كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

إدارة: البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=======

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى المعلمات في الباحة

إعـــداد

الباحثة / هديل بنت عبدالله بن محمد الغامدي

كلية التربية – جامعة الباحة– المملكة العربية السعودية

﴿ المجلد الخامس والثلاثون – العدد السادس – يونيه ٢٠١٩م ﴾

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الزواجي لدى عينة من معلمات منطقة الباحة، وقد تكونت عينة الدراسة من المعلمات المتزوجات في مدارس منطقة الباحة، والبالغ عددهم (٤٤٥) معلمة متزوجة، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت الدراسة أداتين هما: مقياس الضغوط النفسية للماضي(١٩٩٤)، ومقياس التوافق الزواجي للحنطي (١٩٩٩)، وقد بينت نتائج الدراسة ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير سنوات الزواج في أبعاد (المواقف المتعلقة بالأسرة، المواقف المتعلقة بالعلاقة الزوجية، المواقف المتعلقة بالصحة، المواقف المتعلقة بالنشاط الاجتماعي، مواقف تحوي ضغوط متفرقة). بينما توجد فروق في أبعاد (المواقف المتعلقة بالسكن، المواقف المتعلقة بالإنجاب، المتعلقة بالأمور المالية، وفي مقياس الضغوط النفسية ككل).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير عدد الأبناء في أبعاد المقياس وفي مقياس الضغوط النفسية ككل، ما عدا بعد المواقف المتعلقة بالأمور المالية، ومواقف تحوي ضغوط متفرقة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الدخل الشهري في أبعاد (المواقف المتعلقة بالأسرة، المواقف المتعلقة بالعلاقة الزوجية، المواقف المتعلقة بالصحة، المواقف المتعلقة بالنشاط الاجتماعي، مواقف تحوي ضغوط متفرقة). بينما توجد فروق في أبعاد (المواقف المتعلقة بالإنجاب، المواقف المتعلقة بالسكن، المواقف المتعلقة بالأمور المالية، وفي مقياس الضغوط النفسية ككل).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس التوافق الزواجي تبعاً لمتغير سنوات الخبرة في جميع أبعاد المقياس، وفي المقياس التوافق الزواجي ككل، ما عدا بُعد مشكلات اختلاف المستوى الاجتماعي والثقافي بين الزوجين".
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس التوافق الزواجي تبعاً لمتغير عمل الزوج في جميع أبعاد في مقياس التوافق الزواجي.
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتوافق الزواجي لدى المعلمات في الباحة.

كلمات مفتاحية: الضغوط النفسية – التوافق الزواجي– المعلمات – الباحة.

The current study aimed at identifying the relationship between psychological stress and marital adjustment for a sample of female teachers in Al Baha region. The sample of the study was comprised of the married female teachers in Al Baha region's schools with the number of (445) married female teachers. The study followed the descriptive correlative approach. Two tools were used in this study: Psychological Stress Scale of El Mady (1994) and Marital Adjustment Scale of El Henty (1999). The study concluded the following results:

- There were no significant differences in psychological stress according to the variable of years of marriage in the dimensions of (situations related to the family, situations related to the marital relationship, situations related to health, situations related to social activity and situations containing sporadic stresses). While there were significant differences in the dimensions of (situations related to housing, situations related to procreation, situations related to financial matters and in the Psychological Stress Scale as a whole). There were significant differences in psychological stress according to the variable of the number of the children in all dimensions and in the Psychological Stress Scale as a whole; except the dimensions of (situations related to financial matters and situations containing sporadic stresses). There were no significant differences in psychological stress according to the variable of monthly income in the dimensions of (situations related to the family, situations related to the marital relationship, situations related to health, situations related to social activity and situations containing sporadic stresses). While there were significant differences in the dimensions of (situations related to procreation, situations related to housing, situations related to financial matters and in the Psychological Stress Scale as a whole). There were no significant differences in marital

adjustment scale according to the variable of years of experience in all dimensions and Marital Adjustment Scale as a whole; except in the dimension of (problems of the differences of the social and cultural levels between spouses). There were no significant differences in Marital Adjustment Scale according to the variable of the work of the husband in all the dimensions of Marital Adjustment Scale. There were no significant relationship between psychological stress and marital adjustment of the female teachers in Al Baha.

