مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية
العدد التاسع – المجلد الثاني
ديسمبر 2018 م
ISSN: 2522-3380

المجلة العربية للعلوم و نشر الأبحاث
Arab Journal of Sciences & Research Publishing
AJSRP

التوافق الزواجي وعلاقته بالضغوط المهنية لدى المرأة العاملة في الدوائر الحكومية في محافظة جنوب الباطنة بسلطنة عُمان

آسياء سعيد سالم الغافري
وزارة التنمية الاجتماعية || سلطنة عُمان

عبد الفتاح الخواجة
جامعة نزوى || سلطنة عُمان

الملخص: هدف هذا البحث إلى التعرف على التوافق الزواجي وعلاقته بالضغوط المهنية لدى المرأة العاملة في الدوائر الحكومية في محافظة جنوب الباطنة بسلطنة عُمان، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتم استخدام مقياس التوافق الزواجي من إعداد سبانير (Spanier,1976)، وترجمته فريزة (2013)، ومقياس الضغوط المهنية من إعداد الغدانية (2011)، وبلغ عدد أفراد العينة (150) امرأة عاملة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$) بين التوافق الزواجي والضغوط المهنية، أي بمعنى كلما زاد التوافق الزواجي قلت الضغوط المهنية لدى المرأة العاملة والعكس صحيح. وأن التوافق الزواجي قد أسهمت في التنبؤ بمستوى الضغوط المهنية، حيث فسرت نسبة (13%) من التباين الحاصل في الضغوط المهنية.

الكلمات المفتاحية: التوافق الزواجي، الضغوط المهنية، المرأة العاملة، الدوائر الحكومية، محافظة جنوب الباطنة، سلطنة عُمان.

المقدمة:

قال تعالى "وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ" (سورة الروم: 21)

يعد الزواج من أقدم النظم الاجتماعية التي عرفتها البشرية عبر تاريخها الطويل، وأكثرها استقرارا وقبولا وإجمالا عند كافة المجتمعات البشرية والأديان السماوية على وجه الخصوص، فهذه جميعا قد أجمعت على أهمية وضرورة الايواء السكني تحت سقف الحياة الزوجية، وحثت على الاحتماء بها من المخاطر والسلوكيات الاجتماعية الغير مقبولة (فريزة، 2012: 1).

ولا يزال الزواج هو العلاقة الاجتماعية الضرورية للشباب والشابات والتي يباركها الله لأنها الأساس الشرعي السليم لتكوين الأسرة إلا أن هذه العلاقة قد تواجه الكثير من المشكلات الزوجية والأسرية التي تعوق التقدم في الحياة الزوجية (الشهري، 2009: 17).

وغني عن الحديث من كون المرأة نصف المجتمع، وعن أهمية دورها في بنائه وتقدمه، ناهيك عن دورها الأصلي كأم وزوجة، ونتيجة للتغيرات السريعة التي شهدتها العقود الأخيرة في جميع مناحي الحياة التكنولوجية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية، وما رافق ذلك من تغير للأدوار الاجتماعية للفرد، برزت أهمية خروج المرأة للعمل ومشاركتها في بناء الأسرة والمجتمع كعضو فاعل ومنتج اقتصادياً لتتمكن الأسرة من الوفاء باحتياجاتها من جهة، ولتحقيق المرأة لذاتها ودورها الكامل من جهة أخرى، والتخلص من تبعيتها للرجل اقتصادياً، وإشباع الحاجات السيكولوجية التي يؤديها العمل (رضوان وعمارة، 2014: 3)

غير أن الكثيرات استطعن أن يجدن في هذا التعدد تحديا لقدرتهن وإمكانياتهن فاستطعن التوفيق بين هذه الأدوار بإيجابيه، خلافاً لأخريات عجزن عن الوصول إلى ذلك القدر من النجاح والتوفيق بين أدوارهن المتعددة. وفي ضوء هذه المسؤوليات والأدوار المتعددة للمرأة العاملة تبرز حاجتها الماسة إلى إدارة كافة شئونها المنزلية بطريقة جيدة، والمتمثلة في ضرورة امتلاكها للمهارات الإدارية الخاصة بإدارة (الوقت والجهد- الدخل – الغداء، الملبس، العلاقات

الأسرية، شئون الأبناء)، إضافة إلى تحقيق النجاح في عملها خارج المنزل بما يسهم في تحقيق حياة أسرية سعيدة مع زوجها وأبنائها. (قنديل، 2013: 7).

حيث أن الحياة المتغيرة أقحمت على الحياة الأسرية مشكلات جديدة لم تكن موجودة من قبل، خاصة بعد ما حققته الزوجة العاملة من إنجازات لها ولأسرتها ولمجتمعها، وما صاحب ذلك من تغير اجتماعي نجم عنه زيادة في أعباء المرأة، واتساع مسئولياتها داخل المنزل وخارجه، فلم يعد لديها الوقت الكافي لإدارة موارد أسرتها (مهدي، 2012: 19).

لذلك يتضح أن التوافق الزواجي ركيزة أساسية في نماء الأسرة واستمرارها إذ يؤدي هذا التوافق إلى استمرار حياة بقية أفراد الأسرة وخاصة استمرار حياة الأطفال، لان غياب التوافق يؤدي إلى اضطرابات ومشكلات نفسية مختلفة، وتفكك العلاقات الأسرية وانهيارها (الخولي، 2005: 18).

وقد أشارت الدراسات وكتابات عديدة إلى العوامل المؤثرة على التوافق الزواجي كالمشكلات الناجمة عن خروج المرأة للعمل، وصعوبة القيام بالواجبات الزوجية، واختلاف الزوجين في الميول والاهتمامات، والتفاوت في السن، واختلاف المستوى التعليمي والثقافي بين الزوجين، واختلاف الشخصية وغيرها (الهنائية، 2013: 2).

ولا يقتصر التعرض للضغوط المهنية على الرجل فقط، بل قد يصيب المرأة العاملة، نظرا لما عليها من أعباء مهنية إضافة إلى الأعباء الأسرية، إذ إن كثيرا من ربات الأسرة – وبخاصة العاملات منهن- يواجهن العديد من صعوبات التوافق في حياتهن الأسرية والمنزلية نتيجة لتعدد أدوارهن الوظيفية، مما يؤثر على درجة توافقهن مع متطلبات هذه البيئة المتغيرة.

