Comprehensive Journal of Humanities and Educational Studies
المجلة الشاملة للدراسات الإنسانية التربوية
Volume 2, Issue 2, 2026, Pages: 808-823
Journal homepage :http://cjhes.com.ly/index.php/cjhes/en/index

Psychological Stress and Its Relationship with Family Adjustment among Working Mothers at Ras Lanuf Oil and Gas Manufacturing Company

Nourah Husayn Emran *
PhD Researcher, Department of Guidance and Counseling Psychology, School of Human Sciences, Libyan Academy for Graduate Studies, Tripoli, Janzour, Libya

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الأسري لدى الأمهات العاملات بشركة رأس لانوف لتصنيع النفط والغاز

نوره حوسين عمران عمران *
باحثة دكتوراة بقسم علم نفس التوجيه والارشاد النفسي، مدرسة العلوم الانسانية، الاكاديمية الليبية للدراسات العليا، طرابلس، جنزور، ليبيا

*Corresponding author: nonoahmaad77@gmail.com

Received: April 25, 2026	Accepted: May 30, 2026	Published: June 13, 2026

Abstract:
This study aimed to identify the level of psychological stress and its relationship with family adjustment among working mothers at Ras Lanuf Oil and Gas Manufacturing Company. The study also sought to explore how social and occupational factors may influence the psychological and family lives of working mothers. To achieve these objectives, the descriptive correlational method was employed due to its suitability for the nature of the study and its research questions. The study sample consisted of 30 working mothers selected from the study population. Data were collected using the Psychological Stress Scale and the Family Adjustment Scale after verifying their validity and reliability through appropriate statistical procedures. The findings revealed that the level of psychological stress among working mothers was moderate. The results also indicated that the level of family adjustment was relatively high. Furthermore, a statistically significant negative correlation was found between psychological stress and family adjustment, suggesting that higher levels of psychological stress are associated with lower levels of family adjustment. The findings also demonstrated that family adjustment plays an important role in reducing the negative effects of psychological stress experienced by working mothers as a result of balancing occupational and family responsibilities. Based on these findings, the study recommends the development of counseling and psychological support programs aimed at reducing psychological stress and enhancing family adjustment among working mothers. It also emphasizes the importance of providing a supportive work environment that takes into account the needs of working women. In addition, further studies are recommended to investigate other psychological and family-related variables among this population.

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Keywords: Psychological Stress, Family Adjustment, Working Mothers, Ras Lanuf Company, Mental Health, Working Women, Correlational Studies.

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الأسري لدى الأمهات العاملات بشركة رأس لانوف لتصنيع النفط والغاز، وذلك في ضوء المتغيرات الاجتماعية والمهنية التي قد تؤثر في حياتهن الأسرية والنفسية. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لطبيعة المشكلة وأهدافها. وتكونت عينة الدراسة من (30) أمًا عاملة تم اختيارهن بطريقة مناسبة من مجتمع الدراسة. ولجمع البيانات تم استخدام مقياس الضغوط النفسية ومقياس التوافق الأسري بعد التحقق من صدقهما وثباتهما بالطرق الإحصائية المناسبة. وقد أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات جاء بدرجة متوسطة، كما تبين أن مستوى التوافق الأسري لديهن جاء بدرجة مرتفعة نسبيًا. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتوافق الأسري، حيث إن ارتفاع مستوى الضغوط النفسية يرتبط بانخفاض مستوى التوافق الأسري. كما بينت النتائج أن التوافق الأسري يمثل عاملًا مهمًا في التخفيف من الآثار السلبية للضغوط النفسية التي تتعرض لها الأمهات العاملات نتيجة تعدد الأدوار والمسؤوليات المهنية والأسرية. وفي ضوء النتائج، أوصت الدراسة بضرورة إعداد برامج إرشادية ونفسية تهدف إلى خفض الضغوط النفسية وتعزيز التوافق الأسري لدى الأمهات العاملات، وتوفير بيئة عمل داعمة تراعي احتياجات المرأة العاملة، إضافة إلى إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول متغيرات نفسية وأسرية أخرى لدى هذه الفئة.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، التوافق الأسري، الأمهات العاملات، شركة رأس لانوف، الصحة النفسية، المرأة العاملة، الدراسات الارتباطية.

المقدمة:

تمثل الأسرة اللبنة الأساسية في بناء المجتمع، فهي البيئة الأولى التي يتشكل فيها سلوك الأفراد واتجاهاتهم وأنماط توافقهم النفسي والاجتماعي، كما تمثل المصدر الرئيس للدعم النفسي والأمن
العاطفي لأفرادها. ويُسهم استقرار الأسرة وتماسكها في تعزيز الصحة النفسية لأفرادها وتحقيق التوازن بين متطلبات الحياة المختلفة، في حين قد تؤدي الضغوط الحياتية المتزايدة إلى إضعاف قدرتها على أداء وظائفها الأساسية (الزهراني، 2021، ص 45).

وقد مرت المجتمعات المعاصرة العديد من التحولات الاقتصادية والاجتماعية والمهنية التي انعكست بصورة مباشرة على الأسرة، خاصة مع تزايد مشاركة المرأة في سوق العمل وتحملها أدواراً متعددة داخل الأسرة وخارجها. فأصبحت المرأة العاملة مطالبة بالتوفيق بين مسؤولياتها المهنية وواجباتها الأسرية، الأمر الذي قد يعرضها لمستويات مرتفعة من الضغوط النفسية الناتجة عن تعدد الأدوار وتزايد متطلبات الحياة اليومية (Greenhaus & Allen, 2011, p. 172).

حيث تُعرف الضغوط النفسية بأنها حالة من التوتر والانفعال تنشأ نتيجة إدراك الفرد لوجود مطالب أو مواقف تفوق قدراته أو موارده المتاحة للتعامل معها، مما يؤثر في صحته النفسية والجسدية والاجتماعية. (Lazarus & Folkman, 1984, p. 19)

وأصبحت الضغوط النفسية من أكثر الظواهر انتشاراً في بيئات العمل الحديثة، خاصة لدى النساء العاملات اللاتي يجمعن بين المسؤوليات الأسرية والمهنية في آن واحد.(Quick & Henderson, 2016, p. 4).

من ناحية أخرى، يُعد التوافق الأسري مؤشراً مهماً على سلامة العلاقات داخل الأسرة، حيث يعكس قدرة أفراد الأسرة على تحقيق التفاهم والتعاون والتواصل الإيجابي ومواجهة المشكلات بطريقة تحقق الاستقرار والتماسك الأسري. كما يُسهم التوافق الأسري في تعزيز الشعور بالرضا النفسي والأمن الانفعالي لدى أفراد الأسرة، بينما يرتبط انخفاضه بظهور العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية (الخالدي، 2020، ص 113).

