسة

المصدر: إعداد الباحثة

فروض الدراسة:

- 1- يوجد أثر للضغوط المهنية في التواصل الزوجي لدى المرأة العاملة في البحرين.
- 2- يوجد أثر للضغوط المهنية في التواصل الزوجي لدى المرأة العاملة في البحرين من خلال (مدة الزواج _ عدد الأبناء).
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التواصل الزوجي تبعا لاختلاف الضغوط المهنية (منخفضة - مرتفعة).
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية تبعا لاختلاف (مدة الزواج - عدد الأبناء).
- 5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التواصل الزوجي تبعا لاختلاف (مدة الزواج - عدد الأبناء).

الفصل الثالث

منهج وإجراءات الدراسة

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- الأساليب الإحصائية

الفصل الثالث

منهج الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة في هذا البحث المنهج شبه التجريبي؛ التصميم ذو المجموعة الواحدة، كما ذكر في كثير من المراجع ومنها ما ذكره (Jhangiani, Chiang, Cuttler, Leighton, & Metz, 2017) بأن المنهج شبه التجريبي تصميم المجموعة الواحدة يتم فيه تنفيذ الاختبار البعدي فقط . وكما ان المنهج التجريبي لا يقتصر على مجرد وصف الظواهر التي تتناولها الدراسة كما هو الحال في البحوث الوصفية، كما انه لا يقتصر على مجرد التأريخ لواقعة حدثت في الماضي كما هو الحال في البحوث التاريخية، وإنما يدرس متغيرات أخرى ليتوصل إلى العلاقات السببية بين هذه المتغيرات ومتغيرات أخرى في الظاهرة موضع الدراسة ،جابر عبد الحميد، وأحمد خيري،(2008)198-200. وفي البحث الحالي سندرس اثر الضغوط المهنية في التواصل الزوجي لدى المرأة العاملة البحرينية.

- متغيرات البحث:

- (1) **المتغير المستقل:** يتمثل في الضغوط المهنية لدى الملمات بالمدارس الحكومية بالبحرين.
- (2) **المتغير التابع:** يتمثل في التواصل الزوجي لدى المرأة العاملة البحرينية (الملمات).
- (3) **المتغيرات الكامنة:** الضغوط المهنية ، التواصل الزوجي
- (4) **المتغيرات المشاهدة :** العجز ، قلة المعلومات ، الصراع ، افتقاد جماعية العمل ، العبء الزائد ، الملل ، افتقاد التغذية الرجعية ، العقاب ، الاعتراض ، الغموض ، انخفاض العائد ، صراع القيم ، تقدير الذات ، الإنصات ، التعبير ، لغة الجسد
- (5) **المتغيرات الوسيطة :** سن الزواج عدد الابناء

- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من الملمات في المدارس الحكومية في مملكة البحرين والبالغ عددهن (507) معلمة حسب إحصائية هيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية لعام 2022.

- عينة الدراسة:

أ- **العينة الاستطلاعية:** من أجل التأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة "مقياس التواصل الزوجي" قامت الباحثة باختيار عينة استطلاعية من الملمات حيث بلغ عددهن (20) معلمة تم اختيارهن بطريقة العينة المتوفرة.

جدول (1)

يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب فترة الزواج وعدد الأبناء

المهنة	فترة الزواج			عدد الأبناء	
معلمة	من سنة الى 5	من 5 سنوات الى 10	أكثر من 10	من 1-3	أكثر من 3
20	5	8	7	15	4
					لا يوجد أبناء
					1

ب- العينة النهائية (الأساسية)

اشتملت عينة الدراسة على عينة عشوائية من مجتمع الدراسة بمدارس التعليم العام الحكومية بالبحرين.

تم اختيار أفراد عينة الدراسة بطريقة عشوائية طبقية لتكون ممثلات لجميع فئات مجتمع الدراسة، في المدارس الحكومية بالبحرين. بلغ عدد أفراد العينة (68) معلمة من الذين يعملون بتلك المدارس الحكومية بالبحرين.

- **عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من (68) زوجة من المعلمات، والجدول التالي يوضح خصائص عينة الدراسة:

جدول (2)

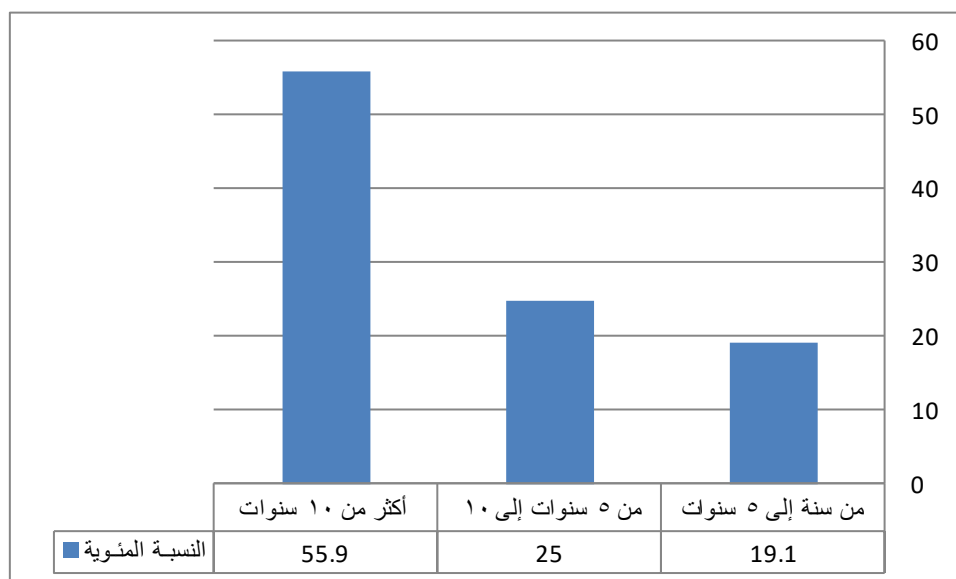
وصف عينة الدراسة الأساسية

م	المتغير	العدد	النسبة المئوية
2	مدة الزواج	من سنة إلى 5 سنوات	13
		من 5 سنوات إلى 10	17
		أكثر من 10 سنوات	38
3	عدد الأطفال	لا يوجد	12
		1 - 3	43
		أكثر من 3 أطفال	13

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

1- إن الزوجات اللاتي مدة الزواج لديهن بين سنة وخمس سنوات بلغن (13) بنسبة (19.1 %)، وبلغ عدد الزوجات الذين التي تتحصر مدة زواجهن ما بين خمس وعشر سنوات (17) بنسبة مئوية (25 %). في حين بلغ عدد الزوجات اللاتي تبلغ مدة زواجهن

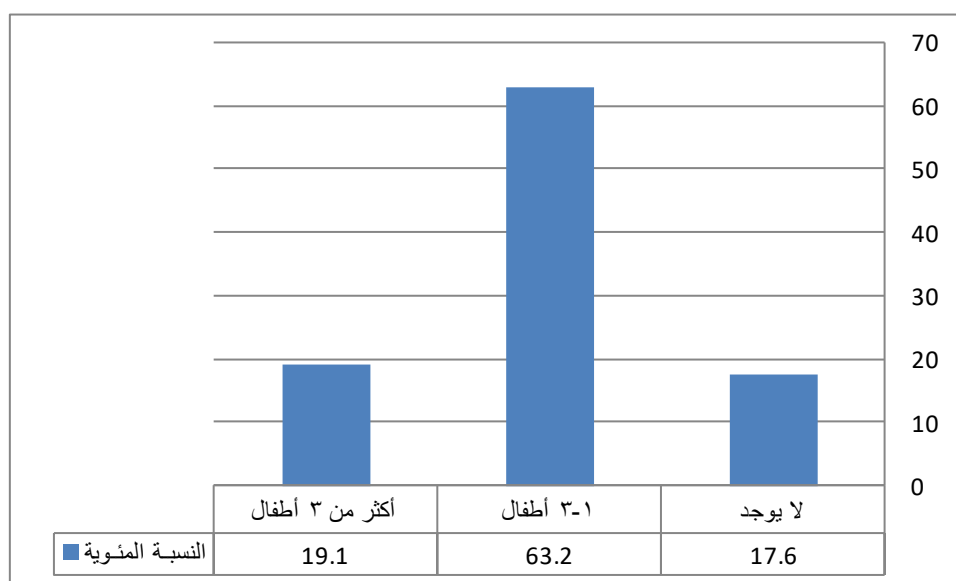
أكثر من عشر سنوات (38) بنسبة مئوية (55.9%). ويمكن عرضها من خلال الشكل التالي:



شكل (2)

يوضح توزيع عينة الدراسة بناء على مدة الزواج

2- إن عدد الزوجات اللواتي ليس لديهن أطفال بلغن (12) بنسبة مئوية (17.6 %)، وبلغ عدد الزوجات اللواتي لديهن من (1-3) أطفال (43) بنسبة مئوية (63.2 %)، وبلغ عدد الزوجات اللواتي لديهن أكثر من 3 أطفال (13) بنسبة مئوية (19.1%). ويمكن عرضها من خلال الشكل التالي:



شكل (3)

يوضح توزيع عينة الدراسة بناء على عدد الأطفال

أدوات الدراسة:

اعتمدت الباحثة في تصميم أدوات الدراسة على مراجعة الأدب المتعلق بالضغط النفسية وعلاقتها بالتواصل الزوجي، وبعد مراجعة الدراسات السابقة والاطلاع على الأدوات المستخدمة فيها، صممت الباحثة (مقياس التواصل الزوجي) لقياس المتغير المستقل. وقامت باستعارة (تكييف) مقياس الضغوط المهنية (من إعداد فرج طه والسيد راغب 2010). وقد تم تطبيق المقياسين على المعلمات بالمدارس الحكومية في مملكة البحرين

مقياس التواصل الزوجي: (من إعداد الباحثة)

- وصف المقياس:

قامت الباحثة ببناء مقياس للتواصل الزوجي يتكون من 44 عبارة قسم المقياس الى أربعة ابعاد تقيس التواصل الزوجي وهذا التقسيم ناتج من تصور الباحثة وهي العد الأول: تقدير الذات ويقاس ب 10 عبارات ، البعد الثاني: الإنصات ويقاس ب 10 عبارات، البعد الثالث: التعبير ويقاس ب 13 عبارة، البعد الرابع: لغة الجسد ويقاس ب 11 عبارة.

- مرحلة تصميم المقياس:

قامت الباحثة بخطوات البناء المنهجي لبناء المقياس من خلال:

أ- مسح للتراث النظري والدراسات السابقة حول موضوع التواصل الزوجي.

تم الاطلاع على الدراسات السابقة حول التواصل الزوجي للاستفادة من طريقة قياس التواصل الزوجي والنظريات المفسرة للتواصل الزوجي وكان من أبرز النظريات نظرية فرجينيا ساتير التي تنتمي للعلاج الخبروي الأسري وتم الاطلاع على (نموذج التفاعل والاتصال) وأبرز الأدوات التي استخدمتها في نموذجها العلاجي لتغير النظم هو: تقدير الذات

صياغة مفاهيم المقياس بصورة إجرائية: تعرف الباحثة التواصل الزوجي بأنه: "عملية يتبادل بها الزوجان الأفكار والمشاعر من خلال رسائل لفظية وغير لفظية تؤدي إلى التأثير في بعضهما البعض".

ويشمل التواصل الزوجي -تبعاً لتصور الباحثة - الأبعاد التالية:

- **البعد الأول (تقدير الذات)** ويقصد به القيمة التي يعطيها الفرد لنفسه ويتضمن الاتجاهات الإيجابية والسلبية نحو ذاته.
- **البعد الثاني (الإنصات)** ويقصد به: الاستماع الفعال بين الزوجين ويتضمن ذلك الاهتمام والتعاطف والمشاركة والاحترام.

- **البعد الثالث (التعبير)** ويقصد به: قدرة الزوجين أثناء الحوار على التعبير عن آراءهما وأفكارهما بكل أريحييه وتوضيح مشاعرهما لبعضهما بدقة.
- **البعد الرابع (لغة الجسد)** ويقصد به: استخدام لغة التواصل غير اللفظية أثناء الحوار مثل: حركات اليدين، إيماءات الجسد، نظرات العين، نبرات الصوت، اللمس، فهم الكلمات.

ج - الاطلاع على المقاييس السابقة، وهي:

- مقياس التواصل الفعال لوداد العيسى 2006
- مقياس الاتصال في العلاقات الزوجية لكلثوم بلميهوب 2010
- مقياس التواصل الزوجي لإيناس لطفي 2014
- و- تدرج الإجابة على المقياس من خلال متصل من ثلاث خيارات (غالبًا - أحيانًا - نادرًا).
- ز- صياغة المقياس في صورته النهائية.