: psychological stress – marital compatibility – parameters – Al Baha.

مقدمة:

تعد العلاقة الزوجية من أهم العلاقات الإنسانية في حياة الرجل والمرأة؛ لذلك يولي علماء الصحة النفسية أهمية خاصة لدراسة الأسرة والحياة الزوجية، حيث يعد الزواج من أهم محددات الصحة النفسية لكل من الزوجين والأبناء (أبو غزالة، ٢٠٠٨، ٣٣٤).

وعلى الرغم من أن التفاعلات بين الزوجين هي التي تحدد درجة التوافق بينهما، ونسبة نجاح الزواج إلا أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها أحد الزوجين أو كلاهما تلعب دوراً مهماً في مسار الحياة الزوجية.(الصبان، ٢٠٠٧، ٢).

ينشأ الضغط النفسي نتيجة التفاعل ما بين الفرد ومجموعة من العوامل الخارجية أو الداخلية البيئية منها والشخصية، والتي تتمثل في العوامل الجسمية والعقلية والانفعالية، وعادة ما تترك الضغوط النفسية آثاراً سلبية، ومدمرة أحياناً على الإنسان. (أبو أسعد والغرير، ٢٠٠٩، ٣١).

ويتضح مما سبق وجود علاقة قوية بين تعرض الزوجين وخاصة في سنوات الزواج الأولى للضغوط النفسية، وعلى قدرتهما في تحقيق التوافق الزواجي، وهو ما يؤدي إلى الانفصال ومشكلات الزواج؛ مما يهدد أمن الأسرة وسلامة المجتمع، وقد تصل إلى المحاكم وتنتهي بالطلاق، ويهدر طاقات الزوجة العاملة، ويؤدي إلى العديد من مشكلات العمل والتي بدورها تزيد من الضغوط النفسية على الزوجة العاملة، وكأنها في دائرة مغلقة من الضغوط النفسية التي تتسبب في فشل الزواج.

مشكلة الدراسة:

كشفت الإحصاءات الصادرة من وزارة العدل لعام ١٤٣٢هـ إلى أن معدل الطلاق بين السعوديين في المملكة بلغ ١٨% من مجمل حالات الزواج، وهذه الإحصائية تتعلق بعموم المملكة على الرغم من انخفاض المعدلات من ٢٣% إلى ١٨% خلال خمس سنوات، إلا أنها ما زالت مرتفعة مقارنة بالمعدلات العالمية.(البوابة الإلكترونية لوزارة العدل السعودية ، ١٤٣٤هـ).

وكلما ارتفعت مستويات الضغوط النفسية، كلما زاد التأثير السلبي على علاقات الفرد المختلفة، بما في ذلك علاقات الفرد الاجتماعية، وتفاعلاته مع زملائه في العمل، والأصدقاء، والجيران، بل قد يمتد الأثر إلى الأسرة بمن فيها، إضافة إلى أن الضغوط النفسية قد تُفقد الفرد التواصل الوجداني مع الآخرين، مما قد يكون سبباً في اضطراب العلاقة الزوجية، بل واضطراب الصحة النفسية للفرد.

أسئلة الدراسة:

تتحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

ما العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الزواجي لدى معلمات منطقة الباحة؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

١. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (سنوات الزواج، عدد الأبناء، الدخل الشهري، سنوات الخبرة، عمل الزوج)؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتوافق الزواجي تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (سنوات الزواج، عدد الأبناء، الدخل الشهري، سنوات الخبرة، عمل الزوج)؟

أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الهدف الأساسي وهو التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الزواجي لدى عينة من معلمات منطقة الباحة، ويندرج تحت هذا الهدف، الأهداف الفرعية التالية:

- التعرف على الفروق بين الضغوط النفسية والمتغيرات الديموغرافية المتعلقة (بسنوات الزواج، عدد الأبناء، الدخل الشهري، سنوات الخبرة، عمل الزوج).
- التعرف على الفروق بين التوافق الزواجي والمتغيرات الديموغرافية المتعلقة (بسنوات الزواج، عدد الأبناء، الدخل الشهري، سنوات الخبرة، عمل الزوج).