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

وأشارت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة وثيقة بين الضغوط النفسية والتوافق الأسري، حيث تؤدي المستويات المرتفعة من الضغوط إلى التأثير سلباً في العلاقات الأسرية والتفاعل بين أفراد الأسرة، مما ينعكس على مستوى التوافق والاستقرار الأسري. كما أن قدرة الفرد على إدارة الضغوط النفسية تُعد عاملاً مهماً في المحافظة على جودة العلاقات الأسرية وتحقيق التوازن بين متطلبات العمل والحياة الأسرية. (Voydanoff, 2005, p. 711)

وفي البيئة الليبية، تزداد أهمية دراسة الضغوط النفسية والتوافق الأسري لدى المرأة العاملة نظراً لطبيعة الظروف الاقتصادية والاجتماعية ومتطلبات العمل المتزايدة، ولا سيما في المؤسسات الصناعية الكبرى التي تتطلب مستويات مرتفعة من الالتزام المهني. وتُعد شركة رأس لانوف لتصنيع النفط والغاز من المؤسسات الحيوية التي تعمل بها أعداد من النساء في وظائف متنوعة، الأمر الذي قد يضعهن أمام تحديات مهنية وأسرية متعددة تستوجب الدراسة والبحث.

وانطلاقاً من ذلك، تسعى الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في شركة رأس لانوف لتصنيع النفط والغاز، ومستوى التوافق الأسري لديهن، والكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرين، بالإضافة إلى دراسة الفروق تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية، والتنبؤ بمستوى التوافق الأسري من خلال الضغوط النفسية.

مشكلة البحث:

تشكل مشكلة البحث في أن الأمهات العاملات أصبحت يواجهن في الوقت الحالي ضغوطاً نفسية متزايدة نتيجة تعدد الأدوار والمسؤوليات الواقعة عليهن، حيث نجد الأم العاملة نفسها مطالبة للقيام بواجبها المهني وتحقيق الكفاءة المهنية في العمل وفي نفس الوقت أداء أدوارها الأسرية المتعلقة برعاية الأبناء وإدارة شؤون الأسرة والمحافظة على الاستقرار الأسري.

حيث يشكل هذا التداخل بين متطلبات العمل والحياة الأسرية قد يؤدي الى شعور مستمر بالتوتر والإجهاد النفسي والإنهاك الانفعالي، الأمر الذي قد ينعكس سلباً على المستوى التوافق الأسري داخل الأسرة.

حيث أكدت بعض الدراسات الى أن الضغوط النفسية التي تتعرض لها الأمهات العاملات قد أصبحت أكثر تعقيداً في ظل التغيرات الاجتماعية والاقتصادية وارتفاع المتطلبات اليومية، وضعف الدعم النفسي والاجتماعي في بعض البيئات، مما يزيد من احتمالية حدوث اضطرابات في العلاقات الأسرية وضعف القدرة على تحقيق التوازن بين متطلبات العمل ومتطلبات الأسرة.

حيث استمرار تعرض الأم العاملة للضغوط النفسية قد يؤدي الى انخفاض مستوى الرضا الأسري وزيادة حدة المشكلات الأسرية وضعف التواصل الأسري الأمر الذي له تأثير كبير في التوافق الأسري والاستقرار النفسي.

ومن هنا تتحدد مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة على التساؤل الرئيسي التالي:

- ما طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الأسري لدى الأمهات العاملات في شركة رأس لانوف لتصنيع النفط والغاز؟

أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية:

1. يساهم البحث في إثراء الجانب النظري في علم النفس الإرشادي من خلال تناول متغيري الضغوط النفسية والتوافق الأسري لدى الأمهات العاملات.
2. يساعد في توضيح طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الأسري باعتبارهما من المتغيرات المهمة في الصحة النفسية والأسرة.
3. يلفت الانتباه الى فئة الأمهات العاملات بوصفها من الفئات الأكثر تعرضاً للضغوط النفسية الناتجة عن تعدد الأدوار والمسؤوليات.
4. يضيف إطاراً علمياً يمكن أن يستفيد منه الدراسات المستقبلية المتعلقة بالإرشاد النفسي والأسري.
5. يسهم في دعم الأدبيات العربية والليبية المتعلقة بالضغوط النفسية والتوافق الأسري.

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

1. تساعد نتائج البحث المتخصصين النفسيين والمرشدين في إعداد برامج إرشادية للتخفيف من الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات.
2. تسهم في تقديم المؤشرات العلمية للمؤسسات المعنية بالمرأة والأسرة حول المشكلة النفسية التي تواجه الأمهات العاملات.
3. تساعد في تعزيز التوافق الأسري والاستقرار النفسي داخل الأسرة من خلال فهم العوامل المؤثرة فيه.
4. يمكن الاستفادة من نتائج البحث في تصميم دورات تدريبية لتنمية مهارات التوازن بين العمل والحياة الأسرية.
5. تساهم في توعية الأمهات العاملات بطرق مواجهة الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة الأسرية.

أهداف البحث:

1. التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في رأس لتصنيع النفط والغاز.
2. الكشف على مستوى التوافق الأسري لدى الأمهات العاملات في شركة رأس لانوف لتصنيع النفط والغاز.
3. التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الأسري لدى الأمهات العاملات في شركة رأس لانوف لتصنيع النفط والغاز.
4. التعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات لبعض المتغيرات الديموغرافية (العمر، عدد الأبناء، سنوات الخبرة).
5. التعرف على الفروق في مستوى التوافق الأسري لدى الأمهات العاملات لبعض المتغيرات الديموغرافية (العمر، عدد الأبناء، سنوات الخبرة).
6. التنبؤ بمستوى التوافق الأسري من خلال الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في شركة رأس لانوف.

تساؤلات البحث:

1. ما مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في شركة رأس لانوف لتصنيع النفط والغاز؟
2. ما مستوى التوافق الأسري لدى الأمهات العاملات شركة رأس لانوف لتصنيع النفط والغاز؟
3. ما طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الأسري لدى الأمهات العاملات شركة رأس لانوف لتصنيع النفط والغاز؟
4. هل توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات لبعض المتغيرات الديموغرافية (العمر، عدد الأبناء، سنوات الخبرة)؟
5. هل توجد الفروق في مستوى التوافق الأسري لدى الأمهات العاملات لبعض المتغيرات الديموغرافية (العمر، عدد الأبناء، سنوات الخبرة)؟
6. الى أي مدى يمكن التنبؤ بمستوى التوافق الأسري من خلال الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في شركة رأس لانوف لتصنيع النفط والغاز؟

حدود البحث:

1. **الحدود الموضوعية:**

يقتصر البحث على دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الأسري لدى الأمهات العاملات شركة رأس لانوف لتصنيع النفط والغاز؟

2. **الحدود البشرية:** تتمثل عينة البحث في الأمهات العاملات في شركة رأس لانوف لتصنيع النفط والغاز وعددهن 30 أم عامله.
3. **الحدود المكانية:** يطبق البحث داخل شركة رأس لانوف لتصنيع النفط والغاز.

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

4. **الحدود الزمانية:** يجري البحث خلال العام الجامعي (2026-2027م)
5. **الحدود المنهجية:** يعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لطبيعة الدراسة الحالية.

مصطلحات البحث:

أولاً: الضغوط النفسية:

تعرفها أفنان بن دايل (2020): حالة يمر بها الفرد تشعره بالتوتر عندما يواجه مواقف صعبة قد تؤثر فيه سلباً من الناحية المعرفية أو الانفعالية أو السلوكية، وتعوقه عن تحقيق أهدافه.(بن دايل،410:2020)

ومن وجهة نظر الباحثة مجموع الدرجات المتحصلة عليها الأم العاملة على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة الحالية، وتعكس مستوى التوتر والضغوط التي تتعرض لها نتيجة متطلبات العمل والحياة الأسرية.