• الخصائص السيكومترية للمقياس:

- صدق أداة الدراسة:

إن صدق الأداة يعني التأكد من أنها سوف تقيس ما أعدت لقياسه، كما يُقصد بالصدق: أن تشمل الاستبانة جميع العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل، مع وضوح الفقرات والمفردات بحيث يسهل فهمها لكل من يستخدمها. وقد قامت الباحثة بالتأكد من صدق أداة الدراسة من خلال القيام بما يلي:

- صدق المحتوى:

بعد الانتهاء من بناء أداة الدراسة، تمَّ عرضها على عدد من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين؛ وذلك للاسترشاد بأرائهم، وقد طُلب من المحكَّمين إبداء الرأي حول مدى وضوح العبارات، ومدى ملاءمتها لما وُضعت لأجله، ومدى مناسبة العبارات للمحور الذي تنتمي إليه، مع وضع التعديلات والاقتراحات التي يمكن من خلالها تطوير الاستبيان. وقد تمَّ الأخذ بملاحظات المحكَّمين، واعتماد العبارة التي اتُّفق عليها من قبل المحكَّمين بنسبة تزيد عن (٨٥ %) فأكثر، وحذف بعض العبارات المكررة أو أكثر أو التعديل في صياغة بعض العبارات وفي ما يلي العبارات المعدلة في مقياس التواصل الزوجي:

جدول(3)

العبارات المعدلة في مقياس التواصل الزوجي

العبارات المعدلة	العبارات الأصلية
أتحدث بأدب واحترام مع زوجي	أظهر الاحترام أثناء الحديث مع زوجي
اشعر بالغموض أثناء الحوار مع زوجي	احس بالغربة أثناء الحوار مع زوجي
أشارك الحديث عن أحداث يومي وعملي مع زوجي	أتحدث عن أحداث يومي وعملي

- **تقويم المقياس النوعي:** أيضا قامت الباحثة بسؤال العينة الاستطلاعية عن العبارات وملائمتها وهل يوجد صعوبة في فهم العبارات ؟ وقد أجاب جميع أفراد العينة الاستطلاعية بأن العبارات واضحة وملائمة

- **صدق البناء:** تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي وذلك بتنفيذ الأداة على عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك بحساب معامل الارتباط بين إجابات العينة على كل فقرة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وذلك باستخدام برنامج (SPSS)، حيث جاءت النتائج على النحو التالي:

البعد الأول: تقدير الذات

جدول (4)

صدق البناء لبعد تقدير الذات

رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون
1	.608**	6	.787**
2	.557**	7	.676**
3	.613**	8	.579**
4	.753*	9	.771**
5	.711**	10	.722**

** دال عند مستوى دلالة 0.01

* دال عند مستوى دلالة 0.05

يُتَّضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمحور تقدير الذات جاءت جميعها معاملات جيدة ومقبولة؛ حيث كانت كلها دالة عند مستوى دلالة أقل أو يساوي (0.05).

البعد الثاني: الإنصات

جدول (5)

صدق البناء الداخلي لبعد الإنصات

معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة
.821**	6	.753**	1
.866**	7	.618**	2
.745**	8	.719**	3
.714**	9	.737**	4
.830**	10	.711**	5

** دال عند مستوى دلالة 0.01

* دال عند مستوى دلالة 0.05

يُتَّضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمحور الانصات جاءت جميعها معاملات جيدة ومقبولة؛ حيث كانت كلها دالة عند مستوى دلالة أقل أو يساوي (0.05).

البعد الثالث: التعبير

جدول (6)

صدق البناء لبعد التعبير

معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة
.531**	8	.573**	1
.724**	9	.699**	2
.645**	10	.871**	3
.556**	11	.750**	4
.748**	12	.660**	5
.710**	13	.751**	6
		.824**	7

** دال عند مستوى دلالة 0.01

* دال عند مستوى دلالة 0.05

يُنَّضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمحور التعبير جاءت جميعها معاملات جيدة ومقبولة؛ حيث كانت كلها دالة عند مستوى دلالة أقل أو يساوي (0.05).

البعد الرابع لغة الجسد

جدول (7)

صدق البناء لبعد لغة الجسد

معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة
.646**	7	.588**	1
.642**	8	.736**	2

.705**	9	.732**	3
.682**	10	.807**	4
.696**	11	.751**	5
		.776**	6

** دال عند مستوى دلالة 0.01

* دال عند مستوى دلالة 0.05

يُنْضَح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمحور لغة الجسد جاءت جميعها معاملات جيدة ومقبولة؛ حيث كانت كلها دالة عند مستوى دلالة أقل أو يساوي (0.05).

• صدق المحك

تم حساب صدق المحك من خلال حساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس الحالي ومقياس آخر محك وللتحقق من ذلك تم الاستعانة بمقياس التواصل الزوجي (الأشول، عز الدين، 2014) (المحك) وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (8)

يوضح صدق المحك مع مقياس التواصل الزوجي

الدرجة الكلية	
.842**	تقدير الذات
.780**	الإنصات
.774**	التعبير
.731**	لغة الجسد
.805**	الدرجة الكلية

**دال عند مستوى دلالة 0.01

* دال عند مستوى دلالة 0.05

يُتَّضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس الحالي وأبعاد المقياس المحك جاءت جميعها موجبة ودالة إحصائياً وذات قيم مرتفعة، فضلاً عن كونها ذات دلالة إحصائية مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة صدق مرتفعة جداً وعليه فإن هذه النتيجة توضح صدق فقرات المقياس وصلاحيته للتطبيق الميداني.

- ثبات أداة الدراسة:

ثبات أداة الدراسة يعنى أن الأداة ستعطي نفس النتائج تقريباً عند تطبيقها مرات عديدة على العينة نفسها ويقصد به إلى أي درجة تعطي أداة الدراسة قراءات متقاربة عند كل مرة تستخدم فيها، أو يعني التأكد من أن الاستجابة ستكون واحدة تقريباً لو تكرر تطبيقها على أشخاص مختلفين في أوقات مختلفة.

- ثبات ألفا كرونباخ:

تم استخدام معامل ألفا كرونباخ (Alpha Chronbach) للتأكد من ثبات أداة الدراسة وذلك بتطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية خارج عينة الدراسة ولها نفس خصائص عينة الدراسة باستخدام معاملات ثبات ألفا كرونباخ، لمحاور الاستبانة، ويوضح الجدول التالي قيم معاملات الثبات ألفا كرونباخ لكل محور من محاور الاستبانة:

جدول (9)

يوضح ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس التواصل الزوجي

المحور	عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ
تقدير الذات	10	.803
الإنصات	10	.862
التعبير	13	.866
لغة الجسد	11	.826
الدرجة الكلية للثبات	44	.884

تشير نتائج الجدول السابق إلى أن معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ كانت مناسبة لأغراض البحث العلمي؛ حيث تشير نتائج الجدول السابق إلى ارتفاع معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ على كافة محاور الاستبيان وكذلك على الدرجة الكلية، حيث بلغت (0.884) مما يدل على صلاحية الاستبانة لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة على تساؤلاتها.

- ثبات التجزئة النصفية

تم حساب ثبات التجزئة النصفية وفق محاور الدراسة كما يلي:

البعد الأول تقدير الذات

جدول (10)

يوضح ثبات التجزئة النصفية لبعد تقدير الذات

القيمة	الجزء 1	معاملات ألفا كرونباخ
عدد الفقرات	5a	
القيمة	الجزء 2	
عدد الفقرات	5b	
مجموع الفقرات	10	
معامل الارتباط بين النصفين	0.820	
تساوي الطول	0.765	معامل سبيرمان براون
عدم تساوي الطول	0.765	
معامل جوتمان	0.765	

من الجدول السابق تبين أن معامل الارتباط بين نصفي البعد الأول تقدير الذات جاء مساوياً (0.820) وهي قيمة مرتفعة مما يشير إلى ارتفاع ثبات التجزئة النصفية لفقرات محور تقدير الذات

البعد الثاني الإنصات

جدول (11)

يوضح ثبات التجزئة النصفية لبعد الإنصات

.824	القيمة	الجزء 1	معاملات الفا كرونباخ
5a	عدد الفقرات		
.808	القيمة	الجزء 2	
5b	عدد الفقرات		
10	مجموع الفقرات		
.897	معامل الارتباط بين النصفين		
.868	تساوي الطول	معامل سبيرمان براون	
.868	عدم تساوي الطول		
.854	معامل جوتمان		

من الجدول السابق تبين أن معامل الارتباط بين نصفي البعد الثاني الإنصات جاء مساويا (0.897) وهي قيمة مرتفعة مما يشير إلى ارتفاع ثبات التجزئة النصفية لفقرات محور الإنصات.

البعد الثالث التعبير

جدول (12)

يوضح ثبات التجزئة النصفية لبعد التعبير

.796	القيمة	الجزء 1	معاملات الفا كرونباخ
7a	عدد الفقرات		
.914	القيمة	الجزء 2	
6b	عدد الفقرات		
13	مجموع الفقرات		

.864	معامل الارتباط بين النصفين	
.833	تساوي الطول	معامل سبيرمان براون
.834	عدم تساوي الطول	
.831	معامل جوتمان	

من الجدول السابق تبين أن معامل الارتباط بين نصفي البعد الثالث التعبير جاء مساويا (0.864) وهي قيمة مرتفعة مما يشير إلى ارتفاع ثبات التجزئة النصفية لفقرات محور التعبير .

المحور الرابع لغة الجسد

جدول (13)

يوضح ثبات التجزئة النصفية لبعد لغة الجسد

.805	القيمة	الجزء 1	معاملات الفا كرونباخ
6a	عدد الفقرات		
.891	القيمة	الجزء 2	
5b	عدد الفقرات		
11	مجموع الفقرات		
.833	معامل الارتباط بين النصفين		
.835	تساوي الطول		معامل سبيرمان براون
.836	عدم تساوي الطول		
.835	معامل جوتمان		

من الجدول السابق تبين أن معامل الارتباط بين نصفي البعد الرابع لغة الجسد جاء مساويا (0.833) وهي قيمة مرتفعة مما يشير إلى ارتفاع ثبات التجزئة النصفية لفقرات محور الجسد

الدرجة الكلية للاستبيان

جدول (14)

يوضح الدرجة الكلية لثبات التجزئة النصفية لمقياس التواصل الزوجي

القيمة	الجزء 1	معاملات الفا كرونباخ
عدد الفقرات		
القيمة	الجزء 2	
عدد الفقرات		
مجموع الفقرات		
44		
معامل الارتباط بين النصفين		
0.858		
تساوي الطول	معامل سبيرمان براون	
عدم تساوي الطول		
0.894		
0.894		
معامل جوتمان		
0.831		

من الجدول السابق تبين أن معامل الارتباط بين نصفي الاستبيان جاء مساوياً (0.858) وهي قيمة مرتفعة مما يشير إلى ارتفاع ثبات التجزئة النصفية لفقرات الاستبيان.

- مقياس الضغوط المهنية: استخدمت الباحثة مقياس الضغوط المهنية (ضغوط

العمل من إعداد كل من د. فرج طه ود. السيد راغب، (2010) بهدف قياس مصادر ضغوط العمل للمرأة العاملة، حيث وجدت الباحثة أن المقياس ممتاز في قياس الضغوط المهنية وطبقت المقياس واتضح أنه مناسب للبيئة البحرينية حيث صمم باللغة العربية الفصحى ولا يوجد إشكال في بنود وعبارات المقياس، ولم توجد عبارة غير صالحة أو غير مفهومة.

يتكون المقياس من ٤٨ عبارة تعطي استجابات الفرد عليها في مجموعها تقديراً لمستوى الضغوط المهنية التي يتعرض لها الفرد. كما يقيس الاستبيان ١٢ مصدراً فرعياً للضغوط التي يمكن أن يتعرض لها الفرد في عمله، بحيث يقاس كل مصدر بـ 4 بنود. وهي:

- 1- العجز
- 2- قلة المعلومات
- 3- الصراع
- 4- افتقاد جماعية للعمل

5- العبء الزائد

6- الملل

7- افتقاد التغذية الراجعة

8- العقاب

9- الاغتراب

10- الغموض

11- انخفاض العائد

12- صراع القيم

• الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- 1) معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) وذلك لتحديد التجزئة النصفية لأداة الدراسة
- 2) معامل ألفا كرونباخ لحساب درجة الثبات (Reliability Analysis) لمحاور الاستبانة وفقراتها
- 3) الإحصاء الوصفي: المتوسطات الحسابية، والجداول المزدوجة، والتكرارات، والنسب المئوية، والانحراف المعياري
- 4) تحليل التباين (Analysis of Variance) لقياس الفروق بين المتوسطات.
- 5) النمذجة البنائية عن طريق برنامج AMOS لتحليل النتائج واختبار الفرضيات.

تحليل النتائج المتعلقة بأبعاد مقياس الضغوط المهنية:

1- بعد العجز

جدول (15)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات

أفراد العينة على بعد العجز

م	العبارة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	لا أستطيع حل المشكلات المسندة لي	68	2.01	1	متوسط
13	أنا موجودة بعلمي على غير رغبتني وليس لي خيار آخر	68	2.07	1.1	متوسط
25	أنا غير قادر على التأثير على القرارات المتعلقة بي	68	1.96	1.01	منخفض
37	ربما أتعرض للفصل من عملي ولا أستطيع القيام بشي	68	1.75	1.14	منخفض
	العجز	68	1.95	1.06	منخفض

يتضح من الجدول أن أفراد العينة يرون أن بعد العجز بشكل عام بمستوى منخفض، إذا بلغ المتوسط الحسابي للبعد ككل (1.95) وهو مستوى منخفض .

2- بعد قلة المعلومات

جدول (16)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات

أفراد العينة على بعد قلة المعلومات

م	العبارة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
2	مسؤوليات ومهام عملي غير واضحة	68	1.99	1.1	منخفض
14	لا أملك المعلومات اللازمة لأؤدي عملا جيدا	68	1.68	0.97	منخفض
26	من أعمل معهم لا يفهمون دوري في العمل	68	1.85	1.07	منخفض
38	لا أعرف الهدف من عملي	68	1.53	1	منخفض

قلة المعلومات	68	1.76	1.04	منخفض
---------------	----	------	------	-------

من الجدول السابق يتضح ان أفراد العينة يرون أن بعد قلة المعلومات بشكل عام بمستوى منخفض، إذا بلغ المتوسط الحسابي للبعد ككل (1.76) وهو مستوى منخفض .