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

١. تكمن أهمية هذه الدراسة في الموضوع الذي تناولته الباحثة وهو دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الزواجي.
٢. أهمية هذه الدراسة تنبع من الفئة المستهدفة، وهي معلمات منطقة الباحة في المملكة العربية السعودية، على الرغم من أهمية هذه الفئة في المجتمع السعودي، ومساهمتها بشكل كبير في تطويره، إلا أنها لم تحظ بالكثير من الدراسات خاصة في هذا المجال.

الأهمية العملية:

١. قد تسهم نتائجها في معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الزواجي للمعلمات في منطقة الباحة.
٢. قد يستفاد منها في دراسات وبحوث أخرى تتناول موضوع الضغوط النفسية والتوافق الزواجي.

حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة الحالية على الحدود التالية:

١) **الحدود الموضوعية:** تتمثل الحدود الموضوعية للدراسة في تناولها للضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى عينة من المعلمات في منطقة الباحة.

٢) **الحدود المكانية:** طبقت الدراسة على المعلمات المتزوجات في مدارس قطاع الباحة بمنطقة الباحة.

٣) **الحدود البشرية:** اقتصرت الدراسة المقترحة على المعلمات المتزوجات والقائمات بمهنة التدريس في مدارس قطاع الباحة، وتشمل معلمات (تعليم عام– تحفيظ القرآن–تربية خاصة– رياض أطفال).

٤) **الحدود الزمانية:** طبقت الدراسة الميدانية خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي١٤٣٥/ ١٤٣٦هـ.

مصطلحات الدراسة:

(١) الضغوط النفسية:

تعرف الباحثة الضغوط النفسية اجرائيا بأنها حالة نفسية تزيد لدى المعلمات التوتر النفسي الشديد، والقلق، والإحباط، وعدم الاستقرار، وعليها التوافق مع هذه الضغوط كي لا تؤثر عليها سلباً، ويتم تحديدها من خلال الدرجة التي تحصل عليها المعلمة على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة.

(٢) التوافق الزواجي:

تعرف الباحثة التوافق الزواجي اجرائيا بأنه حالة المعلمة التي تتضمن الاستعداد للحياة الزوجية، والدخول فيها والحب المتبادل، وتحمل المسؤوليات، والقدرة على حل المشكلات، والاستقرار الزواجي، والرضا والسعادة الزوجية، والتصميم على مواجهة المشكلات، وتحقيق الانسجام والمحبة المتبادلة، والتي تقاس بالدرجة التي تحصل عليها المعلمة على مقياس التوافق الزواجي المستخدم في الدراسة.

أدبيات الدراسة:

أولاً: الإطار النظري

المحور الأول: الضغوط النفسية

- **مفهوم الضغط النفسي:**

عرفتها تنهيد البيرقدار (٢٠١١، ٣١) بأنها حالة من "الإجهاد الجسمي أو العقلي التي تحدث تغييرات سريعة في الجهاز العصبي المستقل، والتي تضع الفرد بظروف تحاول إجباره على التصرف بشكل يرضاه أو لا يرضاه، ويكون الضغط صادراً من داخل الفرد أو عن البيئة".