وبما أن فئة الموظفين تعد من أكثر الفئات تعرضا للضغوط النفسية بشكل عام والضغوط المهنية بشكل خاص فإن من الضروري أن تمتلك هذه الفئة قدرات ومهارات تمكنها من مواجهة الأزمات وتجعلها صامدة أمام أي من الضغوط النفسية التي تعيقها عن مواجهتها، وحتي تصبح قادرة أيضا على مسايرة التقدم السريع. (الهنائية، 2013: 3)

حيث أكدت دراسة العمران (2008: 70) إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين الضغوط المتعلقة بالحياة الزوجية والضغوط المتعلقة بالإنجاب والتوافق الزواجي .

وأشار هدبيل (2001: 7) في دراسته إلى وجود علاقة بين الضغط النفسي والتوافق الزواجي، فكلما كان الضغط النفسي مرتفعاً لدى المرأة العاملة في توافقها الزوجي والعكس صحيح، وهذا راجع أن الانسان قد يواجه مواقف تفوق قدرته على التكيف والتعامل معها، وبالتالي يكون تأثيرها سلبي على كل جوانب حياته بما فيها الحياة الزوجية للمرأة العاملة.

وبناء على ما تقدم تولد لدى الباحثة الوعي بمشكلة هذه الدراسة التي تحدد بتقصي العلاقة بين التوافق الزواجي والضغوط المهنية.

ثانياً: مشكلة البحث

أن الحياة الزوجية لا تخلو مما قد يعكر صفوها ويعرقل اتزانها، وذلك لأن الزواج شأنه أي علاقة إنسانية طويلة المدى قد تستطيع أن تشق طريق الحياة دون أن تصادف بعض المشكلات التي من شأنها أن تحبط عزيمة الزوجين في مسيرة حياتهما الزوجية وتنحو بهما وبمستوي توافقهما عن مساره الطبيعي (العمودي، 2001: 4).

كما يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والمجتمع، حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغوط النفسية، ويعود ذلك إلى تعقيد أساليب الحياة والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة العمل، وطبيعة الحياة الاجتماعية (هديل، 2011: 2)

وتتركز مشكلة الدراسة على التوافق الزواجي لدى المرأة العاملة وتأثير عملها خارج المنزل، ومدى اختلاف هذا التوافق لدى المرأة المتزوجة العاملة تبعا لمهنتها وسكنها وثقافتها، حيث بينت العديد من الدراسات تأثير خروج المرأة المتزوجة للعمل على حياتها الأسرية والزوجية، وعدم استقرار الأسرة فيه بمن يتضمنه من أطفال ومراهقين وينتج عنه الكثير من المشكلات في المجتمع من أهمها (الطلاق، الخلع أو الانفصال) الذي نهاية مطاف هذه العلاقة وما يتبعه من تفكيك وتشتت الأسرة، وانحراف الأبناء وإثارة العديد من المشكلات السلوكية والاجتماعية لأفرادها (الزوج، الزوجة، الأبناء)على المدى القريب والبعيد . ونظرا لأن الباحثة تعمل بوزارة التنمية الاجتماعية فقد لفت انتباهها إن عدد حالات الضمان الاجتماعي من فئة (المطلقات) تزداد يوما بعد يوم وبكثرة، ووجود أطفال من الجنسين في ريعان شبابهم ينحرفون ويتجهون إلى طريق الهلاك والدمار بسبب تفكك الأسرة وتشتتها، ومن خلال ملاحظتي الشخصية لتلك الحالات اتضح لنا بأن عدم وجود توافق زواجي في تلك الأسر يعزى للمستوى (المادي، الاجتماعي، التعليمي، الثقافي) لكلا الزوجين.

أسئلة البحث:

وبناء على ما سبق تصاغ مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي: "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق الزواجي والضغوط المهنية لدى المرأة العاملة في الدوائر الحكومية في محافظة جنوب الباطنة بسلطنة عُمان؟"

وينبثق عن السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

1- هل توجد علاقة ارتباطية بين التوافق الزواجي والضغوط المهنية لدى المرأة العاملة في الدوائر الحكومية في محافظة جنوب الباطنة بسلطنة عُمان؟
2- ما مقدار إسهام التوافق الزواجي لدى المرأة العاملة في الدوائر الحكومية في التنبؤ بالضغوط المهنية؟

ثالثاً: أهداف البحث

تتحدد أهداف الدراسة الحالية في التعرف على ما يلي:

- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التوافق الزواجي والضغوط المهنية لدى المرأة العاملة في الدوائر الحكومية في محافظة جنوب الباطنة بسلطنة عُمان.
- مقدار إسهام التوافق الزواجي لدى المرأة العاملة في الدوائر الحكومية في التنبؤ الضغوط المهنية.

رابعاً: أهمية البحث (النظرية والتطبيقية)

الجانب النظري:

1- تكتسب هذه الدراسة أهميتها من أهمية الفئة المستهدفة، حيث تستهدف فئة المرأة العاملة في الدوائر الحكومية، وما لهن من دور مهما في تنمية الدولة وارتفاع اقتصادها.
2- يتعلق بقلة الدراسات والأبحاث التي تناولت التوافق الزواجي وعلاقته بالضغوط المهنية لدى المرأة العاملة في المجتمع العماني.
3- قد تشكل الدراسة الحالية إضافة نظرية للباحثين في هذا المجال لاحقًا.

الجانب التطبيقي:

1- يتعلق بمحاولة الباحثة الاستفادة من النتائج التي تمخضت عنها الدراسة في وضع بعض المقترحات التي ستساعد المتزوجات على التعامل بفعالية مع الضغوط المهنية، والتكيف مع التحديات والصعوبات والمشاكل اليومية، لتطوير أهداف محددة وواقعية للتوافق الزواجي .

2- قد توفر هذه الدراسة معلومات تسهم في بناء برامج إرشادية علاجية تسهم في تخفيف سوء التوافق الزواجي .
3- قد تسهم في وضع بعض برامج إرشادية وثقافية والحلول التي يمكن الاستفادة منها في إثراء البرامج والتخطيط للدورات التدريبية في المواضيع التي تتناول التوافق الزواجي والضغوط المهنية لدى المرأة العاملة، وقد تشمل جميع الدوائر الحكومية والخاصة.
4- تقدم أدوات دراسية قد يتم الاستفادة منها في دراسات مستقبلية، ويمكن أن تستخدم مع عينات ومتغيرات أخرى مما يتيح المجال لدراسة هذا الموضوع من زوايا مختلفة ومتعددة.