ثانياً: التوافق الأسري:

عرفها (مرسي،2008): قدرة أفراد الأسرة على التآلف مع بعضهم البعض، و مع مطالب الحياة الأسرية وتحقيق أهدافه في الأسرة وإشباع حاجاته والتعبير عن انفعالاته ومشاعره نحو أفراد أ812سرته. (مرسي،99:2008)

ومن وجهة نظر الباحثة مجموع الدرجات المتحصلة عليها الأم العاملة على مقياس التوافق الأسري المستخدم في الدراسة الحالية.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

1. **الضغوط النفسية:**

عرفها"لازاروس وفوكمان" (2001): حالة نفسية معقدة لا يمكن أن تكون فيها قاعدة واحده للقياس، كحالة الانفعالات أو الدوافع، والتي تتغير حسب الحالة والموقف والظروف الاجتماعية والتغيرات التي تحدث في المجتمع. (السميران والمساعيد،16:2014)

وعرفها" الحجار والدخان"(2006): على أنها مجموعة من المواقف والأحداث والأفكار التي تقضي الشعور بالتوتر وتكشف عادة عن الإدراك الفرد بأن مطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكاناته. (الحجار والدخان،372:2006)

النظريات التي فسرت الضغوط النفسية:

1. **نظرية والتر كانون (Walter Cannon) (1935):** يعتبر كانون من أول الباحثين الذين استخدموا عبارة الضغط سنة (1935) في بحوثه على الحيوانات من خلال ما سماه (الضغط النفسي)، حيث أن الألم والخوف والغضب تعتبر مصدر الضغط الانفعالي، وينتج عنها تغيرات في الوظائف الفيزيولوجية لكائن الحي، حيث كشف عن وجود ميكانيزمات أولية في الجسم تساهم في الحفظ بالاتزان الحيوي، أي أن القدرة عل مواجهة التغيرات التي تواجه والرجوع الى الاتزان العضوي والكيميائي بانتهاء الظروف والمواقف المسببة. (بويزري،15:2013).
2. **نظرية هانز سيلي (Hans Seele):** كان هانز سيلي بحكم تخصصه كطبيب متأثراً بتفسير الضغوط تفسيراً فيسيولوجياً، ونتيجة لتجاربه على الحيوانات البرية، وجد أن الضغوط متغير غير مستقل وهي استجابة لعامل ضاغط.

حيث حدد "سيلي" ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغوط وهذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

- مرحلة الإنذار: - فيها يظهر الجسم تغيرات واستجابات عندا يتعرض الفرد الضاغط، نتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم وقد تحدث الوفاة عندما تنتهك مقاومة الجسم ويكون الضغط شديد.
- مرحلة المقاومة: ويحدث عندما يكون التعرض للضغوط متلازماً مع التكيف، فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، وتظهر تغيرات تدل على التكيف.
- مرحلة الإجهاد: ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت، وإذا كانت الاستجابة الدفاعية شديدة ومستمرة لفتره طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف كاليأس والإحباط والانطواء. (أمطير، الزليطي،59:2015).

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

3. **نظرية هنري موري:** يعد مفهوم الضغوط من المفاهيم الأساسية التي تناولها موري (1931) من الشخصية، ويعد موري مفهومي الحاجة والضغط على أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط تمثل المحددات المؤثرة والأساسية للسلوك وهي توجد في بيئة الفرد. (عثمان،100:2001).

عرف موري الضغط صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو لشخص تسير جهود الفرد أو تعيقها للوصول الى هدف معين. (شلتز،195:1983).

هذه الضغوط محكومة بالوضع الأسري والوضع الاجتماعي وقد يؤدي الى التنافر بين أفراد الأسرة أيضاً الى ضغوط من أنواع معينة.(ملحم،141:2010).

2. **التوافق الأسري:**

تعريفات التوافق الأسري:

عرفه (العامري،2005): بأنه قدرة الفرد على الاستقرار داخل أسرته والشعور بالطمأنينة وشعوره بأنه جزء من العائلة وله القدرة على إنجاز المهمات ذات علاقة بالأسرة.(العامري،430:2005)

حيث عرفه(عياد،2014): بأنه تمتع الفرد بحياة أسرية سعيدة داخل الأسرة تقدره وتحبه وتحنو عليه، مع شعوره بدوره الحيوي داخل الأسرة واحترامها له وأسلوب التفاهم هو الأسلوب السائد وما توفره له أسرته من إشباع حاجاته وحل مشكلاته الخاصة وتحقيق أكبر قدر من الثقة بالنفس وفهم ذاته وسحن الظن بها وتقبله ومساعدته في إقامة علاقة عامه ومحبة. (عياد، شيال،282:2018)

النظريات التي فسرت التوافق الأسري:

1. **نظرية الانسحاب:** مؤسس نظيرة الانسحاب "هنري وكمنج" يرى أنها تقوم على أساس الانفصال أو فك الارتباط عملية تحدث في العلاقات بين الفرد وأعضاء المجتمع، وعليه فإن الفرد المسن ينسحب من كماليات الحياة تقل أنشطة التي اكتسبها في منتصف العمر، ويرى هنري ان النظرية تقوم على مراحل أ813ساسية يمر بها المسن تقوم على افتراضيات نظريته مرحلية: مرحلة التغير ووظيفة الدور ومرحلة فقدان الدور ومرحلة نقص التفاعلات الاجتماعية ومرحلة الحذر من قلة الوقت المتبقي. (سلسلة الدراسات الاجتماعية،80:1999).
2. **نظرية فرويد:** يعنى التوافق عند "فرويد" وجود الآنا القادرة على خلق اتزان بين الآنا العليا والآنا السفلى، على الرغم من أنه يرى بعض الحيل الدفاعية تؤدي الى حدوث نوع من التوافق مثل (الكبت الذي يعد حيله هروبيه تلجأ اليها الآنا لطرد الدوافع والذكريات والأفكار الشعورية المؤلمة ،أو المحزنه وإكراهها على التراجع الى الشعور، والنكوص هو عبارة عن تراجع الفرد الى أساليب طفليه أو بدائية في التفكير أو السلوك، حين يعجز عن التغلب بطريقة بناءة على ما يعانيه من كبت أو إحباط أو صراع، غير أن الإفراط في استخدام تلك الآليات يولد صورة شاذه عن التوافق المطلوب. (المليجي،80:2001).
3. **المنظور السلوكي:** يرى السلوكين وعلى رأسهم "بافلوف "،بأن التوافق هو بمثابة كفاية وسيطرة على الذات(أي قمع التصرفات التي لا تقود الى معززات إيجابية)وتعلم التصرفات الفاعلة في بلوغ الأهداف ويتحقق هذا المستوى من التوافق من خلال اكتشاف الفرد للشروط والقوانين الكامنة في الطبيعة وفي المجتمع الذي يستطيع بموجبها سد احتياجاته، وتجنب المخاطر، والسلوك التوافقي يشير الى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة، التي تقابل بالتعزيز أو التدعيم، حيث يكتسب الفرد العادات المناسبة والفعالة التي سبق أن تعلمها، وأدت الى خفض توتره، أو أشبعت دوافعه وحاجاته.(جبريل وآخرون،39:2008).