3- بعد الصراع

جدول (17)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات

أفراد العينة على بعد الصراع

م	العبارة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
3	أشعر أنني مقيد ولا أستطيع عمل شيء	68	2.31	1.03	متوسط
15	يتطلب عملي تلبية مطالب وأوامر متعارضة	68	2.29	1.08	متوسط
27	اختلف مع من أعمل معهم	68	2.1	1.02	متوسط
39	اضطر لمخالفة بعض الإجراءات لأتمكن من أداء عملي	68	1.94	1.1	منخفض
	الصراع	68	2.16	1.06	متوسط

من الجدول السابق يتضح أن أفراد العينة يرون أن بعد الصراع بشكل عام بمستوى متوسط، إذا بلغ المتوسط الحسابي للبعد ككل (2.16) وهو مستوى متوسط .

4- بعد افتقاد جماعية العمل

جدول (18)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات

أفراد العينة على بعد افتقاد جماعية العمل

م	العبارة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
4	يعيق زملائي قدرتي على العمل	68	1.97	0.98	منخفض
16	تظهر إدارة العمل المحسوبية والمحاباة للبعض	68	2.54	1.14	متوسط
28	تتعرض السياسات الإدارية مع حسن أدائي	68	2.18	1.12	متوسط

				للعمل	
متوسط	1.05	2.35	68	يغلب وجود المنافسة بين الأفراد على التعاون بينهم في المؤسسة	40
متوسط	1.07	2.26	68	افتقاد جماعية العمل	

يتضح من الجدول السابق أن أفراد العينة يرون أن بعد افتقاد جماعية العمل بشكل عام بمستوى متوسط، إذا بلغ المتوسط الحسابي للبعد كل (2.26) وهو مستوى متوسط .

5- بعد العبء الزائد

جدول (19)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بعد العبء الزائد

م	العبارة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
5	يتداخل عملي مع حياتي الخاصة	68	2.72	1.02	متوسط
17	لدي الكثير جدا لأوديه في وقت قليل	68	2.84	1.07	متوسط
29	اضطر للعمل في أوقاتي الخاصة	68	2.84	1.07	متوسط
41	أعمال عملي هائلة	68	2.79	1.06	متوسط
	العبء الزائد	68	2.80	1.06	متوسط

يتضح من الجدول السابق أن أفراد العينة يرون أن بعد اضطر للعمل في أوقاتي الخاصة بشكل عام بمستوى متوسط، إذا بلغ المتوسط الحسابي للبعد كل (2.80) وهو مستوى متوسط

6- بعد الملل

جدول (20)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بعد الملل

م	العبارة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
6	لدي القليل لأقوم به في عملي	68	1.65	1.02	منخفض
18	أرى أن مؤهلاتي تفوق العمل الذي أوديه	68	2.65	1.12	متوسط
30	عملي ليس صعبا	68	2.19	1.07	متوسط

42	معظم وقتي أستهلكه في عمل روتيني	68	2.78	1.01	متوسط
	الملل	68	2.32	1.06	متوسط

يتضح من الجدول السابق أن أفراد العينة يرون أن بعد الملل بشكل عام بمستوى متوسط، إذا بلغ المتوسط الحسابي للبعد كل (2.32) وهو مستوى متوسط .

7- بعد افتقاد التغذية الرجعية

جدول (21)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة
على بعد افتقاد التغذية الرجعية

م	العبرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
7	لا أعلم إذا كان ما أقوم به في عملي صواب أو خطأ	68	1.72	1.03	منخفض
19	لا يقدم لي المسؤولون تقيما لعملي	68	2.12	1.15	متوسط
31	احصل على المعلومات التي أعمل بناء عليها متأخرا جدا	68	2.15	1.01	متوسط
43	لا أتعرف على النتائج النهائية لعملي	68	2.13	1.06	متوسط
	افتقاد التغذية الرجعية	68	2.03	1.06	متوسط

يتضح من الجدول السابق أن أفراد العينة يرون أن بعد افتقاد التغذية الرجعية بشكل عام بمستوى متوسط، إذا بلغ المتوسط الحسابي للبعد كل (2.03) وهو مستوى متوسط .

8- بعد العقاب

جدول (22)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بعد العقاب

م	العبرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
8	يكثر المشرفون من تقديم لي	68	2.01	1.09	متوسط
20	ينال الآخرون حوافز على ما أقوم به أنا من عمل	68	2.44	1.12	متوسط

32	عملي غير مقدر	68	2.37	1.09	متوسط
44	يلومونني في العمل على أخطاء غيري	68	2.1	1.05	متوسط
	العقاب	68	2.23	1.09	متوسط

9- بعد الاغتراب

جدول(23)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات
أفراد العينة على بعد الاغتراب

م	العبارة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
9	أنا منعزل عن الآخرين	68	1.96	0.98	منخفض
21	أرى أنني مجرد ترس في عجلة الهيئة التي أعمل بها	68	2.19	1.12	متوسط
33	أنا متفق مع من أعمل معهم في قليل من الخصائص	68	2.32	0.87	متوسط
45	أتجنب إخبار الناس عن طبيعة عملي ومكانه	68	1.74	1.02	منخفض
	الاغتراب	68	2.05	1.00	متوسط

يتضح من الجدول السابق أن أفراد العينة يرون أن بعد الاغتراب بشكل عام بمستوى متوسط، إذا بلغ المتوسط الحسابي للبعد ككل (2.05) وهو مستوى متوسط

10- بعد الغموض

جدول(24)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بعد الغموض

م	العبارة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
10	تتغير قواعد العمل بصورة مستمرة	68	2.51	0.95	متوسط
22	لا أعرف بالضبط ما هو المطلوب مني في العمل	68	1.68	0.98	منخفض

34	لا توجد علاقة بين الأداء والنجاح في عملي	68	2.21	1.04	متوسط
46	أولويات عملي غير واضحة	68	2.01	1.13	متوسط
	الغموض	68	2.10	1.03	متوسط

يتضح من الجدول السابق أن أفراد العينة يرون أن بعد الغموض بشكل عام بمستوى متوسط، إذا بلغ المتوسط الحسابي للبعد كل (2.10) وهو مستوى متوسط

11- بعد انخفاض العائد

جدول (25)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بعد انخفاض العائد

م	العبارة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
11	عملي غير مرضي لي	68	2.13	1.05	متوسط
23	لدي القليل من النجاحات الحقيقية	68	1.9	0.99	منخفض
35	تقدمي المهني ليس بالقدر الذي أتمناه	68	2.62	1.11	متوسط
47	لا أحظى بالاحترام في العمل	68	1.87	1.05	منخفض
	انخفاض العائد	68	2.13	1.05	متوسط

يتضح من الجدول السابق أن أفراد العينة يرون أن بعد انخفاض العائد بشكل عام بمستوى متوسط، إذا بلغ المتوسط الحسابي للبعد كل (2.13) وهو مستوى متوسط .

12- بعد صراع القيم

جدول (26)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بعد صراع القيم

م	العبارة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
12	يتطلب عملي التغاضي عن بعض مبادئ وقيمي	68	1.88	1.06	منخفض
24	لا يوافق كثير من الناس على عملي	68	1.74	1.02	منخفض
36	لا أثق بالمؤسسة التي أعمل بها	68	2.29	1.19	متوسط
48	قلبي ليس على عملي	68	1.76	1.09	منخفض
	صراع القيم	68	1.92	1.09	منخفض

يتضح من الجدول السابق أن أفراد العينة يرون أن بعد صراع القيم بشكل عام بمستوى منخفض، إذا بلغ المتوسط الحسابي للبعد كلال (1.92) وهو مستوى منخفض .

ثانيًا، تحليل النتائج المتعلقة بأبعاد مقياس التواصل الزوجي:

1- بعد تقدير الذات

جدول (27)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بعد تقدير الذات

م	العبارة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	أنا شخص أستحق التقدير	68	2.63	0.71	مرتفع
2	أنا لدي صفات إيجابية	68	2.65	0.71	مرتفع
3	أشعر أنني شخص فاشل	68	2.4	0.81	مرتفع
4	لدي القدرة في عمل أشياء جديدة	68	2.43	0.74	مرتفع
5	أنا افتخر في نفسي	68	2.62	0.69	مرتفع
6	أنا راض عن نفسي	68	2.57	0.68	مرتفع
7	أشعر بالإيجابية تجاه نفسي	68	2.53	0.7	مرتفع
8	يتملكني الشعور بعدم الفائدة	68	2.29	0.79	متوسط
9	أشعر بقيمة نفسي	68	2.57	0.7	مرتفع
10	أريد الحصول على مزيد من الاحترام	68	2.24	0.81	متوسط
	تقدير الذات	68	2.49	0.73	مرتفع

يتضح من الجدول السابق أن أفراد العينة يرون أن بعد تقدير الذات بشكل عام بمستوى مرتفع، إذا بلغ المتوسط الحسابي للبعد كلال (2.49) وهو مستوى مرتفع .

2- بعد الإنصات

جدول (28)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بعد الإنصات

م	العبارة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى

11	يستمتع زوجي إلي باهتمام	68	2.24	0.77	متوسط
12	استمتع لزوجي باهتمام	68	2.44	0.74	مرتفع
13	يحرص زوجي على أن يفهم مشاعري	68	2.13	0.73	متوسط
14	أحرص على أن أفهم مشاعر زوجي	68	2.47	0.74	مرتفع
15	أنصت لزوجي ولو اختلفنا في وجهات النظر	68	2.38	0.71	مرتفع
16	ينصت لي زوجي ولو اختلفنا في وجهات النظر	68	2.12	0.74	متوسط
17	أتحدث بأدب واحترام مع زوجي	68	2.49	0.74	مرتفع
18	يتحدث زوجي بأدب واحترام معي	68	2.4	0.76	مرتفع
19	أقاطع زوجي أثناء الحديث	68	1.63	0.57	منخفض
20	يقاطعني زوجي أثناء حديثي	68	1.75	0.61	متوسط
	الإنصات	68	2.21	0.71	متوسط

يتضح من الجدول السابق أن أفراد العينة يرون أن بعد الإنصات بشكل عام بمستوى مرتفع، إذا بلغ المتوسط الحسابي للبعد ككل (2.21) وهو مستوى مرتفع .

3- بعد التعبير

جدول (29)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بعد التعبير

م	العبارة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
21	أعطي زوجي فرصة للتعبير عن مشاعره	68	2.54	0.72	مرتفع
22	يعطيني زوجي فرصة للتعبير عن مشاعري	68	2.32	0.8	متوسط
23	ارتبك في التعبير عن احتياجي لزوجي	68	1.91	0.77	متوسط
24	أتردد في مناقشة الأمور المهمة مع زوجي	68	2.04	0.82	متوسط
25	أمتدح زوجي أثناء الحوار معه	68	2.31	0.74	متوسط
26	أحسن بالغموض أثناء الحوار	68	2.06	0.81	متوسط
27	أستطيع التعبير عن مشاعري بسهولة	68	1.51	0.63	منخفض
28	أشارك الحديث عن أحداث يومي وعلمي مع زوجي	68	2.25	0.8	متوسط

29	أناقش مع زوجي القرارات المهمة	68	2.4	0.81	مرتفع
30	يعبر زوجي عن مشاعره ورغباته	68	2.29	0.83	متوسط
31	استمتع بالحوار مع زوجي	68	2.35	0.81	مرتفع
32	يثنى علي زوجي أثناء الحوار	68	2.18	0.77	متوسط
33	أناقش مع زوجي في حل المشكلات	68	2.35	0.79	مرتفع
	التعبير	68	2.19	0.78	متوسط

يتضح من الجدول السابق أن أفراد العينة يرون أن بعد التعبير بشكل عام بمستوى متوسط، إذا بلغ المتوسط الحسابي للبعد ككل (2.19) وهو مستوى متوسط .

4- بعد لغة الجسد

جدول(30)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بعد لغة الجسد

م	العبارة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	لمستوى
34	أتواصل بصريا أثناء التحدث مع زوجي بشكل جيد	68	2.43	0.78	مرتفع
35	أتجاهل نظرات الاستفزاز أثناء الحوار	68	2.04	0.72	متوسط
36	استطيع فهم ما يدور في عقل زوجي من نظرات عينيه	68	2.41	0.78	مرتفع
37	أتجنب تحويل نظري من زوجي أثناء الحديث	68	2.13	0.75	متوسط
38	انتبه لتعبيرات وجه زوجي جيدا	68	2.51	0.74	مرتفع
39	ادرك أن الوقت غير مناسب للحديث من خلال ردود فعل زوجي	68	2.4	0.78	مرتفع
40	أنشغل بأي شيء عندما لا اقتنع بحديث زوجي	68	1.66	0.66	منخفض
41	أجد صعوبة في إخفاء مشاعري عندما لا أتفق بالرأي مع زوجي	68	2.26	0.8	متوسط
42	افهم زوجي من خلال إيماءاته	68	2.46	0.76	مرتفع
43	استخدم التعبير غير اللفظي (استخدام اليد)	68	1.97	0.83	متوسط

				للتعبير عن عدم الرضا أثناء الحديث مع زوجي	
متوسط	0.76	2.12	68	استطيع الحفاظ على ابتسامتي أثناء التواصل	44
متوسط	0.76	2.22	68	لغة الجسد	

يتضح من الجدول السابق أن أفراد العينة يرون أن بعد لغة الجسد بشكل عام بمستوى متوسط، إذا بلغ المتوسط الحسابي للبعد كلال (2.22) وهو مستوى متوسط .