خامساً: حدود البحث:

تتحدد نتائج الدراسة بالتعرف إلى التوافق الزواجي وعلاقتها الضغوط المهنية لدى المرأة العاملة في الدوائر الحكومية في محافظة جنوب الباطنة بسلطنة عُمان، كما تقتصر نتائجها بالحدود الآتية:

1- **الحدود الموضوعية**: تتمثل في التعرف على التوافق الزواجي وعلاقتها الضغوط المهنية لدى المرأة العاملة في الدوائر الحكومية في محافظة جنوب الباطنة بسلطنة عُمان.
2- **الحدود البشرية**: تكمن الحدود البشرية للدراسة الحالية في عينة عشوائية للمرأة العاملة في الدوائر الحكومية.
الحدود المكانية: تمثل سلطنة عمان الحدود المكانية للدراسة الحالية، وتمثل الدوائر الحكومية في محافظة جنوب الباطنة بسلطنة عُمان الحدود المكانية الفعلية.
3- **الحدود الزمانية**: تم تطبيق هذا البحث في فصل الخريف للعام الدراسي2017م.

سادساً: مصطلحات البحث

تضمنت هذه الدراسة تعريف مصطلحات الدراسة النظرية والإجرائية الآتية:

1- التو افق الزواجي: Marital Adjustment

يعرف رضوان وعمار (2014: 8) التوافق الزواجي بأنه "حالة وجدانية، تشير إلى مدى تقبل العلاقة الزوجية، ويعتبر محصلة للتفاعلات المتبادلة بين الزوجين في جوانب عده منها: التعبير عن المشاعر الوجدانية للطرف الآخر، واحترامه والثقة فيه، وإبداء الحرص على استمرار العلاقة معه والتشابه معه في القيم والأفكار والعادات، والاتفاق على أساليب تنشئة الأطفال، وأوجه إنفاق الميزانية، إضافة إلى الشعور بالإشباع الجنسي في العلاقة".

أما إجرائيا هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس التوافق الزواجي المستخدم في الدراسة الحالية.

2- الضغوط المهنية: Occuapational Stress

يعرف الغدانية (2011: 9) الضغوط المهنية بأنها "استجابة الفرد لمجموعة من العوامل الداخلية والخارجية والتي لها تأثير جسمية ونفسية وسلوكية، بحيث تدفع الشخص الذي يقع تحت وطأة الضغط إلى الانحراف عن أدائه الطبيعي".

أما إجرائيا؛ فهي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الضغوط المهنية المستخدم في الدراسة الحالية.

2. الإطار النظري والدراسات السابقة:

1- التوافق الزواجي:

إنَّ التوافق الزواجي من الأمور الأساسية والحيوية في العلاقة الزوجية، إذ يؤثر على من حولهما. ويعتبر التوافق الزواجي هدفا مهما لبناء حياة مستقرة وساكنة، إذ يسعى المتخصصون في الإرشاد لتحقيقها. وتوجد اتجاهات ثلاث لمفهوم التوافق الأسري للباحثين الذين يواجهون هذا المصطلح، قام بتلخيصها العبدلي، ألا وهي:

إن التوافق هو عملية ذاتية، فالفرد هو من يتحكم في ذلك. مدى توافق الفرد وخلو ذاته من التفكك والفصام والصراعات الداخلية تجعله أكثر مرونة وسلاسة في التعامل مع حياته، ويشبع احتياجاته، ويكون لديه توافق مع مراحل نمو حياته المختلفة، وهذا يظهر على محيطه الذي يحيا به. وهذا بالضبط ما وضحته نظرية التحليل النفسي عن التوافق الذاتي، إذ عرَّفته بأنه هو أن يكون لدى الفرد توازنا وتناسقا بين ذاته الـ (هو) وبين الأنا الأعلى، وهذا يساعده على ممارسة أنشطته الفكرية والنفسية والاجتماعية بطريقة جيدة.

إن التوافق يعتبر عملية مسايرة للعادات والتقاليد المجتمعية للفرد وأعرافه وأيديولوجياته. تؤكد المدرسة السلوكية هذا البند، إذ تقول بأن التوافق الذاتي أمر يكتسبه الناس من مجتمعاتهم، وأن من يخرج عن أعرافه المجتمعية ينعكس على سلوكه غير المتوافق.

التوافق عموما، هو تناسق وتناسب بين الفرد وذاته، وبين الفرد ومحيطه. وكما وضحنا في البند السابق، بأن الفرد المتوافق هو الذي يساير محيطه ولا يخرج عن ثوابت مجتمعه السائدة بحيث يحقق غاياته ضمن هذا الإطار.

إن التوافق الزواجي عملية مستمرة متطورة، إذ يسعى الفرد لتغيير وتحسين سلوكه حتى يتوافق مع نفسه ومع بيئته التي تحوي المؤثرات والإمكانيات للحصول على استقرار نفسي وجسدي ومسايرة المجتمع. لذا، يشير التوافق إلى انسجام الفرد مع محيطه، وهذا يساعده على تحقيق رغباته، وإشباع مطالبه النفسية والاجتماعية والبيولوجية (كفافي، 1997).

وهناك عدة تعريفات للتوافق الزواجي، منه ما أشارت له الأدبيات، إذ يعرِّفه فرج وعبد الله (1999) أنه: شعور وجداني، يوضِّحُ مدى توافق وتقبل ورضا العلاقة الزوجية، وتعتبر نتيجة للتفاعل المتبادل في العلاقة الزوجية.

أما الحنطي (1999) فإنها ترى أن التوافق الزواجي هو استجابة وردود أفعال ثنائية، وتشمل هذه الاستجابة على التوفيق في اختيار الشريك المناسب، والاستعداد لإنشاء وتحمل مسؤولية هذه العلاقة الزوجية، والتقارب في القيم، وتبادل الاحترام بين الطرفين، والتعبير عن العواطف الوجدانية، والإشباع الجنسي، والتوافق في أمور المال وطرق تربية الأبناء.

وأشارت باصويل (2008) إلى تعريف التوافق الزواجي، بأنه: مستوى ودرجة ترقى للوصول إلى الشعور بالاتصال الفكري والوجداني مع الآخر في العلاقة الزوجية، بما يساعدهما على التوافق والتكامل في علاقتهما، وتخطي عقبات الحياة، والوصول إلى قدر من السعادة والرضا عن العلاقة الزوجية.