الدراسات السابقة:

الدراسات السابقة التي تتعلق بمحور الضغوط النفسية:

الدراسات التي تتعلق بمحور الضغوط النفسية وهي:

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

1. **دراسة (فاطمة ترهي 2026):** هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بالصلابة النفسية وتحقيق الذات، والكشف عن مستوى كل من الصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية، والكشف عن الفروق وفقًا لمتغير (الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي في نهاية الفصل السابق). تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الجامعات الفلسطينية، وبلغ حجم العينة (380) طالبًا وطالبة، اختيروا بالطريقة المتيسرة، طُبق عليهم مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ومقياس الصلابة النفسية، ومقياس تحقيق الذات. أظهرت نتائج الدراسة أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تراوحت ما بين مرتفع ومتوسط ومستوى الصلابة النفسية كان متوسطًا، بينما مستوى تحقيق الذات كان مرتفعًا، كما أظهرت ارتباط استراتيجية التفكير الايجابي ارتباطًا متوسطًا ودالاً مع الصلابة النفسية، ولم تظهر استراتيجية القبول والاستسلام علاقة دالة مع الصلابة النفسية لكنها ارتبطت ارتباطًا ضعيفًا إيجابيًا مع تحقيق الذات، وأظهرت استراتيجية الدعم الاجتماعي ارتباطًا ضعيفًا ولكن دالاً مع الصلابة النفسية وتحقيق الذات. وأظهرت استراتيجية الدعم الديني ارتباطًا متوسطًا ودال مع الصلابة النفسية وتحقيق الذات، وجاءت استراتيجية حل المشكلات بأعلى قيم الارتباط وكانت دالة مع الصلابة النفسية وتحقيق الذات. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات استراتيجيات (القبول والاستسلام، الدعم الاجتماعي، حل المشكلات) تعزى إلى متغير الجنس. بينما جاءت الفروق دالة إحصائياً على استراتيجيات (التفكير الإيجابي، الدعم الديني)؛ إذ جاءت الفروق لصالح الذكور على استراتيجية التفكير الإيجابي، في المقابل جاءت الفروق لصالح الإناث على استراتيجية الدعم الديني. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى متغير المستوى الدراسي. وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى متغير المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق. وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس الصلابة النفسية ومجالاته باستثناء مجال: (التحدي) تعزى إلى متغير الجنس، وقد جاءت الفروق على مجال (التحدي) لصالح الذكور. وعدم وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس الصلابة النفسية ومجالاته تعزى إلى متغير المستوى الدراسي، ووجود فروق دالة إحصائيا على مقياس الصلابة النفسية ومجال: (الالتزام) تعزى إلى متغير المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق. كما بينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس تحقيق الذات تعزى إلى متغير الجنس، المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق، ووجود فروق دالة إحصائياً على مقياس تحقيق الذات تعزى إلى متغير المستوى الدراسي. أوصت الدراسة بضرورة أن تعتمد الجامعات برامج إرشادية وتدريبية تسهم في ترسيخ استراتيجيات المواجهة الإيجابية لدى الطلبة، وبخاصة الدعم الديني، وحل المشكلات، والتفكير الإيجابي، وتطبيق التصور المقترح لتحسين استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية الذي قدمته الدراسة.
2. **دراسة (فرج امعرف)2026:**تهدف الدراسة للتعرف على الضغوط النفسية للإعلاميين الليبيين وانعكاسها على أدائهم المهني والتعرف عن تأثير الضغوط والمشاكل على الإعلاميين، ومعرفة التأثيرات النفسية التي يشعر بها الإعلاميين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي واستمارة استبيان إلكترونية كأداة لجمع البيانات، قام الباحث بتوزيعها على مجتمع الدراسة الذي يتكون من الإعلاميين الليبيين في مدينة سرت وطرابلس، وذلك بسحب عينة قوامها(107) مفردة، واستخدم الباحث العينة العشوائية البسيطة ، وتوصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج أهمها: وضحت نتائج الدراسة أن غالبية افراد العينة قالوا أن التأثيرات النفسية التي يشعرون بها هي قلة النوم بنسبة بلغت 63.55%، وكشفت النتائج أن الضغوط المالية و الرواتب غير كافية مقارنة بجهود العمل من أكثر الضغوط والمشاكل الاقتصادية التي واجهت الاعلاميين وأترث على ادائهم المهني بنسبة بلغت 87.85%، ووضحت النتائج أن نقص الدعم والتدريب اللازمين لتحسين مهاراتهم من الضغوط والمعوقات المهنية التي تؤثر على الإعلاميين جاءت بنسبة عالية بلغت 73.83%، وتكشف النتائج

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

أن التغيرات السياسية المستمرة في الدولة من المشاكل والضغوط الأمنية والسياسية التي تواجه الاعلاميين وأترث على ادائهم المهني.

الدراسات التي تتعلق بمحور التوافق الأسري وهي:

1. **دراسة (خالد ونجاح)2026:** هدفت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي والتوافق الأسري لدى معلمات رياض الأطفال في مدينة مصراته، مع الانتباه إلى الاختلافات المحتملة بين المتزوجات وغير المتزوجات. استخدمت الدراسة الأسلوب الوصفي الارتباطي، وشملت عينة مكونة من 80 معلمة، موزعة بين المتزوجات وغير المتزوجات. تم تطبيق مقياس ماسلاش لقياس الاحتراق النفسي ومقياس التوافق الأسري الذي أعده محمد عبد الحميد، بعد التأكد من موثوقيتهما وصلاحيتهما. تم تحليل المعلومات باستخدام برنامج SPSS، وتم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية مثل المتوسط، والانحراف المعياري، والتكرار، والنسب المئوية، بالإضافة إلى اختبار **T**واختبار مان-ويتني. أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والتوافق الأسري. كما أظهرت النتائج أن معلمات رياض الأطفال، سواء كن متزوجات أو غير متزوجات، لديهن مستوى منخفض من الاحتراق النفسي ومستوى عالٍ من التوافق الأسري. ولم يتم العثور على أي اختلافات ذات دلالة إحصائية في المتغيرات بناءً على الحالة الاجتماعية.
2. **دراسة (مؤمن بكوش) 2026:**هدفت الدراسة الى بناء مقياس التوافق الأسري العام(GFCS)وتقنينه على البيئة العربية تم تطبيق المقياس على عينة قوامها 90 طالباً وطالبة من جامعة الوادي، اعتمدت الدراسة على النماذج النظرية الكلاسيكية (أولسون، بيل، بومان) مع موائمتها للسياق الثقافي العربي، أسفر التحليل العاملي الاستكشافي عن بيئة خماسية الأبعاد تضم(التماسك الوظيفي والعاطفي، التواصل والدعم التفاعلي الانتماء والتضامن الأسري، الاحترام والتعبير الحر، والترابط والاستقرار العاطفي)،بلغ التباين المفسر الكلي 82.3% وأظهر المقياس خصائص سيكومترية ممتازة حيث بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ 0.93، وتم التحقق من صدق المحتوى وصدق البناء بمؤشرات عالية، يتميز المقياس بأصالته الثقافية وشموليته ،مما يجعله أداة مناسبة للتشخيص والبحث في المجال الأسري بالسياق العربي.