الفصل الرابع

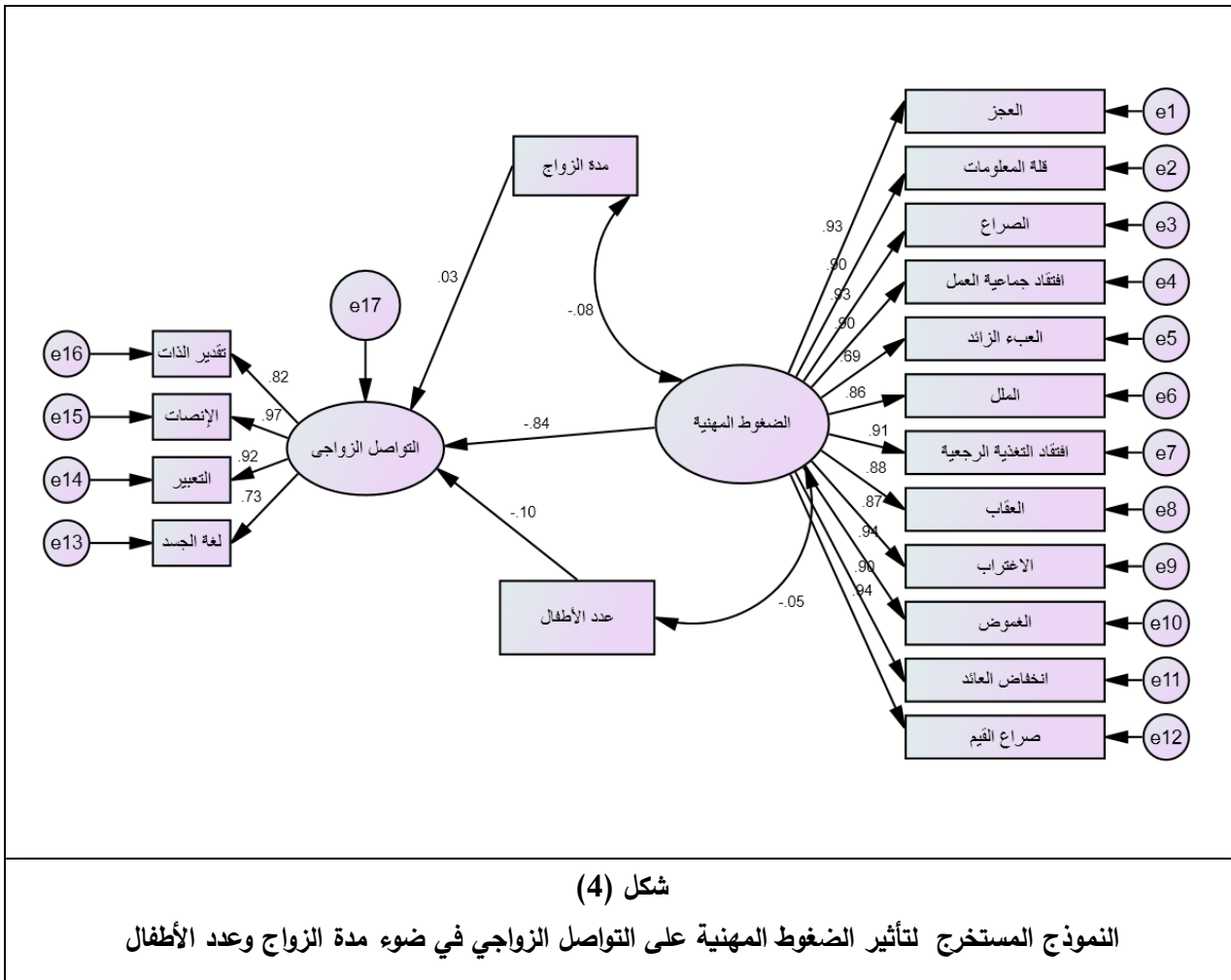
نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات

- نتائج الفرض الأول
- نتائج الفرض الثاني
- نتائج الفرض الثالث
- نتائج الفرض الرابع
- نتائج الفرض الخامس
- مناقشة النتائج وتفسيرها
- التوصيات والمقترحات

الفصل الرابع

ثالثاً: نتائج فروض الدراسة:

- 1- يوجد أثر للضغوط المهنية في التواصل الزوجي لدى المرأة العاملة في البحرين.
 - 2- يوجد أثر للضغوط المهنية في التواصل الزوجي لدى المرأة العاملة في البحرين من خلال (مدة الزواج _ عدد الأبناء)
- وللتحقق من هذه الفروض تم استخدام أسلوب نمذجة المعادلة البنائية باستخدام برنامج (AMOS 20) و يمكن توضيح هذا النموذج من خلال الشكل التالي:



ويمكن توضيح نتائج النموذج كما يتضح في الجدول التالي والذي يلخص نتائج التحليل الإحصائي لهذا النموذج ومؤشرات حسن المطابقة:

جدول (31)

مؤشرات جودة المطابقة للنموذج

مؤشرات حسن المطابقة	القيمة	المدى المثالي للمؤشر
كا ²	207.79	
درجات الحرية	132	
النسبة بين كا ² /درجات الحرية	1.57	أقل من 5
مؤشر حسن المطابقة GFI	0.91	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج
مؤشر المطابقة غير المعياري NFI	0.90	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج
مؤشر المطابقة المعياري IFI	0.95	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج
مؤشر المطابقة المقارن CFI	0.95	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج
مؤشر حسن المطابقة المعدل AGFI	0.91	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج
مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط مربع الخطأ التقريبي RMSEA	0.08	من (صفر) إلى (0.1): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج

يتضح من الجدول السابق تطابق النموذج المقترح مع بيانات عينة الدراسة، وكانت قيمة كا²=239.98 بدرجات حرية =148، وكانت النسبة بين قيمة كا² / درجات الحرية = 1.57 > 5، وهذا ما أكدته مؤشرات حسن المطابقة والتي كانت في مداها المثالي، وقد حسبت قيمة التأثيرات

لمتغيرات الدراسة، ويتضح من الجدول التالي معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس.

جدول (32)

معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس لتأثير الضغوط المهنية على التواصل الزوجي في ضوء مدة الزواج و عدد الأطفال

علاقات المتغيرات		الوزن الانحداري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة	
الضغوط المهنية	<---	التواصل الزوجي	-0.84	-1.23	0.16	-7.72	0.00
مدة الزواج	<---	التواصل الزوجي	0.03	0.17	0.44	0.39	0.70
عدد الأبناء	<---	التواصل الزوجي	-0.1	-0.77	0.57	-1.35	0.16

وتشير نتائج الجدول السابق إلى:

1. يوجد تأثير سالب دال إحصائياً للضغوط المهنية على التواصل الزوجي، حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري -0.84 وهو دال إحصائياً حيث كان مستوى الدلالة أقل من 0.01.
2. لا يوجد تأثير للضغوط المهنية (في ضوء مدة الزواج) على التواصل الزوجي، حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري 0.03 وهو غير دال حيث كان مستوى الدلالة أكبر من 0.05.
3. لا يوجد تأثير للضغوط المهنية (في ضوء عدد الأطفال) على التواصل الزوجي، حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري -0.10 وهو غير دال حيث كان مستوى الدلالة أكبر من 0.05.

3 - نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التواصل الزوجي تبعا لاختلاف الضغوط المهنية (منخفضة - مرتفعة)".
وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس التواصل الزوجي، والدرجة الكلية لكل ذوات الضغوط المهنية المنخفضة و المرتفعة، وكذلك حساب قيم " ت " وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (33)

يوضح الفروق في أبعاد التواصل الزوجي والدرجة الكلية تبعا لاختلاف الضغوط المهنية

البعد	الضغوط المهنية	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
تقدير الذات	منخفضة	17	27.29	2.62	5.039	0.00
	مرتفعة	17	17.76	7.34		
الإنصات	منخفضة	17	26.35	1.54	8.113	0.00
	مرتفعة	17	15.53	5.28		
التعبير	منخفضة	17	33.71	3.37	8.206	0.00
	مرتفعة	17	19.06	6.54		
لغة الجسد	منخفضة	17	28.06	2.11	7.289	0.00
	مرتفعة	17	17.35	5.68		
المجموع	منخفضة	17	115.41	3.87	8.034	0.00
	مرتفعة	17	69.71	23.13		

يتضح من جدول (33) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي الضغوط المهنية في جميع أبعاد مقياس التواصل الزوجي والدرجة الكلية حيث كانت جميع قيم "ت" دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 حيث كانت جميع قيم الدلالة الإحصائية أقل من 0.01 لصالح منخفضي الضغوط المهنية فكانت متوسطاتهن أعلى في الأبعاد والدرجة الكلية من مرتفعي الضغوط المهنية.

4- نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية تبعا لاختلاف (مدة الزواج - عدد الأبناء)".

أ- مدة الزواج

وللتحقق من ذلك استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي، والجدول التالية توضح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج:

جدول (34)

يوضح الأعداد و المتوسطات و الانحرافات المعيارية في جميع أبعاد

الضغوط المهنية والدرجة الكلية تبعًا لمدة الزواج

البعد	مدة الزواج	ن	م	ع
العجز	من سنة إلى 5 سنوات	13	8.31	3.54
	من 5 سنوات إلى 10	17	8.65	4.23
	أكثر من 10 سنوات	38	7.24	3.23
قلة المعلومات	من سنة إلى 5 سنوات	13	7.46	3.78
	من 5 سنوات إلى 10	17	7.82	4.53
	أكثر من 10 سنوات	38	6.55	3.25
الصراع	من سنة إلى 5 سنوات	13	8.85	3.6
	من 5 سنوات إلى 10	17	9	4.44
	أكثر من 10 سنوات	38	8.42	3.16
افتقاد جماعية العمل	من سنة إلى 5 سنوات	13	9.15	3.8
	من 5 سنوات إلى 10	17	9.47	4.09
	أكثر من 10 سنوات	38	8.82	3.33
العبء الزائد	من سنة إلى 5 سنوات	13	11.15	3.48
	من 5 سنوات إلى 10	17	11.82	4.02
	أكثر من 10 سنوات	38	10.92	2.86
الملل	من سنة إلى 5 سنوات	13	8.92	2.99
	من 5 سنوات إلى 10	17	9.94	3.53
	أكثر من 10 سنوات	38	9.08	2.82
افتقاد التغذية الرجعية	من سنة إلى 5 سنوات	13	8	3.46
	من 5 سنوات إلى 10	17	8.24	4.12
	أكثر من 10 سنوات	38	8.11	3.34
العقاب	من سنة إلى 5 سنوات	13	9	3.54
	من 5 سنوات إلى 10	17	8.82	4.22
	أكثر من 10 سنوات	38	8.95	3.32
الاغتراب	من سنة إلى 5 سنوات	13	8.54	3.55

البعد	مدة الزواج	ن	م	ع
	من 5 سنوات إلى 10	17	8.65	3.92
	أكثر من 10 سنوات	38	7.89	2.87
	من سنة إلى 5 سنوات	13	8.69	3.33
الغموض	من 5 سنوات إلى 10	17	8.65	4.18
	أكثر من 10 سنوات	38	8.21	3.09
	من سنة إلى 5 سنوات	13	9	3.16
انخفاض العائد	من 5 سنوات إلى 10	17	8.82	4.29
	أكثر من 10 سنوات	38	8.21	3.5
	من سنة إلى 5 سنوات	13	8.54	2.99
صراع القيم	من 5 سنوات إلى 10	17	8.29	4.61
	أكثر من 10 سنوات	38	7.11	3.29
	من سنة إلى 5 سنوات	13	105.62	36.9
الدرجة الكلية	من 5 سنوات إلى 10	17	108.18	46.57
	أكثر من 10 سنوات	38	99.5	33.65

جدول (35)

تحليل التباين الأحادي للمقارنة بين متوسطات أبعاد الضغوط المهنية

والدرجة الكلية تبعاً لمدة الزواج

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
العجز	بين المجموعات	27.598	2	13.799	1.089	0.343
	داخل المجموعات	823.52	65	12.67		
	الكلية	851.118	67			
قلة المعلومات	بين المجموعات	21.772	2	10.886	0.794	0.456
	داخل	891.096	65	13.709		

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
	المجموعات					
	الكلي	912.868	67			
الصراع	بين المجموعات	4.574	2	2.287	0.177	0.838
	داخل المجموعات	840.955	65	12.938		
	الكلي	845.529	67			
افتقاد جماعية العمل	بين المجموعات	5.23	2	2.615	0.2	0.82
	داخل المجموعات	851.638	65	13.102		
	الكلي	856.868	67			
العبء الزائد	بين المجموعات	9.589	2	4.794	0.441	0.645
	داخل المجموعات	706.926	65	10.876		
	الكلي	716.515	67			
الملل	بين المجموعات	10.608	2	5.304	0.574	0.566
	داخل المجموعات	600.627	65	9.24		
	الكلي	611.235	67			
افتقاد التغذية الرجعية	بين المجموعات	0.421	2	0.211	0.017	0.984
	داخل المجموعات	826.638	65	12.718		
	الكلي	827.059	67			

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
العقاب	بين المجموعات	0.267	2	0.134	0.01	0.99
	داخل المجموعات	842.365	65	12.959		
	الكلي	842.632	67			
الاغتراب	بين المجموعات	8.426	2	4.213	0.39	0.679
	داخل المجموعات	702.692	65	10.811		
	الكلي	711.118	67			
الغموض	بين المجموعات	3.503	2	1.752	0.148	0.862
	داخل المجموعات	766.967	65	11.799		
	الكلي	770.471	67			
انخفاض العائد	بين المجموعات	8.199	2	4.099	0.307	0.737
	داخل المجموعات	868.786	65	13.366		
	الكلي	876.985	67			
صراع القيم	بين المجموعات	28.543	2	14.272	1.093	0.341
	داخل المجموعات	848.339	65	13.051		
	الكلي	876.882	67			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1008.173	2	504.087	0.353	0.704

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
	داخل المجموعات	92933.048	65	1429.739		
	الكلي	93941.221	67			

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مدد الزواج المختلفة في جميع الأبعاد و الدرجة الكلية حيث كانت جميع قيم "ف" دالة إحصائياً حيث كانت جميع قيم مستوى الدلالة أكبر من 0.05.