2- الضغوط المهنية:

تعد أحد أهم أنواع الضغط النفسي وأكثرها أهمية في الدراسات، وهو ما جعله محور اختلاف وجهات النظر التي تعددت في بحث هذا الموضوع، مما جعل الاتفاق على تعريف واحد شامل يجمع كل ما يتعلق بجوانب هذا الموضوع صعب الإمكان، فبيئة العمل وطبيعته والظروف المحيطة به من جهة، تعد إضافة للعنصر البشري وعوامل خارجية أخرى تشكل في حد ذاتها مفهوما للضغط، ومن جهة أخرى فإن الاستجابة التي تصدر عن الفرد للمؤثرات الضاغطة

تجعل الفرد تحت حالة تهديد فتنتابه حالات القلق والغضب والاحباط لتعبر عن حالة الضغط التي يعانيها، بالإضافة إلى عامل الفروق الفردية فيما بين الأفراد في الاستجابة والخصوصيات الذاتية لكل فرد، فما يشكل عامل ضغط لدى فرد قد لا يشكل ضغطا لدى أفراد آخرين، ومع تشابك وجهات النظر حول مفهوم الضغط المهني فإنه يبقى جزءا من المعاناة النفسية والجسدية التي يعيشها الفرد وتسببها عوامل خارجية يدركها عامة الناس ويرون أنها تسبب تعبا وإحباطا وقد تترك علامات فيزيولوجية تختلف في حدتها من فرد لآخر.

ومنهم من قدم تقسيما آخر للضغوط وذلك حسب أثرها إلى ضغوط سلبية وضغوط إيجابية:

أ- **الضغوط الايجابية:** وهي الضغوط التي قد تأتي بأثر نافع ومفيد على الفرد، وتتميز بكونها ضغوطا معتدلة تثر الدافع للإنجاز والنجاح، وتعطي إحساسا بالقدرة على الانتاج والشعور بالرضا والسعادة، كما تؤدي الضغوط المهنية الايجابية إلى رفع معدل فاعلية الأداء لدى الموظفين من الناحية النوعية والكمية معا، وتساعد على التفكير والتركيز في بيئة العمل كما تمد الأفراد بالثقة والقوة والتفاؤل بالمستقبل، كما تمنحه القدرة على التعبير عن انفعالاته وتكسبه الدافعية لاتخاذ قرارات رشيدة، (فليه وعبد المجيد، 2005: 306).

ب- **الضغوط السلبية:** وهي الضغوط التي قد يواجهها الفرد في العائلة أو في بيئة العمل أو من خلال علاقاته الاجتماعية، وتخلق هذه المؤثرات أعراضا سلبية على الحالة النفسية والجسدية للفرد وتؤدي إلى عوارض أخرى كالأرق والصداع وارتفاع ضغط الدم والسكري وآلام المعدة والظهر وعسر الهضم والتشنجات العضلية (عبيد، 2008: 25).

الدراسات السابقة:

اهتم البحث الحالي بالتعرف على العلاقة بين التوافق الزواجي والضغوط المهنية لدى المرأة العاملة في الدوائر الحكومية في محافظة جنوب الباطنة بسلطنة عُمان، وقد أشارت الدراسات السابقة التي بحثت في مستوى التوافق الزواجي، كدراسة أجرى ايجي (Agi, 2014)، وهدفت إلى الكشف عن مستوى التوافق الزواجي لدى عينة مكونة من (892)معلمة من المعلمات المتزوجات. كشفت النتائج أن مستوى التوافق الزواجي لدى المعلمات جاء متوسطا. وأظهرت النتائج أن الحصول على الدعم الاجتماعي من الزملاء والإدارات المدرسية تلعب دورا إيجابيا في زيادة مستوى التوافق الاجتماعي لدى المعلمات. كما قام شنغ (Chung , 2014)، بدراسة هدفت الكشف عن مستوى التوافق الزواجي والرضا الزواجي لدى عينة مكونة من (208) معلماً ومعلمة. كشفت نتائج الدراسة أن مستوى التوافق الزواجي والرضا الزواجي لدى المعلمين والمعلمات كان متوسطا. كما بينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق الزواجي لدى المعلمين تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق الزواجي والرضا الزواجي تعزى إلى متغير العمر، لصالح الأكبر عمرا.

بينما الدراسات التي تناولت للضغوط المهنية كدراسة الزهراني (2016) التي هدفت إلى التعرف على درجة ضغوط العمل وعلاقتها بإدارة الوقت لدى مديري المدارس بمحافظة بلقرن، والتعرف على الفروق إن وجدت في آراء أفراد الدراسة حول متغيرات الدراسة: (الجنس، والمرحلة التعليمية، وسنوات الخبرة العلمية في مجال الإدارة)، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي في صورته المسحية والاستبانة أداة للدراسة وطبقت الدراسة على عينة بلغت (144) مديراً ومديرة من مدارس محافظة بلقرن. وكان من اهم نتائج الدراسة: أن درجة ضغوط العمل لدى مديري المدارس بمحافظة بلقرن، جاءت بدرجة متوسطة مرتبة تنازليا كتالي: (طبيعة العمل المدرسي، والعلاقة مع القيادات والمشرفين في إدارة التعليم، والعلاقة مع المعلمين، والبيئة المادية للمدرسة، والطلاب وأولياء الأمور).

أما دراسة الفارسي (2017) فهدفت إلى تحديد مصادر ضغوط العمل لدى مديري مدارس التعليم الاساسي في سلطنة عمان من وجهة نظرهم، بالإضافة إلى تحديد أهم الإجراءات المقترحة التي تسهم في الحد من مصادر ضغوط العمل لدى مديري مدارس التعليم الاساسي بسلطنة عمان، ولتحقيق هدف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي، والاستبانة كأداة لجمع المعلومات، وقد طبقت على جميع مجتمع الدراسة، الذي تكون من جميع مديري ومديرات مدارس التعليم الاساسي بمحافظة الداخلية في سلطنة عمان والبالغ عددهم (121) مديراً ومديرة، وقد اسفرت الدراسة عن عدد من النتائج من أبرزها: أن أفراد الدراسة من مديري مدارس التعليم الأساسي في سلطنة عمان موافقون بدرجة "مرتفعة" على وجود مصادر ضغوط العمل لديهم، وقد جاء ترتيب مجالات مصادر ضغوط العمل لديهم كالتالي: المصادر التنظيمية بدرجة "مرتفعة، المصادر المادية بدرجة "مرتفعة"، المصادر البشرية بدرجة "متوسطة، المصادر الشخصية بدرجة " متوسطة". توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد الدراسة حول مصادر ضغوط العمل و الإجراءات المقترحة للحد من مصادر ضغوط العمل المرتبطة بالضغوط البشرية ومتغير الجنس، لصالح الذكور.