مناقشة الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة المتعلقة بمتغيري الضغوط النفسية والتوافق الأسري، يتضح أن أغلب الدراسات ركزت على الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى فئات مختلفة من المجتمع، كما اعتمدت معظمها على المنهج الوصفي الارتباطي واستخدام الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات.

وقد اتفقت دراسة (فاطمة ترهي، 2026) مع الدراسة الحالية في تناول موضوع الضغوط النفسية واستخدام المنهج الوصفي، إلا أنها اختلفت من حيث مجتمع الدراسة؛ حيث طبقت على طلبة الجامعات الفلسطينية، بينما تركز الدراسة الحالية على الأمهات العاملات بمدينة رأس لانوف، كما اختلفت في المتغيرات المصاحبة للضغوط النفسية، إذ تناولت الصلابة النفسية وتحقيق الذات، في حين تركز الدراسة الحالية على التوافق الأسري.

كما تتشابه دراسة (فرج امعرف، 2026) مع الدراسة الحالية في اعتمادها على الاستبيان والمنهج الوصفي، واهتمامها بالضغوط النفسية، إلا أنها تناولت فئة الإعلاميين الليبيين وتأثير الضغوط على الأداء المهني، بينما تختلف الدراسة الحالية في تركيزها على الأمهات العاملات وعلاقة الضغوط النفسية بالتوافق الأسري داخل البيئة الأسرية.

أما دراسة (خالد ونجاح، 2026) فقد جاءت الأقرب إلى الدراسة الحالية؛ حيث تناولت التوافق الأسري وعلاقته بمتغير نفسي هو الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال، واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، وهو نفس المنهج المستخدم في الدراسة الحالية، كما تشابهت معها في دراسة العلاقة بين متغير نفسي ومتغير التوافق الأسري، إلا أنها اختلفت في طبيعة المتغير النفسي والعينة ومكان التطبيق.

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

في حين أن دراسة (مؤمن بكوش، 2026) ركزت على بناء وتقنين مقياس للتوافق الأسري في البيئة العربية، وقد استفادت الدراسة الحالية منها في الجانب النظري المرتبط بمفهوم التوافق الأسري وأبعاده، إلا أنها تختلف عنها في الهدف والمنهج؛ إذ هدفت تلك الدراسة إلى بناء أداة قياس، بينما تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الأسري لدى الأمهات العاملات.
كما تشترك الدراسة الحالية في التوجه المنهجي مع دراسة (Ali، 2025) التي بحثت في العلاقة بين المرونة النفسية والتوافق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة بني وليد. فعلى الرغم من اختلاف فئة الدراسة ومتغيراتها، إلا أن دراسة (Ali، 2025) تقدم نموذجاً في كيفية تحليل الارتباطات بين السمات النفسية والقدرة على التكيف في البيئة المهنية الليبية، وهو ما يعزز من التوجه التحليلي المعتمد في دراستنا الحالية للكشف عن كيفية تأثير الضغوط النفسية على استقرار التوافق الأسري لدى العاملات.
تتأثر الأسر الليبية المعاصرة بتحولات هيكلية ووظيفية واسعة، حيث أشارت دراسة (Ismail، 2025) إلى أن هذه التحولات قد أثرت بشكل مباشر على عمليات التنشئة الاجتماعية والتكيف الأسري، مما يضع الأم العاملة أمام تحديات إضافية في موازنة الأدوار التقليدية والحديثة. كما يلعب الجانب السوسيولوجي المتعلق بتمكين المرأة وفجوات النوع الاجتماعي دوراً حاسماً في تشكيل بيئة العمل والمنزل، حيث ناقشت دراسة (Almaryami، 2025) مؤشرات تمكين المرأة وتأثيرها التنموي، وهو ما يفسر جزئياً تباين الضغوط التي تواجهها الأمهات العاملات في السياق الليبي.
وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها تجمع بين متغيري الضغوط النفسية والتوافق الأسري لدى فئة الأمهات العاملات تحديدًا داخل مدينة رأس لانوف، وهي بيئة محلية لم تحظَ – في حدود اطلاع الباحث – بدراسات كافية تناولت هذا الموضوع، كما تتميز باستخدام عينة مكونة من (30) أُمًا عاملة في شركة رأس لانوف لتصنيع النفط والغاز، واعتماد المنهج الوصفي الارتباطي والاستبيان كأداة لجمع البيانات، الأمر الذي يسهم في إثراء الدراسات النفسية والأسرية في المجتمع الليبي.

منهج البحث وإجراءاته:
نأتي هنا بعد الكشف عن مشكلة البحث وأهميته وأهدافه التي يرمى اليها، وما تسير حوله من دراسات ساهمت في إثراء سنعرض في هذا المبحث ما يتعلق بمنهج البحث وإجراءاته والأساليب التي استخدمت في معالجة البيانات بغية تحقيق أهداف البحث.
منهج البحث:
تم استخدام منهج الوصفي الارتباطي والذي يعد احدى مناهج العلمية وأكثر شيوعاً واستخداما في البحوث النفسية والتربوية ويهدف لدراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بموضوع البحث، وكذلك جمع الحقائق والبيانات وتفسيرها تفسيراً كافياً واستخلاص دلالتها.(ليندا وآخرون،33:2010).
مجتمع البحث:
يتكون مجتمع البحث من (30) أماً عاملة في شركة رأس لانوف لتصنيع النفط والغاز (2025-2026).
عينة البحث:
قامت الباحثة بتوزيع مقاييسها للأمهات العاملات حيث تم اختيار مجتمع البحث ككل وتم اختيارها بالطريقة القصدية حيث بلغ عدد عينة البحث (30) أم عامله.

مواد وطرق البحث:
أولاً: مقياس الضغوط النفسية:
أ. وصف المقياس:
من إعداد (لفنستاين Levenstien،1993) يهدف الى قياس مؤشرات إدراك الضغوط وقياس مستوى الضغط النفسي لدى الأفراد في حياتهم اليومية يتكون من (24) عبارة، وتم ميزانه على البدائل التالية (عالية- متوسطة-منخفضة-منعدمه)، تحصل الدرجات الإيجابية منها على الدرجات(4-3-2-1-صفر) أما العبارات السلبية (صفر-1-2-3-4) على التوالي.
ب. الخصائص السيكومترية:

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

صدق المقياس "الصدق الظاهري":

تم عرض المقياس المعدل مع النسخة الأصلية على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص من أعضاء هيئة التدريس من قسمي علم النفس وعلم الاجتماع في كلية التربية وكلية الآداب وذلك للحكم على مدى صلاحية المقياس وبيان مدى وضوح العبارات ودقة صياغتها، وبعد الاطلاع على ملاحظات المحكمين وآرائهم تم حذف(6)عبارات من المقياس، وذلك لعدم ملائمتها وعدم وضوح الفقرات فيها تم حذف(6-52-53-54-55-56-57)، حيث تم الاتفاق المحكمين والبالغ عددهم (10) بنسبة اتفاق(98%)،وقد تم التعديل وفقاً لهذه الآراء وبذلك تم التحقق من الصدق الظاهري ليبقى المقياس في صورته النهائية مكون من (51) عبارة.