ب- عدد الأطفال

وللتحقق من ذلك استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي، والجدول التالية توضح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج:

جدول (36)

يوضح الأعداد و المتوسطات و الانحرافات المعيارية في جميع أبعاد الضغوط المهنية والدرجة الكلية تبعاً لعدد الأطفال

البعد	عدد الأطفال	ن	م	ع
العجز	لا يوجد	12	8.58	4.23
	1 - 3	43	7.7	3.49
	أكثر من 3 أطفال	13	7.38	3.33
قلة المعلومات	لا يوجد	12	7.42	4.27
	1 - 3	43	6.91	3.6
	أكثر من 3 أطفال	13	7.15	3.69
الصراع	لا يوجد	12	9.42	4.1
	1 - 3	43	8.4	3.42
	أكثر من 3 أطفال	13	8.77	3.63
افتقاد جماعية العمل	لا يوجد	12	9.08	3.6
	1 - 3	43	8.84	3.51
	أكثر من 3 أطفال	13	9.69	3.97
العبء الزائد	لا يوجد	12	11.17	2.92
	1 - 3	43	11.19	3.42

البعد	عدد الأطفال	ن	م	ع
	أكثر من 3 أطفال	13	11.23	3.32
الملل	لا يوجد	12	10.08	3.87
	3 - 1	43	9.12	2.83
	أكثر من 3 أطفال	13	9	2.89
	لا يوجد	12	8.42	4.14
افتقاد التغذية الرجعية	3 - 1	43	7.98	3.34
	أكثر من 3 أطفال	13	8.31	3.73
	لا يوجد	12	9.33	3.94
العقاب	3 - 1	43	8.81	3.42
	أكثر من 3 أطفال	13	8.92	3.84
	لا يوجد	12	8.75	3.49
الاغتراب	3 - 1	43	7.84	3.37
	أكثر من 3 أطفال	13	8.92	2.66
	لا يوجد	12	9.5	3.61
الغموض	3 - 1	43	8.09	3.29
	أكثر من 3 أطفال	13	8.46	3.6
	لا يوجد	12	9.58	3.75
انخفاض العائد	3 - 1	43	8.33	3.61
	أكثر من 3 أطفال	13	8.15	3.63
	لا يوجد	12	8.83	3.95
صراع القيم	3 - 1	43	7.47	3.6
	أكثر من 3 أطفال	13	7.31	3.43
	لا يوجد	12	110.17	43.4
الدرجة الكلية	3 - 1	43	100.65	36.14
	أكثر من 3 أطفال	13	103.31	38.22

جدول (37)

يوضح تحليل التباين الأحادي للمقارنة بين متوسطات أبعاد الضغوط المهنية

والدرجة الكلية تبعاً لعدد الأطفال

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
العجز	بين المجموعات	10.054	2	5.027	0.389	0.68
	داخل المجموعات	841.063	65	12.939		
	الكلية	851.118	67			
قلة المعلومات	بين المجموعات	2.631	2	1.315	0.094	0.91
	داخل المجموعات	910.237	65	14.004		
	الكلية	912.868	67			
الصراع	بين المجموعات	10.026	2	5.013	0.39	0.679
	داخل المجموعات	835.503	65	12.854		
	الكلية	845.529	67			
افتقاد جماعية العمل	بين المجموعات	7.321	2	3.661	0.28	0.757
	داخل المجموعات	849.546	65	13.070		
	الكلية	856.868	67			
العبء الزائد	بين المجموعات	0.03	2	0.01	0.001	0.999
	داخل المجموعات	716.49	65	11.02		

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
	الكلية	716.52	67			
الملل	بين المجموعات	9.900	2	4.950	0.535	0.588
	داخل المجموعات	601.335	65	9.251		
	الكلية	611.235	67			
افتقاد التغذية الرجعية	بين المجموعات	2.396	2	1.198	0.094	0.91
	داخل المجموعات	824.663	65	12.687		
	الكلية	827.059	67			
العقاب	بين المجموعات	2.531	2	1.265	0.098	0.907
	داخل المجموعات	840.101	65	12.925		
	الكلية	842.632	67			
الاغتراب	بين المجموعات	16.084	2	8.042	0.752	0.475
	داخل المجموعات	695.034	65	10.693		
	الكلية	711.118	67			
الغموض	بين المجموعات	18.612	2	9.306	0.805	0.452
	داخل المجموعات	751.859	65	11.567		
	الكلية	770.471	67			
انخفاض العائد	بين	16.934	2	8.467	0.64	0.531

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
	المجموعات					
	داخل المجموعات	860.051	65	13.232		
	الكلية	876.985	67			
صراع القيم	بين المجموعات	19.749	2	9.874	0.749	0.477
	داخل المجموعات	857.134	65	13.187		
	الكلية	876.882	67			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	853.017	2	426.509	0.298	0.743
	داخل المجموعات	93088.203	65	1432.126		
	الكلية	93941.221	67			

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات ذوات عدد الأطفال المختلفين في جميع الأبعاد و الدرجة الكلية حيث كانت جميع قيم "ف" غير دالة إحصائيًا حيث كانت جميع قيم مستوى الدلالة أكبر من 0.05.

5- نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التواصل الزوجي تبعًا لاختلاف (مدة الزواج - عدد الأبناء)".

أ- مدة الزواج

وللتحقق من ذلك استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي، والجدول التالية توضح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج:

جدول (38)

يوضح الأعداد و المتوسطات و الانحرافات المعيارية في جميع أبعاد التواصل الزوجي والدرجة الكلية تبعًا لمدة الزواج

البعد	مدة الزواج	ن	م	ع
تقدير الذات	من سنة إلى 5 سنوات	13	24.15	6.68
	من 5 سنوات إلى 10	17	23.82	6.78
	أكثر من 10 سنوات	38	25.68	5.25
الإنصات	من سنة إلى 5 سنوات	13	21.77	5.86
	من 5 سنوات إلى 10	17	21.47	6.45
	أكثر من 10 سنوات	38	22.39	4.51
التعبير	من سنة إلى 5 سنوات	13	27.54	7.72
	من 5 سنوات إلى 10	17	27.35	8.75
	أكثر من 10 سنوات	38	29.39	6.69
لغة الجسد	من سنة إلى 5 سنوات	13	25	6.01
	من 5 سنوات إلى 10	17	22.71	6.03
	أكثر من 10 سنوات	38	24.95	5.11
الدرجة الكلية	من سنة إلى 5 سنوات	13	98.46	24.75
	من 5 سنوات إلى 10	17	95.35	26.48
	أكثر من 10 سنوات	38	102.42	19.21

جدول (39)

تحليل التباين الأحادي للمقارنة بين متوسطات أبعاد التواصل الزوجي والدرجة الكلية تبعاً لمدة الزواج

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
تقدير الذات	بين المجموعات	50.259	2	25.129	0.713	0.494
	داخل المجموعات	2290.373	65	35.237		
	الكلية	2340.632	67			
الإنصات	بين	11.246	2	5.623	0.2	0.819

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
	المجموعات					
	داخل المجموعات	1829.622	65	28.148		
	الكلي	1840.868	67			
التعبير	بين المجموعات	64.749	2	32.375	0.585	0.56
	داخل المجموعات	3596.192	65	55.326		
	الكلي	3660.941	67			
لغة الجسد	بين المجموعات	64.855	2	32.428	1.064	0.351
	داخل المجموعات	1981.424	65	30.483		
	الكلي	2046.279	67			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	619.903	2	309.952	0.625	0.538
	داخل المجموعات	32222.376	65	495.729		
	الكلي	32842.279	67			

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مدد الزواج المختلفة في جميع الأبعاد و الدرجة الكلية حيث كانت جميع قيم "ف" غيردالة إحصائياً حيث كانت جميع قيم مستوى الدلالة أكبر من 0.05.

ب- عدد الأطفال

وللتحقق من ذلك استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي، والجدول التالية توضح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج:

جدول (40)

يوضح الأعداد و المتوسطات و الانحرافات المعيارية في جميع أبعاد التواصل الزوجي
والدرجة الكلية تبعًا لعدد الأطفال

البعد	عدد الأطفال	ن	م	ع
تقدير الذات	لا يوجد	12	23.75	6.58
	3 - 1	43	25.26	5.43
	أكثر من 3 أطفال	13	24.92	7.09
الإنصات	لا يوجد	12	22.17	6.03
	3 - 1	43	22.23	5.06
	أكثر من 3 أطفال	13	21.31	5.45
التعبير	لا يوجد	12	28.5	7.67
	3 - 1	43	28.81	7.3
	أكثر من 3 أطفال	13	27.62	7.97
لغة الجسد	لا يوجد	12	23.25	6.7
	3 - 1	43	24.93	4.95
	أكثر من 3 أطفال	13	23.69	6.37
الدرجة الكلية	لا يوجد	12	97.67	25.76
	3 - 1	43	101.23	20.49
	أكثر من 3 أطفال	13	97.54	25.32

جدول (41)

تحليل التباين الأحادي للمقارنة بين متوسطات أبعاد التواصل الزوجي
والدرجة الكلية تبعًا لعدد الأطفال

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
تقدير الذات	بين المجموعات	21.273	2	10.637	0.298	0.743
	داخل المجموعات	2319.359	65	35.682		
	الكلية	2340.632	67			
الإنصات	بين المجموعات	8.757	2	4.379	0.155	0.856

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
	داخل المجموعات	1832.110	65	28.186		
	الكلي	1840.868	67			
التعبير	بين المجموعات	14.353	2	7.176	0.128	0.88
	داخل المجموعات	3646.589	65	56.101		
	الكلي	3660.941	67			
لغة الجسد	بين المجموعات	34.469	2	17.235	0.557	0.576
	داخل المجموعات	2011.810	65	30.951		
	الكلي	2046.279	67			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	208.708	2	104.354	0.208	0.813
	داخل المجموعات	32633.572	65	502.055		
	الكلي	32842.279	67			

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات ذوات عدد الأطفال المختلفين في جميع الأبعاد والدرجة الكلية حيث كانت جميع قيم "ف" غيردالة إحصائياً حيث كانت جميع قيم مستوى الدلالة أكبر من 0.05.

ب. مناقشة النتائج وتفسيرها:

- الفرضية العامة الاولى

1- يوجد أثر للضغوط المهنية فى التواصل الزوجى لدى المرأة العاملة فى البحرين. اي انه يوجد تأثير سالب دال إحصائياً للضغوط المهنية على التواصل الزوجي، حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري -0.84 وهو دال إحصائياً حيث كان مستوى الدلالة أقل من 0.01. تفسر الباحثة النتيجة بانه:

1- خطورة أثر الضغوط المهنية السلبية على التواصل الزوجي على الأسرة ، والذي يعتبر صمام الأمان لهذا النسق الأسري الذي بحاجة مستمرة إلى التالف والتفاهم والتشارك والتعاون، حيث أن "لاهتمام بتواصل الزوجي لا ينعكس فقط على الزوجين، بل ينتقل حتى إلى الأبناء ونوعية التواصل تعتبر كمؤشر على نوعية العلاقة سواء بين الزوجين أو الأبناء، وكذا كونها تسهم في فهم الزوجين لطبيعة العلاقة بينهما والسعي وراء تحسينها"(قوارح ، الشرع، 2018).

2- ضغوط العمل تؤثر على صحة المرأة النفسية ، فالمرأة عندما تتعرض لقلق وتوتر مستمر في عملها قد يتسبب في ظهور مشكلات أسرية تؤثر على تواصلها الزوجي فهي غير قادرة على الفصل بين العمل والمنزل".

ويذكر يوسف (2007: 36) أن كثيراً من الأفراد لا يستطيعون الفصل بين جوانب حياتهم، ولهذا فإن الضغوط في جانب تؤثر على الجوانب الأخرى، كالعلاقات في المنزل، والعلاقات في المجتمع بشكل عام، والعلاقات في العمل، فتحدث الاختلالات الزوجية، والطلاق والانفصال، والإساءة للأبناء أو الزوجة، وارتكاب المخالفات والجرائم، والشكوى من الزملاء والرؤساء، واللجوء إلى المحاكم لحل الصراعات، والانسحاب من الحياة الاجتماعية.

تتفق نتيجة الفرضية مع نتائج كل من دراسة الاشبي (2022) والتي كشفت عن أثر ضغوط العمل لدى المرأة العاملة السعودية على المناخ الأسري، وكانت نتائج الدراسة تدل على وجود تأثير سلبي لضغوط العمل على المناخ الأسري ودراسة (2011) Amopnsah بعنوان " ضغوط العمل والعلاقة الزوجية " والتي خلصت إلى أن ضغوط العمل من شأنها أن تؤثر سلباً على العلاقات الزوجية دراسة العبدلي والفنيخ (2017) والتي هدفت إلى إيجاد العلاقة بين استراتيجيات إدارة الضغوط وجودة الحياة الأسرية للمرأة العاملة دراسة وكانت النتائج تدل على وجود علاقة ارتباطية ، ودراسة إبراهيمي (2011) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط المهنية والتوافق الزوجي وكانت

النتائج توجد علاقة ارتباطية سالبة عكسية بين الضغوط المهنية والتوافق الزوجي للممرضات والمعلمات.

- الفرضية الثانية

2- يوجد أثر للضغوط المهنية في التواصل الزوجي لدى المرأة العاملة في البحرين من خلال مدة (الزواج - عدد الأبناء)

* لا يوجد تأثير للضغوط المهنية (في ضوء مدة الزواج) على التواصل الزوجي ، حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري 0.03 وهو غير دال حيث كان مستوى الدلالة أكبر من 0.05.