أما الدراسات التي جمعت بين كل من التوافق الزواجي والضغوط المهنية كدراسة سمكري (2016) التي هدفت إلى الكشف عن علاقة الرضا الزواجي بكل من الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب لدى عينة من (497) من الإناث المتزوجات بمنطقة مكة المكرمة. ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بتطبيق مقياس الرضا الزواجي (البيلاوني، 1987)، ومقياس الضغوط النفسية (الباحثة)، ومقياس القلق (الدليم وآخرون، 1413ه)، ومقياس الاكتئاب (الدليم وآخرون، 1414ه). وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين كل من الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب، وعلاقة سلبية دالة من بين هذه المتغيرات من جانب والرضا الزواجي من جانب آخر. وأظهرت الفئة العمرية الأولى درجات أعلى في الرضا الزواجي، كما لم تظهر النتائج أثراً لعمر الزوج وللتفاعل بين عمر الزوج والزوجة على فروق بين الفئات العمرية المختلفة في كل المتغيرات، أثر المستوى التعليمي على متغيرات الدراسة، في حين لم تظهر فروق بين الفئات التعليمية في كل من الرضا الزواجي والضغوط النفسية، وعلى الرغم من عدم تأثير تعليم الزوجة على الرضا الزواجي تبين من النتائج أن ارتفاع المستوى التعليمي للزوج يؤدي إلى درجات أعلى من الرضا الزواجي، في حين يؤدي انخفاض تعليمه إلى درجة أعلى من الضغوط النفسية. وأظهرت النتائج عدم وجود تأثير لدخل الزوجة على أي من متغيرات الدراسة، في حين تبين وجود أثر لدخل الزوج، حيث أظهرت زوجات ذوي الدخل المرتفع درجات أعلى في الرضا الزواجي، في حين أظهرت زوجات الأقل دخلاً درجات أعلى في الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب. وأظهرت ان المتزوجات من الطالبات كن أكثر تحقيقاً للرضا الزواجي مقارنة بالعاملات والغير العاملات، وأن العاملات أكثر تعرضاً للضغوط النفسية، إلا أن هذا لا يقود بالضرورة إلى القلق والاكتئاب. كما تبين من النتائج وجود أثر لعمل الزوج، حيث أن عمل الزوج يؤدي إلى ارتفاع درجة الرضا الزواجي، ولم يكن هناك أثر دال للتفاعل بين عمل الزوج والزوجة على الرضا الزواجي، وفي حين تبين وجود أثر دال للتفاعل على بقية المتغيرات. وقام يسليتل وسيليك (Celik & Yesiltepe, 2014)، بدراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى التوافق الزواجي لدى المعلمين في ضوء بعض المتغيرات. تكونت عينة الدراسة من (343) معلما ومعلمة من معلمي المدارس الأساسية والثانوية في محافظة مرسين التركية. وأشارت النتائج إلى أن مستوى التوافق الزواجي لدى المعلمين كان متوسط، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في مستوى التوافق الزواجي لدى المعلمين تعزى ل متغيرات العمر والجنس وعدد الأولاد. وهدفت دراسة بتول وخالد (Khalid &Batool, 2012)، التي أجريت في الباكستان الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والسعادة الزوجية لدى عينة مكونة من (170) زوجا وزوجة. أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين الذكاء الانفعالي والسعادة الزوجية. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الذكاء الانفعالي والتوافق الزواجي تعزى لمتغيرات العمر، والدخل الشهري، ومدة الزواج، ونظام الأسرة، ونوع الزواج.

استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في عدة جوانب تمثلت في إسهام هذه الدراسات في تحديد مشكلة الدراسة وأهميتها، وتحديد المفاهيم، بالإضافة لتحديد عينة الدراسة، وصياغة مقاييس الدراسة، وطريقة التطبيق، وتحديد المعالجة الإحصائية التي يتم استخدامها في الدراسة الحالية.

ألا أن هذا البحث ركز بشكل أساسي العلاقة الارتباطية بين التوافق الزواجي والضغوط المهنية لدى المرأة العاملة، وهذا الموضوع هو الأول من نوعه يطبق في هذا المجال، إلا أن هناك اختلاف بين هذا البحث والدراسات السابقة من حيث العينة والسنة والمنهج، وبناء على أوجه الاتفاق والاختلاف قامت الباحثة بإجراء هذا البحث والذي يتناول التوافق الزواجي وعلاقته بالضغوط المهنية لدى المرأة العاملة في الدوائر الحكومية في محافظة جنوب الباطنة- سلطنة عُمان وذلك من أجل الوصول إلى أهداف البحث.

3. منهجية البحث وإجراءاته

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي؛ لمناسبته لطبيعة البحث كونه يسعى إلى دراسة العلاقة بين بضع من المتغيرات مما يحقق أهداف البحث، ويجيب على أسئلته، والأسلوب الوصفي الارتباطي يمكن الباحثة من دراسة العلاقة بين بضع من المتغيرات مما يحقق أهداف الدراسة ووصف طبيعة البيانات المستمدة من أفراد عينة البحث. كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين الدرجة الكلية للمقياس.

مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من المرأة العاملة في جميع الدوائر الحكومية بجنوب الباطنة، وذلك في العام الأكاديمي 2017/2016م، إذ بلغ عدد النساء العاملات في محافظة جنوب الباطنة (7589) امرأة عاملة تبعا لإحصائية وزارة الخدمة المدنية، ونظرا لعدم وجود الدوائر الحكومية لعدد من الولايات وهي؛ (وداي المعاول، ونخل، والعوابي)، فقد اقتصر مجتمع الدراسة على ثلاث ولايات من محافظة جنوب الباطنة وهي (الرستاق، والمصنعة، وبركاء)، حيث بلغ عدد النساء العاملات فيها (535) امرأة عاملة، وبالتالي تم استثناء ثلاثة ولايات من جنوب الباطنة، وقد اختارت الباحثة من (150) امرأة عاملة في محافظة جنوب الباطنة، أي بنسبة (4.1%) من مجتمع الدراسة الأصلي، تم اختيارهن بالطريقة القصدية.