الصدق الذاتي: وهو أحد أنواع الصدق الإحصائي وهذا الصدق يعبر عن صدق الدرجات التجريبية للمقياس بالنسبة للدرجات الحقيقية للاختبار وهو الميزان الذي ينسب إليه صدق الاختبار ويقاس هذا النوع بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات. معامل (الصدق الذاتي $\sqrt{0.89}$ =0.94).

ثبات المقياس: قامت الباحثة باستخراج معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية وباستخدام معامل "كتمان" بلغ معامل الثبات 0.94.

ثانياً: مقياس التوافق الأسري:

أ. وصف المقياس:

من إعداد (بن تمره خديجة،2015)، يقيس درجة التوافق الأسري لدى المرأة العاملة والعلاقة بين الحياة المهنية والأسرة، يتكون المقياس من (34) عبارة، وتم ميزانه على البدائل التالية (موافق جداً-موافق- موافق نوعاً ما- غير موافق- غير موافق على الإطلاق)، تحصل الدرجات الإيجابية منها على الدرجات (5-4-3-2-1) أما العبارات السلبية (1-2-3-4-5) على التوالي.

ب. الخصائص السيكومترية:

صدق المقياس "الصدق الظاهري":

تم عرض المقياس المعدل مع النسخة الأصلية على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص من أعضاء هيئة التدريس من قسمي علم النفس وعلم الاجتماع في كلية التربية وكلية الآداب وذلك للحكم على مدى صلاحية المقياس وبيان مدى وضوح العبارات ودقة صياغتها، وبعد الاطلاع على ملاحظات المحكمين حيث تم الاتفاق المحكمين والبالغ عددهم (10) بنسبة اتفاق (80%)، وقد تم التعديل وفقاً لهذه الآراء وبذلك تم التحقق من الصدق الظاهري ليبقى المقياس في صورته النهائية مكون من (34%) عبارة.

الصدق الذاتي: وهو أحد أنواع الصدق الإحصائي وهذا الصدق يعبر عن صدق الدرجات التجريبية للمقياس بالنسبة للدرجات الحقيقية للاختبار وهو الميزان الذي ينسب إليه صدق الاختبار ويقاس هذا النوع بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات. معامل (الصدق الذاتي $\sqrt{0.92}$ =0.96).

ثبات المقياس: قامت الباحثة باستخراج معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية وباستخدام معامل "كتمان" بلغ معامل الثبات 0.96.

الوسائل الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الباحثة في إجراء البحث وتحليل نتائجه الوسائل الإحصائية الآتية: -

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، اختبار (ت) لعينة واحدة، عامل ارتباط بيرسون، اختبار دلالة معامل الارتباط، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، تحليل الانحدار الخطي البسيط، معامل ألفا كرونباخ، الصدق الذاتي.

نتائج البحث وتفسيرها:

حللت النتائج التي تم التوصل إليها وعولجت إحصائياً وكانت النتائج كما يلي:

1. **التساؤل الأول: ما مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في شركة رأس لانوف لتصنيع النفط والغاز؟**

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام حساب الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي والجدول التالي يبين ذلك:

الجدول رقم (1): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في شركة رأس لانوف.

المتغير	**المتوسط الحسابي**	**الانحراف المعياري**	**المستوى**
الضغوط النفسية	128.33	7.51	متوسط

من عمل الباحثة استنادا للنتائج المتحصل عليها

ما مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في شركة رأس لانوف لتصنيع النفط والغاز؟
أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للضغوط النفسية بلغ (128.33) بانحراف معياري (7.51)، مما يدل على أن مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات جاء في المستوى المتوسط.
يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الأمهات العاملات يواجهن العديد من المسؤوليات المتزامنة التي تتمثل في متطلبات العمل الوظيفي ومتطلبات الحياة الأسرية، الأمر الذي يجعلهن عرضة لمستويات مختلفة من الضغوط النفسية. فالمرأة العاملة مطالبة بأداء دورها المهني بكفاءة، وفي الوقت نفسه القيام بواجباتها الأسرية المتعلقة برعاية الأبناء وإدارة شؤون المنزل، مما يفرض عليها أعباءً نفسية مستمرة.
كما يمكن إرجاع المستوى المتوسط للضغوط إلى قدرة الأمهات العاملات على التكيف مع الظروف الحياتية المختلفة واكتساب خبرات تساعدهن على مواجهة المشكلات اليومية، إضافة إلى ما توفره الأسرة من دعم اجتماعي وعاطفي يخفف من حدة الضغوط. كذلك فإن الاستقرار الوظيفي الذي توفره شركة رأس لانوف قد أسهم في الحد من تفاقم الضغوط النفسية رغم استمرار وجودها.
وترى الباحثة أن هذه النتيجة تعكس طبيعة الحياة المعاصرة التي أصبحت تتسم بكثرة المتطلبات والأعباء الواقعة على المرأة العاملة، إلا أن الأمهات العاملات ما زلن يحتفظن بدرجة من التوازن النفسي تمكنهن من الاستمرار في أداء أدوارهن المختلفة.

2. التساؤل الثاني: ما مستوى التوافق الاسري لدى الأمهات العاملات في شركة رأس لانوف لتصنيع النفط والغاز؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي والجدول التالي يبين ذلك:

الجدول رقم (2): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى التوافق الأسري لدى الأمهات العاملات في شركة رأس لانوف

المتغير	**المتوسط الحسابي**	**الانحراف المعياري**	**المستوى**
التوافق الأسري	102.80	7.40	متوسط

من عمل الباحثة استنادا للنتائج المتحصل عليها

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للتوافق الأسري بلغ (102.80) بانحراف معياري (7.40)، مما يشير إلى أن مستوى التوافق الأسري لدى الأمهات العاملات جاء في المستوى المتوسط.
يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الأمهات العاملات استطعن تحقيق قدر معقول من التوازن بين مسؤولياتهن المهنية والأسرية، الأمر الذي انعكس على مستوى التوافق داخل الأسرة. فالتوافق الأسري لا يعني غياب المشكلات والخلافات، وإنما يعني قدرة أفراد الأسرة على التعامل معها بطريقة إيجابية والمحافظة على العلاقات الأسرية المستقرة.
كما يمكن تفسير هذه النتيجة بطبيعة المجتمع الليبي الذي يقوم على الترابط الأسري والتعاون بين أفراد العائلة، حيث تحصل الأم العاملة على قدر من المساندة الاجتماعية من الزوج أو الأقارب، مما يسهم في تعزيز الاستقرار الأسري.

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

وترى الباحثة أن تحقيق مستوى متوسط من التوافق الأسري يعد مؤشرًا إيجابيًا في ظل الضغوط التي تواجهها المرأة العاملة، ويعكس قدرتها على إدارة أدوارها المختلفة والمحافظة على العلاقات الأسرية بصورة مقبولة.