إن هذه النتيجة تعني عدم وجود اختلافات مهمة بين مجموعات فترات الزواج المختلفة في الدراسة فيما يخص تجربتهم للضغوط المهنية، ولم يتبين فرق في تأثير الضغوط من خلال مدة الزواج على التواصل الزوجي هذا ما يعني أن الضغوط أثرت على التواصل الزوجي في -عينة الدراسة- بشكل مباشر، وطول فترة الزواج أو قصره لا يؤثر على الضغوط المهنية المؤثرة في التواصل الزوجي. * لا يوجد تأثير للضغوط المهنية (في ضوء عدد الأطفال) على التواصل الزوجي، حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري -0.10 وهو غير دال حيث كان مستوى الدلالة أكبر من 0.05. هذه النتيجة تعني انه لا يختلف تأثير الضغوط المهنية على التواصل الزوجي بتغير عدد الأبناء، مما يعني أن تأثير الضغوط على التواصل الزوجي بشكل مباشر في -عينة الدراسة -، وزيادة عدد الأبناء لا يؤثر بشكل كبير على الضغوط المهنية المؤثرة في التواصل الزوجي.

ونظرا لندرة الدراسات التي تناولت أثر الضغوط المهنية التواصل الزوجي لم نجد دراسة تتفق او تختلف مع هذه الفرضية ويمكن إرجاعها الى أن الضغوط المهنية للمعلمات المؤثرة على التواصل الزوجي لديهم ، لا تتأثر بالمتغيرات مدة الزواج وعدد الأبناء وقد تتأثر بمتغيرات أخرى أكثر عمقا .

- الفرضية الثالثة

3- "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التواصل الزوجي تبعا لاختلاف الضغوط المهنية (منخفضة - مرتفعة)".

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتقي الضغوط المهنية في جميع أبعاد مقياس التواصل الزوجي والدرجة الكلية حيث كانت جميع قيم "ت" دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 حيث كانت جميع قيم الدلالة الإحصائية أقل من 0.01 لصالح منخفضي الضغوط المهنية فكانت متوسطاتهن أعلى في الأبعاد والدرجة الكلية من مرتقي الضغوط المهنية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنها تدعم الفرضية العامة للدراسة بوجود تأثير للضغوط المهنية على التواصل الزوجي أيضا وتبين انه كلما زادت الضغوط المهنية كلما أثرت سلبا في التواصل الزوجي بشكل اكبر.

أيضا تعطي هذه النتيجة تفسيراً مهماً أن تخفيف الضغوط المهنية على المعلمات العاملات سيقول بالتالي المشكلات الأسرية وسيزيد من جودة التواصل الزوجي لديهن مما ينعكس استقرارهم النفسي أولاً ومن ثم استقرارهم الأسري.

ويجب أن لا نغفل أن تخفيف الضغوط عن المرأة يساعد في زيادة تركيزها على عملها والإنتاجية بشكل اكبر، ويشير عسكر (2003) إلى أن المرأة أصبحت محوراً هاماً من محاور التنمية، وشريكاً فاعلاً في مسيرتها، وتتوقف مشاركتها على ما يكفله لها المجتمع من حقوق، وما يتيح لها من فرص التحديث، والتطوير والإصلاح، وهي في ذلك تتعرض لضغوط، قد لا تقوى على تحملها، تكون نتائجها سرعة التأثير، والغضب، واختلال المقاومة الجسدية، إضافة إلى ذلك زيادة المهام الأسرية، ومحاولة الحفاظ على التماسك الأسري ومساندة رب الأسرة والمشاركة الفعالة في الحفاظ على قوة الأسرة في مواجهة ضغوط الحياة، وعدم وضوح الرؤية المستقبلية، والبحث الدائم عن الأمان العائلي (أبو سكيانة 2009: 4-5).

- الفرضية الرابعة

4- "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية تبعا لاختلاف (مدة الزواج - عدد الأبناء)".

حيث تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مدد الزواج المختلفة في جميع الأبعاد و الدرجة الكلية حيث كانت جميع قيم "ف" دالة إحصائياً حيث كانت جميع قيم مستوى الدلالة أكبر من 0.05، وتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات ذوات عدد الأطفال المختلفين في جميع الأبعاد و الدرجة الكلية حيث كانت جميع قيم "ف" غيردالة إحصائياً حيث كانت جميع قيم مستوى الدلالة أكبر من 0.05

وعلى الرغم من أن الباحثة افترضت وجود فرق في الضغوط المهنية لدى النساء العاملات عندما يكون لديهن أطفال بسبب كثرة الأعباء المنزلية لديهن إلا أن نتائج الدراسة اختلفت وتبين أنه لا يوجد تأثير لذلك، وايضا افترضت الباحثة انه طول فترة الزواج قد يكون له دور في تخفيف الضغوط المهنية على النساء العاملات إلا أن نتائج الدراسة لم تثبت ذلك ويمكن تفسيره بأن:

1- (فترة الزواج _ عدد الأبناء)، كمتغير مستقل، ليس له تأثير معنوي على مستوى الضغوط المهنية التي يواجهها الأفراد في عينة الدراسة الحالية.

العوامل الأخرى غير (عدد الأبناء) قد تكون أكثر أهمية في تحديد مستويات الضغوط المهنية لدى المعلمات مثل صراع الأدوار الذي تعيشه المرأة في عملها والمنزل ، ويتضح ذلك في عند المعلمات _عينة الدراسة _ فالضغوط التي تواجهها المعلمة كبيرة وصراع الأدوار احد العوامل الذي يزيد من مستوى الضغوط المهنية التي تعيشها ، حيث بينت دراسة إبراهيمي ،أسماء (2011) وجود علاقة سالبة بين صراع الادوارالنتاج عن الضغوط المهنية والتوافق الزوجي لدى المعلمات وكان تعدد الأدوار من أكبر المشكلات التي تواجه المرأة العاملة .

اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة عبدالله (2003) والتي أسفرت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية وفقاً لمتغيري العمر وعدد الأبناء وأيضاً ووجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية وفقاً لمتغير عدد السنوات الزواج وذلك لصالح السيدات الأكثر في مدة الزواج و تدل هذه النتائج ايضاً على أن عدد الأبناء لا يؤثر بشكل معنوي على مستوى الضغوط المهنية التي يواجهها الأفراد، وفقاً للبيانات المحللة في هذه الدراسة. هذا ما اختلف مع نتائج بعض الدراسات مثل دراسة يمينه مقابل هدييل (٢٠١١) التي أسفرت عن وجود فروق بين الضغط النفسي حسب متغير الأولاد، وحسب متغير مدة الزواج.واتفقت مع دراسة أحمد فريحات وآخرون (2010) بعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مدى تعرض المعلمين للضغوط تعزى لمتغيرعدد الأبناء ومدة الزواج.

ـ الفرضية الخامسة

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التواصل الزوجي تبعا لاختلاف (مدة الزواج- عدد الأبناء)".

أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مدد الزواج المختلفة في جميع الأبعاد و الدرجة الكلية حيث كانت جميع قيم "ف" غير دالة إحصائياً حيث كانت جميع قيم مستوى الدلالة أكبر من 0.05 هذه النتائج تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التواصل الزوجي بين المجموعات المختلفة استناداً إلى فترة الزواج، ويمكن تفسير عدم وجود فروق معنوية يعني :

1- أن (فترة الزواج)، كمتغير مستقل، لا تؤثر بشكل مباشر على مستويات التواصل الزوجي لدى الأفراد في هذه العينة البحثية،ويبدو أن التواصل الزوجي يبقى ثابتاً بغض النظر عن مدة الزواج.

2- هذه النتائج تدعو إلى النظر في أن التواصل الزوجي قد يكون متأثراً بعوامل أخرى غير (فترة الزواج، وعدد الأبناء) والنظر لعوامل أكثر عمقا .

3- تُظهر أهمية تطوير وتنفيذ استراتيجيات تعزيز التواصل الفعال بين الأزواج بغض النظر عن مدة زواجهم.

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة عبد اللطيف ومنصور (٢٠١٨) والتي أشارت إلى أنه كلما زادت مدة الزواج زادت الخبرة في التعامل مع الخلافات والصراعات الزوجية وتجنب الانفعالات الحادة بأساليب أكثر إيجابية. كما أكدت دراسة طويلة لأزواج في مرحلة منتصف العمر والأكبر عمرا (Bloch et al .٢٠١٤) أن الرضا الزوجي يرتفع بمرور السنوات كلما استخدم الأزواج مهارات التواصل الفعال مثل الضبط الانفعالي. يُنصح بإجراء مزيد من الدراسات لاستكشاف العوامل الأخرى التي قد تؤثر على التواصل الزوجي وكيفية تعزيزه.

أ- عدد الأطفال

أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات ذوات عدد الأطفال المختلفين في جميع الأبعاد والدرجة الكلية حيث كانت جميع قيم "ف" غيردالة إحصائياً حيث كانت جميع قيم مستوى الدلالة أكبر من 0.05

هذه النتائج تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التواصل الزوجي بين الأفراد بناءً على عدد الأبناء نفس ذلك بأنه

1- يبقى التواصل بين الزوجين ثابتاً ولا يتأثر بشكل ملحوظ بتغير عدد الأبناء. مما يدعم الفهم بأن التواصل الزوجي يتميز بثبات نسبي ولا يتأثر بشكل كبير بالتغيرات في عدد الأبناء للأسرة في هذه العينة.

2- ترى الباحثة أن هذه النتيجة جيدة للأزواج وتشجعهم على امتلاك هذه المهارة من بداية الزواج لتسهيل عليهم التواصل فيما بينهم وبالتالي التواصل مع أبنائهم فيما بعد، حيث تعد هذه المهارة من أهم المهارات الزوجية على الإطلاق.

3- هذه النتائج تشير إلى أهمية البحث في عوامل أخرى قد تؤثر على التواصل الزوجي وتسلط الضوء على الحاجة لتطوير مقاربات تُعزز التواصل الفعال بين الزوجين بغض النظر عن العوامل الديموغرافية مثل عدد الأبناء

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من إبراهيم، (٢٠٢٠)، ودراسة عبد العاطي، (٢٠١٤) والتي أشارت إلى أنه كلما زاد عدد الأبناء في الأسرة فإنه تزداد مشكلات أفرادها وتزداد فيها المسؤوليات الواقعة على عاتق الزوجين، مما يسبب زيادة المشكلات العائلية وعدم القدرة على التحكم في الانفعالات، وانغلاق قنوات التواصل المنوطة بتبادل الحديث أو الاستماع بين الزوجين. ويمكن تفسير عدم العثور على فروق معنوية في عينة الدراسة يعني أن عدد الأبناء، كمتغير، لا يمثل عامل تأثير كبير على جودة أو مستوى التواصل الزوجي ضمن العينة المدروسة.

يُوصى بإجراء مزيد من الدراسات لاستكشاف الأساليب والاستراتيجيات التي يمكن أن تسهم في تحسين التواصل الزوجي وتعزيز العلاقات بين الزوجين.

التوصيات والمقترحات:

وفي نهاية هذا البحث توصي الباحثة بما يلي:

- 1- تخفيف المهام والمتطلبات في العمل للمرأة العاملة والمعلمات بالتحديد ،والحرص على إنهاء المتطلبات داخل أوقات الدوام ومقر العمل .
- 2- الاهتمام بإعداد برامج تأهيلية وعلاجية تعمل على تخفيف الضغوطات المهنية للمرأة العاملة وتنمية أساليب إدارة الضغوطات لديها.
- 3- توعية المرأة العاملة بضرورة تقبلها لتعدد الأدوار بين حياتها المهنية والحياة الزوجية والعمل على التكيف من خلال دورات وورش في مقرات العمل.
- 4- إعداد برامج تأهيلية وعلاجية لتنمية مهارات التواصل الزوجي للنساء العاملات.

الدراسات المستقبلية

1. تكرار هذه الدراسة على عينات أخرى لنساء عاملات وغير عاملات .
2. إعداد دراسات تجريبية مماثلة لقياس أثر الضغوط المهنية في التواصل الزوجي وإضافة مهن أخرى غير التعليم مثل التمريض والطب والوظائف في القطاع الخاص.
3. اعداد دراسات متعمقة أكثر حول التواصل الزوجي والضغوط المهنية واختيار متغيرات ديموغرافية اخرى مثل الخبرة والدخل الشهري وغيرها .

الخاتمة:

الحياة مليئة بالضغوطات والمنغصات وهي ليست بدار راحة وهناء، بل دار عمل وامتحان، استخلفنا الله في الأرض لعمارتها والعمل فيها، كل حسب ما كلفه الله وما استرعاه، وفي بحثنا كنا بصدد دراسة عمل المرأة وماله من تأثيرات على استقرارها الزوجي والأسري، وواجهنا ندرة في الدراسات العربية والاجنبية التي تتناول اثر الضغوط المهنية على التواصل الزوجي، وكشفت الدراسة عن وجود تأثير سلبي للضغوط المهنية على التواصل الزوجي، ولان المرأة هي الزوجة والأم، وهي أساس الأسرة وأهم أركان النسق الأسري فهي من تنجب وترعى وتعلم وتُمرّض وتربي، واستقرارها الأسري ينعكس على زوجها وأبنائها، وعندما تواجه قدرا كبيرا من الضغط المهني فإنه يعيق تواصلها بشكل جيد مع زوجها ويحيطها بالتوتر والقلق وعدم الأمان.

والمرأة الصالحة التي تعي أهمية دورها في مجتمعها وأسرتها سرعان ما تلتفت إلى أسباب هذا الضغط، وتحاول حل المشكلة قبل أن تتفاقم وتؤثر على تواصلها مع زوجها وأبنائها.

اخيرا تبقى الحاجة ملحة لتعزيز الوعي بأهمية الصحة النفسية للمرأة العاملة، وتشجيعها على طلب المساعدة عندما تحتاج إليها، لضمان حياة أسرية متوازنة ومستقرة تعود بالنفع على المجتمع بأسره.

قائمة المراجع

• المراجع العربية:

القرآن الكريم.

صحيح البخاري.

إبراهيم، هند محمد (2020). استراتيجيات إدارة التفاوض بين الزوجين كما تدركها الزوجة وعلاقتها بدافعيتها للإنجاز. مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، 17، 165 - 212.