أداة البحث:

<u>أولاً</u>: وصف مقياس التو افق الزواجي:

اعتمدت الباحثة على مقياس التوافق الزواجي، هو من أوسع مقاييس جودة العلاقة الزوجية استعمالاً، سواء في مجال البحث النفسي العلائقي أو في الميدان التشخيص العيادي والعلاج الزواجي، وضع هذا المقياس سنة 1976 أعده "سبانير" (Spanier)، وترجمه فريزة (2013)، يرمز له (DAS) والذي يتألف من (30) فقرة. وكان الهدف منه قياس جودة العلاقة الزوجية (أو العلاقة الثنائية خارج إطار العلاقة الزوجية)، وحسب واضع المقياس فإن التوافق الزواجي هو صيرورة ومحصلة تفاعل عوامل أربعة؛ درجة مرتفعة من الاتفاق بين الزوجين، ودرجة منخفضة من الشجار والخصام والتفاعل السلبي، ودرجة مرتفعة من الأعمال المشتركة، وعدد قليل من المشكلات ذات العلاقة بالجانب العاطفي والجنسي (Spanier, 1976: p.16)، وفيما يلي نبذة مختصرة عن كل بُعد:

1. **الرضا بين الطرفين**:ويتعلق بالالتزام في الاستمرار بالعلاقة الزواجية والرضا بما يتطلبه الزواج من مهام، كما ويتصل بالطمأنينة تجاه الشريك، ويتضمن الفقرات الآتية (1-2-3-5-7-8-9-10-11-12-13-14-15).

2. **الانسجام بين الطرفين:** ويشير إلى تكاتف الأزواج وتضامنهم معاً رغم تحديات التي قد تواجههم، والتعاون في انجاز الأعمال وتوزيع المسؤوليات، والمشاركة بالاهتمامات الشائعة، ويتضمن الفقرات الآتية: (16-17-18-19-20-21-22-23-31-32).
3. **الاجماع بين الطرفين:** وتشير إلى درجة من الاتفاق الزواجي حول القضايا مثل التمويل العائلي، وأمور التسلية والدين، وفلسفة الحياة، ويتضمن الفقرات الآتية: (24-25-26-27-28)
4. **التعبيرعن العواطف:** ويشير إلى التعبير عن الود والحنان والعطف نحو الشريك وإقامة علاقات جنسية تستند إلى هذه المحبة، ويتضمن الفقرات الآتية: (4-6-29-30)

تصحيح المقياس:

عبارات مقياس التوافق الزواجي موزعة بين العبارات الإيجابية والعبارات السلبية، إذ بلغت العبارات السلبية (5) وهما: (16، 17، 20، 21، 22)، في حين بلغ عدد العبارات الإيجابية (25) وهما: (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 18، 19، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30)، لغايات الاجابة على العبارات الإيجابية للمقياس التوافق الزواجي قامت الباحثة بوضع تدرج سداسي وفقاً لطريقة ليكرت (Likert)، ويتم حساب درجة الاستجابة للمقياس التوافق الزواجي من (30-180) حيث تكون الدرجة (180) هي الحد الأعلى التوافق الزواجي لدى المرأة العاملة، وتكون الدرجة (30) هي الحد الأدنى التوافق الزواجي لدى المرأة العاملة،

صدق وثبات مقياس التو افق الزواجي:

تم استخراج صدق البناء لمقياس التوافق الزواجي من خلال تطبيق المقياس على عينة الصدق المكون من (40) إمراة عاملة، وتحقق ذلك من خلال استخراج الارتباطية بين درجة أنماط والدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغت معامل ارتباط بيرسون (**0.915)، أما معامل ألفا كرونباخ لمقياس التوافق الزواجي فقد بلغ (0.833)، بينما الصدق الذاتي (مؤشر الثبات) فقد بلغ (0.912)، وهذا يدل على تمتع أداة البحث بمعاملات ثابته وصدق مناسبة لأغراض البحث.

ثانياً: مقياس الضغوط المهنية:

اعتمدت الباحثة على مقياس الضغوط المهنية من إعداد الغدانية (2011)، إذ يتألف المقياس في (49) فقرة موزعة على سبعة أبعاد وهما: (الضغوط المادية، الضغوط طبيعة المهنة، الضغوط مواعيد العمل، الضغوط المواءمة والتغيير والنمو المهني، الضغوط الإشراف، الضغوط الإدارة، الضغوط زملاء العمل)، كل بعد يضمن في دخله سبعة فقرات، إذ تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.897_0.604)، وهي صالح لأغراض الدراسة، بينما تراوح ألفا لكرونباخ (0.926_ 0.462) وهو درجة مناسبة.

تصحيح المقياس:

عبارات مقياس الضغوط المهنية موزعة بين العبارات الإيجابية والعبارات السلبية، إذ بلغت العبارات السلبية (41) وهما: (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 13، 14، 15، 17، 19، 20، 21، 23، 24، 25، 26، 27، 30، 31، 32، 33، 34، 35، 37، 38، 39، 40، 42، 43، 44، 45، 46، 47، 48، 49)، في حين بلغ عدد العبارات الإيجابية (8) وهما: (12، 16، 18، 22، 28، 29، 36، 41)، لغايات الإجابة على العبارات الإيجابية للمقياس قامت الباحثة بوضع تدرج خماسي وفقاً لطريقة ليكرت (Likert) بحث يكون تقدير الدرجات في لا مطلقا تعطى رقم (1)، ونادراً تعطى رقم (2)، ومتوسط تعطى رقم (3)، وكثيراً تعطى رقم (4)، وكثيراً جداً تعطى رقم (5)، لتختار المرأة ما يتلاءم مع نفسها، ولأغراض التصحيح

أعطي التدريج الخماسي الأوزان (1، 2، 3، 4، 5) على التوالي، أما العبارات السلبية فيعكس التدرج خماسي الأوزان إلى (5، 4، 3، 2، 1). بحيث تأخذ لا مطلقاً رقم (5)، ونادراً تعطي رقم (4)، ومتوسط تعطي رقم (3)، وكثيراً تعطي رقم (2)، وكثيراً جداً تعطي رقم (1)، ويتم حساب درجة الاستجابة للمقياس من (245-49) حيث تكون الدرجة (245) هي الحد الأعلى للضغوط المهنية لدى المرأة العاملة، وتكون الدرجة (49) هي الحد الأدنى للضغوط المهنية لدى المرأة العاملة.

صدق وثبات مقياس الضغوط المهنية:

تم استخراج صدق البناء لمقياس الضغوط المهنية من خلال تطبيق المقياس على عينة الصدق المكون من (40) إمرة عاملة، وتحقق ذلك من خلال استخراج الارتباطية لدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.638**)، أما معامل ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط المهنية فقد بلغ (0.885)، بينما الصدق الذاتي (مؤشر الثبات) فقد بلغ (0.940)، وهذا يدل على تمتع أداة البحث بمعاملات ثابته وصدق مناسبة لأغراض البحث.