3. **التساؤل الثالث: ما طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الأسري لدى الأمهات العاملات شركة رأس لانوف لتصنيع النفط والغاز؟**

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب مستوى الدلالة ومعامل الارتباط بين المتغيرين والجدول التالي يبين ذلك:

الجدول رقم (3): يوضح معامل الارتباط ومستوى الدلالة بين الضغوط النفسية والتوافق الأسري لدى الأمهات العاملات

المتغيران	معامل الارتباط(r)	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية والتوافق الأسري	-0.400	0.028

من عمل الباحثة استنادا للنتائج المتحصل عليها

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتوافق الأسري، حيث بلغ معامل الارتباط (-0.400) عند مستوى دلالة (0.028).

تشير هذه النتيجة إلى أنه كلما ارتفع مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات انخفض مستوى التوافق الأسري، والعكس صحيح. وتدل هذه العلاقة على أن الضغوط النفسية تؤثر بصورة مباشرة في العلاقات الأسرية وجودة التفاعل بين أفراد الأسرة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الأم التي تعاني من ضغوط نفسية مرتفعة تكون أكثر عرضة للتوتر والانفعال والإرهاق النفسي، مما يقلل من قدرتها على التواصل الإيجابي مع الزوج والأبناء، وقد يؤدي إلى زيادة المشكلات الأسرية وضعف التفاهم داخل الأسرة.

كما أن استنزاف الجهد النفسي في مواجهة ضغوط العمل ومتطلبات الحياة اليومية قد يقلل من قدرة الأم على تقديم الدعم والرعاية والانتباه الكافي لأفراد أسرتها، وهو ما ينعكس سلبًا على التوافق الأسري.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة تؤكد أهمية الصحة النفسية للأم بوصفها أحد العوامل الأساسية المؤثرة في استقرار الأسرة وتماسكها، فكلما تمتعت الأم بقدر أكبر من الراحة النفسية ارتفع مستوى التوافق الأسري لديها.

4. **التساؤل الرابع: هل توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات لبعض المتغيرات الديموغرافية (العمر، عدد الأبناء، سنوات الخبرة)؟**

وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام مستوى الدلالة واختبار (f) لحساب الفروق بين المتغيرات والجدول التالي يبين ذلك:

الجدول رقم (4): يوضح نتائج اختبار (F) للفروق في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغير فئة العمر

المتغير	F	Sig	القرار	الدلالة
فئة_العمر	1.963	0.160	لا توجد فروق	غير دالة
الخبرة	0.381	0.687	لا توجد فروق	غير دالة
الأبناء	1.098	0.350	لا توجد فروق	غير دالة

من عمل الباحثة استنادا للنتائج المتحصل عليها

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تبعًا لمتغير العمر أو عدد الأبناء أو سنوات الخبرة.

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الضغوط النفسية التي تتعرض لها الأمهات العاملات ترتبط أساسًا بطبيعة الدور المزدوج الذي تؤديه المرأة العاملة أكثر من ارتباطها بخصائصها الديموغرافية. فجميع أفراد العينة يشتركن في تحمل المسؤوليات المهنية والأسرية، مما يجعل مصادر الضغوط متشابهة إلى حد كبير بينهن. كما أن ظروف العمل داخل المؤسسة متقاربة بالنسبة للعاملات، وبالتالي فإن الضغوط الناتجة عن بيئة العمل لا تختلف بشكل واضح من فئة عمرية إلى أخرى أو من مستوى خبرة إلى آخر.
وترى الباحثة أن الضغوط النفسية أصبحت سمة مشتركة بين معظم الأمهات العاملات نتيجة متطلبات الحياة الحديثة، ولذلك لم تظهر فروق جوهرية بين فئات العينة المختلفة.

5. **التساؤل الخامس: هل توجد الفروق في مستوى التوافق الأسري لدى الأمهات العاملات لبعض المتغيرات الديموغرافية (العمر، عدد الأبناء، سنوات الخبرة)؟**
وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام مستوى الدلالة واختبار (f) لحساب الفروق بين المتغيرات والجدول التالي يبين ذلك:

الجدول رقم :(5) يوضح نتائج اختبار (F) للفروق في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغيري سنوات الخبرة وعدد الأبناء

المتغير	F	Sig	القرار	الدلالة
_العمر	1.861	0.175	لا توجد فروق	غير دالة
_الأبناء	3.559	0.044	توجد فروق	دالة
فئة_الخبرة	1.390	0.266	لا توجد فروق	غير دالة

من عمل الباحثة استنادا للنتائج المتحصل عليها

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الأسري تبعًا لمتغيري العمر وسنوات الخبرة، بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية تبعًا لمتغير عدد الأبناء.
يمكن تفسير عدم وجود فروق تبعًا للعمر وسنوات الخبرة بأن التوافق الأسري يعتمد بصورة أساسية على طبيعة العلاقات الأسرية وأساليب التواصل والتفاهم بين أفراد الأسرة، وهي عوامل قد تتوافر لدى مختلف الفئات العمرية ومستويات الخبرة.
أما وجود فروق تبعًا لعدد الأبناء فيمكن تفسيره بأن عدد الأبناء يؤثر بشكل مباشر في طبيعة الحياة الأسرية وحجم المسؤوليات الواقعة على الأم. فكلما زاد عدد الأبناء زادت المتطلبات التربوية والاجتماعية والاقتصادية، مما قد ينعكس على طبيعة العلاقات الأسرية ومستوى التوافق داخل الأسرة.
كما أن اختلاف عدد الأبناء يؤدي إلى اختلاف الأدوار الأسرية وأنماط التفاعل داخل الأسرة، وهو ما يفسر ظهور فروق بين المجموعات المختلفة.
وترى الباحثة أن عدد الأبناء يعد من العوامل المهمة التي ينبغي مراعاتها عند دراسة التوافق الأسري لدى المرأة العاملة، لما له من تأثير مباشر في حجم الأعباء الأسرية اليومية.

6. **التساؤل السادس: الى أي مدى يمكن التنبؤ بمستوى التوافق الأسري من خلال الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في شركة رأس لانوف لتصنيع النفط والغاز؟**
وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب مستوى التنبؤ بين المتغيرين والجدول التالي يبين ذلك:

الجدول رقم (8): يوضح نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ بمستوى التوافق الأسري من خلال الضغوط النفسية

R^2	F	Sig	Beta	الاتجاه
0.160	5.349	0.028	-0.395	سالب

من عمل الباحثة استنادا للنتائج المتحصل عليها

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

أظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط أن الضغوط النفسية تسهم في التنبؤ بالتوافق الأسري، حيث كانت قيمة معامل الانحدار ((Beta = -0.395وباتجاه سالب، كما بلغت قيمة (F = 5.349) عند مستوى دلالة (0.028)، وهي قيمة دالة إحصائيًا.

تشير هذه النتيجة إلى أن الضغوط النفسية تعد متغيرًا مهمًا في تفسير التغيرات التي تطرأ على مستوى التوافق الأسري لدى الأمهات العاملات، فكلما ارتفع مستوى الضغوط النفسية انخفض مستوى التوافق الأسري، مما يعني أن الضغوط النفسية تؤثر تأثيرًا مباشرًا في العلاقات الأسرية.

ويمكن تفسير ذلك بأن الضغوط النفسية تؤدي إلى استنزاف طاقة الفرد النفسية والانفعالية، فتقل قدرته على التفاعل الإيجابي والتواصل الفعال مع أفراد الأسرة، وتزداد احتمالية ظهور المشكلات والخلافات الأسرية.