إبراهيمي، أسماء (2015). الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى المرأة العاملة دراسة ميدانية على عينة من الممرضات والمعلمات بدائرة طولقة ولاية بسكرة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

الأشقي، ألفت بنت عبد العزيز (2020). ضغوط العمل لدى المرأة العاملة السعودية و أثره على المناخ الأسري. مجلة الفنون و الأدب و علوم الإنسانيات و الاجتماع، 2020، 58، 579-631.

أبو سكيانة نادية حسن (2009) جودة أسلوب الحياة للمرأة في الوظائف الإدارية العليا وعلاقتها بمسببات الضغوط، مجلة بحوث الاقتصاد المنزلي 19، 2، جامعة المنوفية.

بلوزي، ربيعة، سعيدي، وسيلة (2020). الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية - دراسة ميدانية بدائرتي جامعة والمغير [ولاية الوادي]، رسالة ماجستير، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الشهيد حمّـه لخضر - الوادي، الجزائر.

بني سلامة، محمد طه وجرادات، عبد الكريم محمد سليمان. 2016. فاعلية نموذج فرجينيا ساتير في تحسين أنماط الاتصال الزواجي لدى الزوجات مجلة الدراسات العلوم التربوية، 2، 43، 1102-1085. صحراوي، عبدالله، بوصلب، عبدالحكيم. (2016). النمذجة البنائية "SEM" ومعالجة صدق المقاييس في البحوث النفسية والتربوية: نموذج البناء العاملي لعلاقات كفاءات التسيير الإداري بالمؤسسة التعليمية. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 2، 4، 61 - 91.

جابر عبد الحميد، وأحمد خير (2008). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. دار النهضة العربية. حمد، سناء محمد حسن. (2010). مهارات الحوار اللازمة لطالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ضوء متغيرات العصر ومستجداته وقياس مدى تمكنهن من تلك المهارات. مجلة القراءة والمعرفة، 99، 78 - 111.

الخنيني، منى بنت عبد العزيز. 2020. أنماط التواصل الزواجي و علاقته بإدارة ضغوط الحياة كما تدركه الزوجة العاملة" مجلة آداب ذي قار، 33، 1، 50-94.

- الخواجة، عبدالفتاح (2010). مفاهيم أساسية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. دار البداية عمان
- دغة، محمد. (2016). الضغوط لدى المرأة العاملة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 25، 608-615.
- رجاء، مريم (2008). مصادر الضغوط النفسية لدى العاملات في مهنة التمريض التابعة لوزارة التعليم العالي في محافظة دمشق. مجلة جامعة دمشق المجلد 24، 2، 475-510.
- الشهري، شهرة عبدالرحمن عثمان. (2020): التواصل الزوجي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من النساء في المجتمع السعودي في مرحلة منتصف العمر. مجلة كلية التربية، 36، 12، 347 - 402.
- الصيرفي ، محمد، عبدالفتاح (2008). الضغوط والقلق الإداري. مؤسسة حورس الدولية للنشر، الإسكندرية.
- العامة، منى (2014). أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى.
- عبد الباقي صلاح الدين محمد (2005) السلوك الفعال في المنظمات. ط3، الإسكندرية، الدار الجامعية، مصر.
- عبدالله، هشام (2003). مصادر الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة وأساليب مواجهتها المؤتمر العربي الثامن. تعزيز الصحة النفسية للفتاة والمرأة العربية"، الإسكندرية.
- العبدلي، سميرة بنت أحمد حسن، و الفنيخ، روبا سليمان (2017). استراتيجيات إدارة الضغوط لدى المرأة العاملة وانعكاسها على جودة الحياة الأسرية. مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، 18، 191 - 146.
- عبد العاطي، رشا (2014). استراتيجيات إدارة الصراع وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية كما تدركها الزوجة. المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي، 30، 30، 1-41
- عبد اللطيف، أسماء، ومنصور، رشا (2018) مهارات واستراتيجيات تفاوض الزوجة لإدارة الخلاف مع الزوج وعلاقتها بالكفاءة الإنتاجية. المؤتمر السنوي العربي الثالث عشر - الدولي العاشر: التعليم العالي النوعي في مصر والوطن العربي في ضوء استراتيجيات التنمية المستدامة، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، مصر .
- عثمان، فاروق (2001). القلق وإدارة الضغوط القاهرة. دار الفكر العربي.
- عثماني ، عابد، و قماري، محمد (2016). النمذجة بالمعادلة البنائية لاختبار نماذج القياس في البحوث النفسية والتربوية ، 2، 4 ، 61 - 91.

عز الدين الاشول عادل، ربيع عدوي طه، محمود لطفي إيناس (2014).فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مهارات التواصل بين الزوجين لدى عينة من المعلمين.مجلة الإرشاد النفسي، العدد 37، جامعة عين شمس.

عسكر، علي: (2003) ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. دار الكتاب الحديث، الكويت. عيشاوي، وهيبة، و عوفي، مصطفى (2020). ضغوط العمل وأثرها على أداء العاملين. مجلة العلوم الانسانية، 20، 1، 325 - 340.

غانم، نجاح (2013) . التحليل العاملي نظريا وعمليا في العلوم الإنسانية والتربوية. القاهرة: عالم الكتاب.

غباشي، إيمان أحمد سيد، عيسى، عواطف محمود، شلبي، وفاء محمد فؤاد، و عبدالحافظ، نبيلة الورداني. (2017). العلاقة بين أساليب التواصل الزوجي وقدرة الزوجين على إدارة ضغوط الحياة. مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، 39، 266 - 211.

الفريحات، عمار، مقدادي، يوسف، و الفريحات، أيمن محمد(2016). مصادر ضغوط العمل لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في محافظة عجلون في الأردن. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 14، 3، 311 - 334.

قوارح، محمد، و الشرع، رباب (2018). طبيعة التواصل الزوجي لدى عينة من الأزواج في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية". مجلة دراسات نفسية وتربوية، 11، 2، 299 - 313.

لوري إيه ليدن روبنستاين (2004). دليل إدارة الضغوط و استراتيجيات للتمتع بالصحة والسلام الداخلي. الطبعة الاولى، مكتبة جرير، السعودية.

ليلى سايب (2010). الولاء التنظيمي وعلاقته بالضغط المهني. مذكرة ماجستير في علم النفس العمل والتنظيم، جامعة الجزائر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

محمود، بنات سهيلة، (2010). العنف ضد المرأة (أسبابه، آثاره، وكيفية علاجه). 1، المعتز للنشر، الأردن.

النتشة، رغدة عبد الحميد (2015). فنيات الحوار وعلاقتها بالسعادة الزوجية من وجهة نظر الأزواج أنفسهم في مدينتي الخليل والقدس"، رسالة ماجستير، جامعة القدس.

Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: more than a wives' tale, *Emotion*, 141

Sarah, J., Carroll, E., Hill, J. B., Yorgason, J. H., Larson, J. G., & Sandberg, J. G. (2013). Couple communication as a mediator between work-family conflict and marital satisfaction. *Contemporary Family Therapy*, 35(3), 530-545. <https://doi.org/10.1007/S10591-013-9237-7>

Ledermann, T., Bodenmann, G., Rudaz, M., & Bradbury, T. N. (2010). Stress, communication, and marital quality in couples. *Family Relations*, 59(2), 195-206. <https://doi.org/10.1111/J.1741-3729.2010.00595.X>

Jhangiani, R. S., Chiang, I.-C. A., Cuttler, C., Leighton, D. C., & Metz, M. A. (2017). *Research methods in psychology* (3rd Canadian ed.). BCcampus.

الملاحق

- ملحق رقم (1) قائمة بأسماء المحكمين
- ملحق رقم (2) مقياس التواصل الزوجي بالصورة الأولية
- ملحق رقم (3) مقياس التواصل الزوجي بالصورة النهائية
- ملحق رقم (4) مقياس الضغوط المهنية
- ملحق رقم (5) مقياس التواصل الزوجي (المحك)

ملحق (1) قائمة بأسماء المحكمين

الاسم	المسمى الوظيفي	جهة العمل
د.أحمد سعد جلال	أستاذ مشارك دكتوراه في علم النفس	جامعة البحرين
د.جيهان العمران	أستاذ _ دكتوراه في علم النفس	جامعة البحرين
د.محمد خضر روبي	أستاذ مشارك _دكتوراه في علم النفس	جامعة البحرين

ملحق (2) مقياس التواصل الزوجي بالصورة الأولى

الصورة الأولى للمقياس التواصل الزوجي

- إرشادات:

يحتوي المقياس علي مجموعة من العبارات التي تشعرين بها خلال التواصل الزوجي، نرجو قراءة كل عبارة بعناية واختيار درجة شعورك بها من الاختيارات (غالبا - أحيانا - نادرا)؛ علما بأنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، فأى إجابة هي صحيحة طالما أنها تعبر عما تشعرين به.

وتؤكدى أن إجابتك ستظل سرية وستستخدم فقط في البحث العلمي.

فريق البحث.

البيانات الديموغرافية:

المهنة:

فترة الزواج:

عدد الأطفال:

الرقم	العبارة	غالبا	أحيانا	نادرا
أ - تقدير الذات				
1.	أنا شخص استحق التقدير			
2.	أنا لذي صفات إيجابية			
3.	أشعر أنني شخص فاشل			
4.	لدي القدرة في عمل أشياء جيدة			
5.	أنا افتخر بنفسي			
6.	أنا راضٍ عن نفسي			
7.	أشعر بالإيجابية تجاه نفسي			
8.	يتملكني الشعور بعدم الفائدة			
9.	أشعر بقيمة نفسي			
10.	أريد الحصول على مزيد من الاحترام			
ب - الانصات				
11.	يستمتع زوجي إليّ باهتمام			
12.	أستمع لزوجي باهتمام			

			يحرص زوجي على أن يفهم مشاعري	13.
			أحرص على أن أنقهم مشاعر زوجي	14.
			أنصت لزوجي ولو اختلفنا في الآراء	15.
			ينصت لي زوجي ولو اختلفنا بالآراء	16.
			أظهر الاحترام أثناء الحديث	17.
			يظهر زوجي الاحترام أثناء الحديث	18.
			أقاطع زوجي أثناء الحديث	19.
			يقاطع زوجي حديثي	20.
			يتحول الحديث بيننا إلى جدال	21.
			أنا وزوجي نتفق في حوارنا	22.
ج - التعبير				
			أعطي زوجي فرصة للتعبير عن مشاعره	23.
			يعطيني زوجي فرصة للتعبير عن مشاعري	24.
			يفسر زوجي كلامي بشكل خاطئ	25.
			أفسر كلام زوجي بشكل خاطئ	26.
			أتردد في التعبير عن احتياجاتي	27.
			فكرت في الطلاق بسبب التواصل	28.
			أتردد في مناقشة الأمور المهمة مع زوجي	29.
			أمتدح زوجي أثناء الحوار	30.
			أحس بالغيرة أثناء الحوار	31.
			لا أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري	32.
			أتحدث عن أحداث يومي وعملي	33.
			أرجع لزوجي عند اتخاذ القرارات	34.
			يشاركني زوجي المشاعر والرغبات	35.
			أستمع بالحوار مع زوجي	36.
			يناقشني زوجي في حل المشكلات	37.
			يثني عليّ زوجي أثناء الحوار	38.
د - لغة الجسد				
			أتواصل بصريا أثناء التحدث مع زوجي بشكل جيد	39.

			40. أتجاهل نظرات الاستفزاز أثناء الحوار
			41. أستطيع فهم مايدور في عقل زوجي من نظرات عينيه
			42. أتجنب تحويل نظري عن زوجي أثناء الحديث
			43. أنتبه لتعابير وجه زوجي جيدا
			44. أدرك أن الوقت غير مناسب للحديث من خلال ردود زوجي
			45. أنشغل بأي شي عندما لا أقتنع بحديث زوجي
			46. أجد صعوبة في إخفاء مشاعري لكن يظهر ذلك على وجهي
			47. أفهم زوجي من خلال حركات جسده
			48. أستخدم يديّ للتعبير عن عدم رضاي أثناء الحديث مع زوجي
			49. أستطيع الحفاظ على ابتسامتي أثناء التواصل
			50. أتواصل بصريا أثناء التحدث مع زوجي بشكل جيد

ملحق (3) مقياس التواصل الزوجي بالصورة النهائية

- إرشادات:

يحتوي المقياس علي مجموعة من العبارات التي تشعيرين بها خلال التواصل الزوجي، نرجو قراءة كل عبارة بعناية واختيار درجة شعورك بها من الاختيارات (غالبا - أحيانا - نادرا)؛ علما بأنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، فأى إجابة هي صحيحة طالما أنها تعبر عما تشعيرين به.

وتؤكدى أن إجابتك ستظل سرية وستستخدم فقط في البحث العلمي.
الباحثة.