أساليب المعالجة الإحصائية:

استخدمت الباحثة في هذا البحث الأساليب الإحصائية باستخدام الحومة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لتحليل البيانات كما يلي:

- معادلة لكرونباخ – ألفا (Cronbaeh Alpha) للاتساق الداخلي لحساب معامل ثبات كل من مقياس التوافق الزواجي والضغوط المهنية.
- حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب الارتباط الكلي للفقرات بالدرجة الكلي للبعد.
- معامل ارتباط بيرسون للتعرف إلى العلاقة الارتباطية بين التوافق الزواجي والضغوط المهنية
- معامل الانحدار للتنبؤ التوافق الزواجي والضغوط المهنية .

4. عرض ومناقشة النتائج:

أولا: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول مع تفسيره:

الذي نص على الآتي: هل توجد علاقة ارتباطية بين التوافق الزواجي والضغوط المهنية لدى المرأة العاملة في الدوائر الحكومية في محافظة جنوب الباطنة بسلطنة عُمان؟

ومن أجل الإجابة على السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون.

جدول (1) معامل ارتباط بيرسون بين التو افق الزواجي والضغوط المهنية

التو افق الزواجي / الضغوط المهنية	الرضا بين الطرفين	الانسجام بين الطرفين	الاجماع بين الطرفين	التعبير عن العوطف	المجموع الكلي
الضغوط المادية	.230**	-.221**	-.258**	.132	-.272**
الضغوط طبيعة المهنة	-.221**	-.222**	-.234**	-.204*	-.264**
الضغوط مواعيد العمل	.274**	.271**	.236**	-.231**	-.298**
الضغوط المواءمة والتغييروالنمو المهني	-.282**	-.220**	--.216**	.177*	-.270**
الضغوط الإشراف	-.212**	.141	-.257**	-.239**	-.253**
الضغوط الإدارة	-.273**	-.295**	.310**	-.248**	-.343**
الضغوط زملاء العمل	-.280**	.148	-.215**	.065	-.238**
المجموع الكلي	-.341**	-.288**	-.331**	-.244**	-.370**

** الارتباط معنوي عند مستوى دلالة (0.01)، بينما * الارتباط عند مستوى دلالة (0.05)

يتضح من جدول (1) وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$) بين أبعاد مقياس التوافق الزواجي وأبعاد مقياس الضغوط المهنية، أي بمعنى كلما زاد التوافق الزواجي قلت الضغوط المهنية لدى المرأة العاملة والعكس صحيح.

بما أنها جاءت في نتيجة السؤال السابق بأن الضغوط المهنية جاءت جميعها منخفضة وجاءت العلاقة هنا علاقة عكسية، أي أنه كلما زادت قوة العلاقة أي التوافق الزواجي قلت الضغوط المهنية بمعنى أن التوافق والتفاهم بين الزوجين يؤثر على الحياة الخارجية لدى كلا الزوجين فيشعر كلاهما الآخر من تخفيف الأعباء والضغوطات الصادرة، فيشعر أو يرى كل من الطرفان مهما واجه من حدة في التراكمات المهنية من الضغط بأن هذه الأمور هي بالنسبة لهم مجرد عقبة بسيطة باستطاعتهما تخطيها مهما كانت الظروف دام العلاقة الأسرية قوية ومتماسكة لا يؤثر عليها عامل من العوامل التي تسبب التذبذب بينهما وعدم التحقيق والتوفيق بين المطالب الأسرية والمهنية .فقد جاء في بعض الأدبيات بأن بعض الضغوط تكون ضغوط نافعة وإيجابية ومفيدة للفرد والهيئة التي يعمل بها، حيث تتسم بأنها ضغوط معتدلة تثير الحافز والدافع للنجاح والإنجاز وتعطي الفرد إحساس بالقدرة على الانتاج والشعور بالسعادة والسرور، وأحيانا تؤدي إلى ارتفاع مستوى فاعلية الأداء لدى الموظفين من الناحية الكمية النوعية معا، وتساعد على التفكير وتحافظ على التركيز في العمل وتمد الفرد بالقوة والثقة والتفاؤل بالمستقبل، وتمنحه الإحساس بالمتعة والقدرة على التعبير عن انفعالاته وتزوده بالحيوية والدافعية والانجاز لاتخاذ قرارات رشيدة (إبراهيمي، 2015)، وقد توافقت هذه الدراسة مع دراسة تماسيني (2014) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين ضغوط العمل بالرضا الوظيفي للموظفين التي كانت نتائجها إلى وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين ضغوط العمل ومستوى العلاقات الاجتماعية.

ثانياً: عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني وتفسيره:

والذي نص على الآتي: ما مقدار إسهام التوافق الزواجي لدى المرأة العاملة في الدوائر الحكومية في التنبؤ الضغوط المهنية ؟

من أجل الإجابة على السؤال تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط (Simple Linear Regression) لدراسة العلاقة بين درجات أفراد العينة على مقياس التوافق الزواجي والضغوط المهنية، وكانت النتائج كما في جدول (2):

جدول (2) نتائج تحليل تباين الانحدار الخطي البسيط في مقدار إسهام التو افق الزواجي في التنبؤ بالضغوط المهنية

المتغير المستقل	المتغير التابع	قيمة الارتباط R	معامل التحديد مربع R	قيمة ف	دلالة ف	قيمة T	مستوى ت	بيتا	الثابت
التو افق الزواجي	الضغوط المهنية	.370	.137	23.54	.000	5.00	.000	.370	2.321

*دلالة عند $\alpha \geq 0.05$

يتضح من جدول (2) أن التوافق الزواجي قد أسهمت في التنبؤ بمستوى الضغوط المهنية، حيث فسرت نسبة (13%) من التباين الحاصل في الضغوط المهنية. مما يشير إلى وجود عوامل أخرى يمكن أن تتنبأ بالتوافق الزواجي لم تتناولها الدراسة الحالية وقد تعود لعوامل أخرى ربما قد تكون أقوى من الضغوط المهنية، التي شكلت نسبة بسيطة جدا من تأثيرها على التوافق الزواجي وقد تعود بعض الأسباب للخطأ العشوائي أو عدم وجود استجابات دقيقة من قبل

المفحوصين أو ربما من خلال النتائج التي توصلنا لها في النتائج السابقة من عدم التأثير سلبا من الضغوط المهنية على العلاقة أو التوافق الزواجي قد يعود في كثير من الأحيان إلى تقسيم الأدوار الأسرية بين الزوجين ومشاركة بعضهما البعض في الحياة الأسرية، فما نراه من خلال هذه الدراسة وخروج المرأة العاملة للعمل ربما قد يكون عامل إيجابي وليس سلبي لذلك وجدنا الضغوط المهنية تشكل نسبة بسيطة مقارنة بنسب العوامل الأخرى المؤثرة على التوافق، وهذا يعكس مردود إيجابي للضغوط المهنية يتضح من خلال تربية الزوجين السليمة والصحيحة لأبنائهما وأنهما يصبحان أكثر قدرة على تحمل الأدوار المجهدة وكذلك ينشأ بينهما الحوار والنقاش السليم.

وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة يغمور (1982) التي تشير إلى وجود علاقة إيجابية بين عمل المرأة ومستوى التوافق التي تؤدي إلى احتمالات أقل لعدم الاستقرار والتوافق الزواج.

كذلك توافقت هذه الدراسة مع دراسة مشيرة اليوسفي (1990) التي كانت تهدف إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين ضغوط الحياة الموجبة وضغوط الحياة السالبة وضغوط العمل وبين التوافق والتبؤ به، وقد أوضحت النتائج إلى أن ضغوط الحياة ليس لها تأثير سيئ على التوافق الزواجي بل بالعكس، فهي تعكس التوافق الجيد لأنها تؤدي إلى شعور الفرد بالسرور والرضا.

كذلك توافقت هذه الدراسة مع دراسة بريسprice (1985) التي هدفت إلى التعرف على مدى ارتباط التوافق الزواجي مع بعض المتغيرات، ودلت النتائج على أن أكثر العوامل تأثيرا في التوافق الزواجي هو ضغط الدور والرضا الذاتي ثم البعد الديني ووجود الأطفال ودخل الأسرة، وهذا دليل على أنه يوجد عوامل أخرى في التنبؤ بالضغوط المهنية وعدم التوافق الزواجي.

خامساً: التوصيات:

- تنفيذ دورات تدريبية وندوات وبرامج ارشاد وتوعية بهدف توعية المرأة سواء كانت عاملة أو غير عاملة بكيفية إدارة الضغوط وصراعات العمل حتى لا تؤثر على حياتها.
- ضرورة توعية المرأة العاملة بضرورة المحافظة على استمرار العلاقات الأسرية الحميمة، وعدم ترك المجال لضغوط العمل السيطرة على هذه العلاقة.
- العمل على تنمية المشاعر الايجابية لدى المرأة العاملة اتجاه التنمية الاجتماعية بما يساهم في تخفيض الضغوط، وتحسين صحتهم النفسية.

سادساً: المقترحات:

- إجراء دراسة ارتباطية بين التوافق الزواجي ومجموعة من المتغيرات الأخرى مثل: الرضا الذاتي، الاستقرار الزواجي، أساليب التعامل مع الضغوط، المعاملة الوالدية، وقدرة المعلمة على الإنتاج والعمل
- بناء برنامج إرشادي لخفض مستوى الضغوط المهنية المرأة العاملة والتغلب عليه.
- تقترح الباحثة إقامة بحوث أخرى تتعلق بضغوط المهنية مع مراعاة الاهتمام ببعض العوامل الديموغرافية الأخرى مثل العمر، الدخل الشهري، مكان العمل، الوضع الوظيفي.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- باصويل، أمل .(2008) .**التو افق الزواجي وعلاقته بالإشباع المتوقع والفعلي للحاجات العاطفية المتبادلة بين الزوجين.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، كلية العلوم الاجتماعية، الرياض، السعودية.
- تماسيني، منيرة. (2015). **علاقة ضغوط العمل بالرضاء الوظيفي دراسة ميدانية في بلدية سيدي عمران جامعة الوادي.** رسالة ماجستير منشورة، جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.
- الزهراني. (2016). **ضغوط العمل وعلاقتها بإدارة الوقت لدى مديري المدارس بمحافظة بقرن**. 37.
- سمكري، أزهار . (2016). **الرضا الزواجي و أثره على بعض جوانب الصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية لدى عينة من المتزوجات في منطقة مكة المكرمة.** دراسات عربية في التربية وعلم النفس – السعودية.
- الشهري، وليد.(2009). **التو افق الزواجي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمحافظة جدة**. رسالة ماجستير غير منشورة جامعة ام القرى مكة المكرمة .
- عبيد، ماجد . ((2008. **الضغط النفسي، مشكلاته، و أثره على الصحة النفسية**، ط1، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- فليه، فاروق؛ وعبدالمجيد، السيد . ((2005. **السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التعليمية**، ط1، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطبع.
- هيجان، عبدالرحمن . (1998). **ضغوط العمل منهج شامل لدراسة مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها**. الرياض، معهد الإدارة العامة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Batool, S. & Khalid, R. (2012). Emotional intelligence: a predictor of marital quality in Pakistani couples. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 27 (1), 65-88.
- Chung, M. (2014). Pathways between attachment and marital satisfaction: The mediating roles of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality & Individual Differences*, 70, 246-251
- Yesiltepe, S. & Celik, M . (2014). Evaluation of marital adjustment of teachers in terms of psychological well-being and some variables. *Ilkogretim Online*, 13 (3), 992-1013.

Marital Compatibility and its Relation to Occupational Stress among Working Women in Government Departments in Al Batinah South Governorate, Sultanate of Oman

Abstracts: The study aimed to identify the relation between the marital compatibility and occupational stress among working women in Government Departments in Al Batinah South Governorate, Sultanate of Oman. This study was conducted on 150 working women (i.e. 4.1% of the original study population). The researcher used the Dyadic Adjustment Scale (DAS; Spanier, 1976) translated by (Frisa, 2013) and the Occupational Stress Scale (Al-Ghadaniyah, 2011), adopting the correlative descriptive approach throughout the study. The results showed a statistically significant reverse correlation at ($\alpha \leq 0.01$) between the marital compatibility and the occupational stress. Thus, the more the marital compatibility increases, the more the occupational stress decreases and vice versa among working women. In addition, the marital compatibility was predictor of the occupational stress level, since it explained about 13% of the variance in the occupational stress.

Keywords: Marital Compatibility, Occupational Stress, Working Women, Government Departments, Al Batinah South Governorate, Sultanate of Oman.