كما تدل هذه النتيجة على أن تحسين الصحة النفسية للأمهات العاملات قد يسهم بصورة كبيرة في تعزيز التوافق الأسري وتحقيق قدر أكبر من الاستقرار الأسري. وعند تفسير مصادر الضغوط النفسية، يجب الأخذ بعين الاعتبار المتغيرات المحيطة برعاية الأبناء، إذ أظهرت دراسة (Ibrahem، 2025) التأثيرات السلبية لمتغيرات العصر الرقمي على مهارات الأطفال ونموهم، وهو ما يمثل ضغطاً إضافياً يتطلب من الأم العاملة طاقة ذهنية وتنظيمية أكبر، مما يعزز الفرضية القائلة بأن أعباء الرعاية الأسرية الحديثة هي أحد المسببات الرئيسية للإنهاك النفسي لدى الأمهات.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة تؤكد أهمية تصميم برامج إرشادية ونفسية تستهدف خفض الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات، لما لذلك من أثر إيجابي في تحسين العلاقات الأسرية ورفع مستوى التوافق داخل الأسرة.

التوصيات:

1. العمل على إعداد برامج إرشادية ونفسية تهدف إلى خفض مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات.
2. تعزيز خدمات الدعم النفسي والاجتماعي داخل شركة رأس لانوف بما يسهم في تحسين الصحة النفسية للعاملات.
3. تنظيم دورات تدريبية وورش عمل حول إدارة الضغوط النفسية وأساليب التكيف الإيجابي معها.
4. توفير بيئة عمل داعمة تراعي الاحتياجات الأسرية للأمهات العاملات وتسهم في تحقيق التوازن بين العمل والأسرة.
5. نشر الوعي بأهمية التوافق الأسري ودوره في تعزيز الصحة النفسية والاستقرار الأسري للأمهات العاملات.
6. تشجيع أفراد الأسرة على تقديم الدعم والمساندة للأم العاملة بما يخفف من الأعباء النفسية الواقعة عليها.

المقترحات:

1. بناء برنامج إرشادي قائم على العلاج المعرفي السلوكي وقياس أثره في خفض الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات.
2. بناء برنامج لتنمية مهارات إدارة الوقت وقياس أثره في تحسين التوافق الأسري لدى الأمهات العاملات.
3. بناء برنامج قائم على اليقظة العقلية (Mindfulness) وقياس أثره في خفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة.
4. دراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في المؤسسات النفطية.
5. دراسة دور المرونة النفسية في التنبؤ بالتوافق الأسري لدى الأمهات العاملات.
6. بناء برنامج إرشادي لتنمية الصمود النفسي وقياس أثره في خفض الضغوط النفسية.

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Compliance with ethical standards

Disclosure of conflict of interest

The authors declare that they have no conflict of interest.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

[1] أمطير، أ.، والزليطي، م. (2015). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها. دار الكتب الوطنية.

[2] بن دايل، أ. (2020). الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة. دار الزهراء للنشر والتوزيع.

[3] بويزري، م. (2013). مدخل إلى علم النفس الصحي. جامعة طرابلس للنشر.

[4] جبريل، م.، وآخرون. (2008). علم النفس التربوي والنمو الإنساني. عالم الكتب.

[5] الحجار، ب.، والدخان، س. (2006). الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 14(2)، 371–394.

[6] الخالدي، ع. (2020). التوافق الأسري وعلاقته بالصحة النفسية. دار المسيرة للنشر والتوزيع.

[7] السميران، أ.، والمساعيد، س. (2014). الصحة النفسية والإرشاد النفسي. دار الفكر.

[8] العامري، ع. (2005). التوافق الأسري وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية. مجلة دراسات نفسية وتربوية، 7(2)، 425–438.

[9] الزهراني، س. (2021). الصحة النفسية للأسرة المعاصرة. دار البيان.

[10] شلتز، د. (1983). نظريات الشخصية (ترجمة عبد الرحمن القيسي). مطبعة التعليم العالي.

[11] عثمان، ف. (2001). نظريات الشخصية وتطبيقاتها التربوية. مكتبة الأنجلو المصرية.

[12] عياد، أ.، وشيال، م. (2018). التوافق الأسري وعلاقته بتقدير الذات لدى الشباب الجامعي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 9(3)، 280–295.

[13] ليندا، د.، وآخرون. (2010). مناهج البحث العلمي في العلوم النفسية والتربوية. دار المسيرة.

[14] مرسي، ك. (2008). الصحة النفسية والتوافق النفسي. دار النشر للجامعات.

[15] ملحم، س. (2010). علم النفس الاجتماعي. دار المسيرة.

[16] المليجي، ح. (2001). علم النفس الإكلينيكي. دار النهضة العربية.

ثانياً: المراجع الأجنبية

[17] Ali Mohammed Salim Almaryami (2025). The Sociology of Gender and Development: An Analytical Reading of Gender Gap and Empowerment Indicators. Comprehensive Journal of Humanities and Educational Studies, 740-747. https://doi.org/10.65420/cjhes.v1i2.78

[18] Cannon, W. B. (1935). Stresses and strains of homeostasis. American Journal of Medical Sciences, 189(1), 1–14 .

[19] Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work–family balance: A review and extension of the literature. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), Handbook of occupational health psychology (2nd ed., pp. 165–183). American Psychological Association .

[20] Hamida Ali Ismail (2025). Social Transformations in the Structure and Functions of the Libyan Family: A Study of their Impact on Socialization and Social Adaptation. Comprehensive Journal of Humanities and Educational Studies, 660-673. https://doi.org/10.65420/cjhes.v1i2.73

[21] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company .

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

[22] Levenstein, S., Prantera, C., Varvo, V., Scribano, M. L., Berto, E., Luzi, C., & Andreoli, A. (1993). Development of the perceived stress questionnaire: A new tool for psychosomatic research. Journal of Psychosomatic Research, 37(1), 19–32 .

[23] Mabroka R. Ibrahem (2025). The Impact of Excessive Exposure to Digital Screens on Fine Motor Skills and Concentration Levels Among Kindergarten Children in El-Beida City–Libya. *Comprehensive Journal of Humanities and Educational Studies*, 809-824. https://doi.org/10.65420/cjhes.v1i2.86

[24] Murray, H. A. (1938). Explorations in personality. Oxford University Press .

[25] Quick, J. C., & Henderson, D. F. (2016). Occupational stress: Preventing suffering, enhancing wellbeing. International Journal of Environmental Research and Public Health, 13(5), 459 .

[26] Rahma Agila Ali (2025).Psychological resilience and its relationship to psychological adjustment among faculty members at Bani Waleed University. *Comprehensive Journal of Humanities and Educational Studies*, *1*(2), 686-698. https://doi.org/10.65420/cjhes.v1i2.75

[27] Selye, H. (1956). The stress of life. McGraw-Hill .

[28] Voydanoff, P. (2005). Toward a conceptualization of perceived work-family fit and balance: A demands and resources approach. Journal of Marriage and Family, 67(4), 822–836 .

Disclaimer/Publisher's Note: The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and not of **CJHES** and/or the editor(s). **CJHES** and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content.

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).