البيانات الديموغرافية:

المهنة:

سنوات الخبرة

فترة الزواج:

عدد الأطفال:

الرقم	العبارة	غالبا	أحيانا	نادرا
ت-تقدير الذات				
1	أنا شخص أستحق التقدير			
2	أنا لديّ صفات إيجابية			
3	أشعر أنني شخص فاشل			
4	لديّ القدرة في عمل أشياء جيدة			
5	أنا أفخر بنفسي			
6	أنا راضٍ عن نفسي			
7	أشعر بالإيجابية تجاه نفسي			
8	يتملكني الشعور بعدم الفائدة			
9	أشعر بقيمة نفسي			
10	اريد الحصول على مزيد من الاحترام			

ث-الإنصات

			يستمع زوجي إليّ باهتمام	11
			أستمع لزوجي باهتمام	12
			يحرص زوجي على أن يفهم مشاعري	13
			أحرص على أن أتفهم مشاعر زوجي	14
			أنصت لزوجي ولو اختلفنا في وجهات النظر	15
			ينصت لي زوجي ولو اختلفنا في وجهات النظر	16
			أتحدث بأدب واحترام مع زوجي	17
			يتحدث زوجي بأدب واحترام معي	18
			أقاطع زوجي أثناء الحديث	19
			يقاطع زوجي حديثي	20
ج - التعبير				
			أعطي زوجي فرصة للتعبير عن مشاعره	21
			يعطيني زوجي فرصة للتعبير عن مشاعري	22
			أرتبك في التعبير عن احتياجاتي لزوجي	23
			أتردد في مناقشة الأمور المهمة مع زوجي	24
			أمتدح زوجي أثناء الحوار معه	25
			أحس بالغموض أثناء الحوار	26
			أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري	27
			أشارك الحديث عن أحداث يومي وعملي مع زوجي	28
			أناقش مع زوجي القرارات المهمة	29
			يعبر زوجي عن مشاعره ورغباته	30
			أستمع بالحوار مع زوجي	31
			يثنّي عليّ زوجي أثناء الحوار	32
			أتناقش مع زوجي في حل المشكلات	33
د - لغة الجسد				
			أتواصل بصرياً أثناء التحدث مع زوجي بشكل جيد	34
			أتجاهل نظرات الاستقزاز أثناء الحوار	35
			أستطيع فهم مايدور في عقل زوجي من نظرات عينيه	36
			أتجنب تحويل نظري عن زوجي أثناء الحديث	37

			أنتبه لتعبيرات وجه زوجي جيدا	38
			أدرك ان الوقت غير مناسب للحديث من خلال ردود فعل زوجي	39
			أنشغل بأيّ شي عندما لا أقتنع بحديث زوجي	40
			أجد صعوبة في إخفاء مشاعري عندما لا أتفق بالرأي مع زوجي	41
			أفهم زوجي من خلال إيماءاته	42
			أستخدم يدي للتعبير عن عدم رضاي أثناء الحديث مع زوجي	43
			أستطيع الحفاظ على ابتسامتي أثناء التواصل	44

ملحق رقم (4) مقياس الضغوط المهنية

إعداد : د فرج عبدالقادر طه ود السيد مصطفى راغب .
التعليمات :

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تتناول بعض أفكارك ومشاعرك وآرائك في المواقف التي تقابلك في عملك . أمام كل عبارة أربعة اختيارات بدءاً من لا تنطبق علي أبدا وحتى تنطبق دائماً . والرجاء هو تحديد إلي أي مدي تنطبق عليك كل عبارة بوضع علامة (X) تحت الاختيار الأقرب لك . ليست هناك اختيارات صحيحة وأخري خاطئة، بل تكون الإجابة إما صادقة أو غير صادقة أو غير دقيقة . وتأكد أن إجابتك ستظل سرية وستستخدم فقط في البحث العلمي . تأكد من أنك لم تترك أي عبارة دون وضع علامة أمامها.

الرقم	عبارات المقياس	لا تنطبق أبدا (1)	تنطبق نادرا (2)	تنطبق غالبا (3)	تنطبق دائما (4)
1.	لا أستطيع حل المشكلات المسندة لي				
2.	مسئوليات ومهام عملي غير واضحة				
3.	أشعر أنني مقيد ولا أستطيع عمل شيء				
4.	يعيق زملائي قدرتي على العمل				
5.	يتدخل عملي مع حياتي الخاصة .				
6.	لدى القليل لأقوم به في عملي				
7.	لا أعلم إذا كان ما أقوم به في عملي صواب أم خطأ				
8.	يكثر المشرفون من نقدهم لي				
9.	أنا منعزل عن الآخرين				
10.	تتغير قواعد العمل بصورة مستمرة				
11.	عملي غير مرضي لي				
12.	يتطلب عملي التغاضي عن بعض مبادئ وقيمي				
13.	أنا موجود بعملي على غير رغبتني وليس لي خيار آخر				
14.	لأمتلك المعلومات اللازمة لأؤدي عملاً جيداً				
15.	يتطلب عملي تلبية مطالب وأوامر متعارضة				
16.	تظهر إدارة العمل المحسوبية والمحاباة للبعض				
17.	لدى الكثير جدا لأؤديه في وقت قليل				
18.	أرى أن مؤهلاتي تفوق العمل الذي تؤديه				

				لا يقدم لي المسؤولون تقييما عملي	19.
				بنال الآخرون حوافز على ما أقوم به أنا من عمل	20.
				أرى أنني مجرد ترس في عجلة الهيئة التي أعمل بها	21.
				لا أعرف بالضبط ما هو المطلوب مني في العمل	22.
				لدى القليل من النجاحات الحقيقية	23.
				لا يوافق كثير من الناس على عملي	24.
				أنا غير قادر على التأثير على القرارات المتعلقة بي	25.
				من أعمل معهم لا يفهمون دوري في العمل	26.
				أختلف مع من أعمل معهم	27.
				تتعارض السياسات الإدارية مع حسن أدائي للعمل	28.
				أضطر للعمل في أوقاتي الخاصة	29.
				عملي ليس صعباً	30.
				أحصل على المعلومات التي أعمل بناء عليها متأخراً جداً	31.
				عملي غير مقدر	32.
				أنا متفق مع من أعمل معهم في قليل من الخصائص	33.
				لا توجد علاقة بين الأداء والنجاح في عملي	34.
				تقدمي المهني ليس بالقدر الذي أتمناه	35.
				لا أثق بالمؤسسة التي أعمل بها	36.
				ربما أتعرض للفصل من عملي ولا أستطيع القيام بشيء	37.
				لا أعرف الهدف من عملي	38.
				أضطر المخالفة بعض الإجراءات لأتمكن من أداء عملي	39.
				يغلب وجود المنافسة بين الأفراد على التعاون بينهم في أعباء عملي هائلة	40.
				معظم وقتي أستهلكه في عمل روتيني	41.
				لا أعرف على النتائج النهائية لعملي	42.
				يلومونني في العمل على أخطاء غيري	43.
				أتجنب إخبار الناس عن طبيعة عملي أو مكانه .	44.
					45.

				أولويات عملي غير واضحة	46.
				لا أحظى بالاحترام في العمل	47.
				قلبي ليس على عملي	48.

ملحق رقم (5) مقياس التواصل الزوجي (المحك)

مقياس التواصل الزوجي

إعداد : عادل عز الدين الأشول .

الرقم	العبارات	غالباً	أحياناً	نادراً
1.	أشعر بسعادة داخلية.			
2.	أقدر مواهبي جيداً.			
3.	يرضيني شكل جسمي إلى حد كبير.			
4.	أشعر بأنني أحقق إنجازات ناجحة.			
5.	أذكر نفسي بإنجازاتي.			
6.	أحرص على الاهتمام بنفسي.			
7.	أخشى أن أعاني من (السمنة / النحافة).			
8.	أفعل كل شيء للحفاظ على جسمي (رجيم - رياضة - إلخ).			
9.	تصيبني مشاعر بالفشل.			
10.	أميل لأن أقارن نفسي بالآخرين.			
11.	أتجنب البحث عن أخطائي.			
12.	أقبل على مساعدة الآخرين			
13.	يصفني الآخرون بالصدق والأمانة.			
14.	أحرص على أن أبدي امتناني وشكري للآخرين			
15.	أحرص على كتابة قائمة بمميزات وعيوب.			
16.	أحاول جاهداً أن أصحح عيوبي.			
17.	لا أمل من محاولة البحث عن عملاً يسعدني.			
18.	أحرص على أن أتقن عملي.			
19.	عادة ما أنهض من فراشي مستبشراً بيوم جديد			
20.	أتوقع أحداثاً طيبة.			
21.	أحرص على الدقة في عملي.			
22.	أتجاهل كل ما يضايقتني.			
23.	أشعر بالقلق.			
24.	أشكو من أحوالي لمن حولي.			
25.	ألقي باللوم على الظروف والآخرين.			
26.	أعفي نفسي من مسئولية ما يحدث لي.			

			27. أجيد تقييم سماتي الشخصية.
			28. أسأل نفسي كل فترة "ماذا تتمنى؟ وكيف ذلك؟"
			29. أحرص على اكتساب مهارات التعامل مع الآخرين.
			30. أبدأ بمحاسبة نفسي أولاً لما يحدث لي.
			31. يسمعي (زوجي / زوجتي) باهتمام.
			32. يحرص (زوجي / زوجتي) على أن يدرك مشاعري.
			33. يناقشني زوجي / زوجتي بجدية في الموضوعات التي أتحدث بها.
			34. يستمع إلي (زوجي / زوجتي) حتى ولو اختلف معي في الرأي.
			35. أتشوق لحديث المساء مع (زوجي / زوجتي).
			36. ينتقدني (زوجي / زوجتي) أثناء حديثي.
			37. يقاطعي (زوجي / زوجتي) أثناء حديثي معه.
			38. يفسر حديثي في اتجاهات غريبة.
			39. أتجنب الأمور الجدلية في الحديث.
			40. أحرص على أن أستمع (لزوجي / لزوجتي) بعقل متفتح.
			41. أنصت إلى (زوجي / زوجتي) ولو اختلفت معه.
			42. أتحدث مع (زوجي / زوجتي) في الأحداث اليومية.
			43. سريعاً ما يتحول الحديث إلى جدال وخلاف.
			44. أسرع في طرح وجهة نظري أثناء الحديث.
			45. أظهر احترامي لأراء (زوجي / زوجتي) وإن اختلفت .
			46. أمنح (زوجي / زوجتي) الوقت الكافي للتعبير عن نفسه.
			47. يتجنب (زوجي / زوجتي) الحديث معي.
			48. أظهار بالاستماع إلى حديث (زوجي / زوجتي).
			49. أتجنب الحديث مع (زوجي / زوجتي).
			50. يساندني (زوجي / زوجتي) في الأوقات الصعبة.
			51. أشعر أن الحوار مع (زوجي / زوجتي) يسبب لي راحة وجدانية.

			52. أتناقش أنا و (زوجي / زوجتي) في الشئون المالية الخاصة.
			53. أتحدث مع (زوجي / زوجتي) عما يحدث في عملي.
			54. يشاركني (زوجي / زوجتي) في اختيار الوقت المناسب للحوار
			55. نتفق كثيراً أثناء الحوار.
			56. الحوار بيننا متواصل ولو اختلفنا.
			57. أفهم (زوجي / زوجتي) دون أن يتكلم.
			58. أحاور (زوجي / زوجتي) فيما يؤرقني.
			59. من السهل التعبير عن مشاعري الحقيقية لـ (زوجي / زوجتي)
			60. لا ينام (زوجي / زوجتي) حتى أهدأ.
			61. يتقبلني (زوجي / زوجتي) وإن تحدثت في أدق تفاصيل حياتي.
			62. نتشارك في إيجاد حلول للمشكلات.
			63. ينتبه (زوجي / زوجتي) لتعبيرات وجهي.
			64. ينسحب (زوجي / زوجتي) ويفضل الصمت.
			65. أشعر وكأننا غرباء في حواراتنا.
			66. أخشى من انفعال (زوجي / زوجتي) عند الحوار.
			67. يسفه (زوجي / زوجتي) من أرائي.
			68. يقرر زوجي / زوجتي كثيراً من القرارات الهامة دون الرجوع لي
			69. يهتم بالآخرين أكثر من اهتمامه بي.
			70. تختلف أنا و زوجي / زوجتي في بعض الأمور الحياتية الخاصة بالأولاد.
			71. أتردد في الحديث عن احتياجاتي الحقيقية.
			72. أدافع عن نفسي.
			73. أشعر بالتردد عن مناقشة الأمور الهامة.
			74. أفكر في الانفصال عند حدوث بعض المشكلات.
			75. لا أبدي رأي خوفاً من زوجي / زوجتي) أثناء حوارنا.
			76. يستمتع (زوجي / زوجتي) بالجلوس والحوار معي.
			77. يفهمني زوجي / زوجتي جيداً من أول كلمة.
			78. يشكرني زوجي / زوجتي) ويثني علي.
			79. يشاركني زوجي / زوجتي مشاعره وأفكاره.

			80. يشاركني زوجي في تربية الأولاد
			81. أقدر (زوجي /زوجتي) وأمدحه أثناء حوارنا

Abstract

The current study aimed to investigate the impact of occupational stress on marital communication among working women in Bahrain, and to examine the role of demographic variables (marriage duration, number of children) in the relationship between the independent variable (occupational stress) and the dependent variable (marital communication). The study employed an experimental approach with a single-group design. The sample consisted of 68 female teachers selected through convenience sampling from various schools in the Kingdom of Bahrain. To achieve the study objectives, the researcher used two scales: the first to measure occupational stress, adapted from (Taha & Ragab, 2010), and the second to measure marital communication, developed by the researcher.

The study results indicated:

- There was a statistically significant negative effect of occupational stress on marital communication, with a standardized regression weight of -0.84, and the significance level was less than 0.01.
- There was no significant effect of occupational stress (in terms of marriage duration) on marital communication, as indicated by a standardized regression weight of 0.03, with significance level greater than 0.05.
- Similarly, there was no significant effect of occupational stress (in terms of number of children) on marital communication, with a standardized regression weight of -0.10, and a significance level greater than 0.05.

Keywords: occupational stress, marital communication, working women

UNIVERSITY OF BAHRAIN

College of Arts

Department of Psychology



The Impact of Occupational Stress on Marital Communication among Working Women in Bahrain

A Thesis Submitted in Partial Fulfilment of the Requirements for the Master's Degree in
Family Counselling

Submitted by
Fardouze Muhammad Abdullah Omar

202012506

Supervised by
Dr. Muhammed Al-Miqdad
Professor of Psychology
University of Bahrain

Kingdom of Bahrain

September 2024