- **أسباب الضغوط النفسية:**

قسم حسونة (٢٠١٤، ٢٩) أسباب الضغوط النفسية إلى:

١. **أسباب بيئية مادية:**تشمل هذه الأسباب البيئة بمفهومها الشامل، وما يتبع ذلك من عوامل تؤثر في الإنسان كالمناخ والهواء والأرض، أي أن العوامل البيئية، مثل: درجة الحرارة، أو البرودة، أو الازدحام.
٢. **أسباب اجتماعية:**وهي مجال مهم ومليء بالأسباب التي تؤدي إلى تعرض الأفراد للضغوط النفسية، وهي الأسباب الناتجة عن سوء العلاقة بين الأفراد والجماعات، ومنها: العلاقات الأسرية وعلاقات العمل، والعادات والتقاليد.
٣. **أسباب نفسية:**هذه الأسباب هي الأكثر تأثيراً وتكون ذات علاقة وطيدة بملامح وسمات شخصية الفرد، فالأشخاص العصابيين أو العدوانيين، ربما تسبب لهم هذه السمات أسباب تزيد من مصادر الضغوط التي يتعرض لها الفرد.

- **أنواع الضغوط النفسية:**

يذكر علي (٢٠٠٨، ٦٥) أنه يمكن تقسيم الضغوط النفسية تبعاً لمدة تأثيرها إلى:

١. **أنواع الضغوط النفسية حسب أثارها:**

- **الضغوط الايجابية** :يعرفها السعودي (٢٠٠٦، ٣٨٨) بأنها "حالة يتسم فيها الحدث، أو الموقف الضاغط بتوتر، وقلق ينجح فيه الفرد في التكيف الإيجابي مع الحدث، وذلك بتحويله إلى حافز يستنفذ جهد وطاقات الفرد الإبداعية، ويؤدي إلى حالة من الحماس والفرح، ويساعد الضغط الإيجابي أو الصحي إلى تحسين الأداء عن طريق زيادة درجات التحدي والدافعية".
- **الضغوط السلبية:** تعني "غياب الخصائص الإيجابية في بيئة المدرسة مثل التنوع ، والاستقلالية،والتحدي " (Lussier, 2010: 578).

٢. **أنواع الضغوط النفسية حسب دوام مصدرها:**

قسم كوك وآخرون (Cook el al, 1997) الضغوط حسب دوام مصادرها واستمرارها إلى نوعين أساسين هما:

- الضغوط المؤقتة: هي نوع من الضغوط يقارب من الضغوط المفيدة؛وتتميز بأنها تقل في زمن دوامها حيث تزول بسرعة مع زوال الضاغط ثم يعقبها فترة من الارتياح.
- الضغوط الدائمة: هي ضغوط ناتجة عن المواجهة المستمرة للضغوط دون أي فترات راحة.

- **مراحل الضغوط النفسية**

يتفق كل من أبو يوسف (٢٠١٤، ٥٧) ، والحيدري والسوداني (٢٠١٢، ٢٧٤-٢٧٥) على أن الضغوط النفسية تمر بثلاث مراحل؛ هي:

المرحلة الأولى: وتسمى استجابة الإنذار:في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له.

المرحلة الثانية: وتسمى بمرحلة المقاومة:وتشتمل هذه المرحلة الأعراض الجسدية التي تنتج عن التعرض المستمر للمنبهات.

المرحلة الثالثة: وتسمى الإنهاك أو الإعياء حيث يصبح الفرد عاجزاً عن التكيف بشكل كامل في هذه المرحلة التي تؤدي إلي انهيار الدفعات الهرمونية، وتنقص مقاومة الجسم.

- **تأثيرات الضغوط النفسية على صحة الأفراد:**

رصد كل من حمدان (٢٠١٠، ٢٩) ، أبو أسعد والغرير (٢٠٠٩، ٥٢) الآثار التالية للضغوط النفسية:

١. **التأثيرات الفسيولوجية:** إن كل ردود أفعال الجسم لمتطلبات الضغط تعد مفيدة في حد ذاتها، حيث أنها تهيئ الجسم ليكون مستعداً للاستجابة للتحديات المواجهة له.
٢. **التأثيرات النفسية**:تؤثر العوامل النفسية على الإنسان سلباً وإيجاباً؛ فعندما تكون هذه العوامل في المستوى الطبيعي، فإنها تعمل كدوافع تشكل سلوك الفرد وتزيد من فرص نجاحه وقدرته على الإنجاز، إلا أنها في ذات الوقت إذا زادت عن قدرة الفرد على التكيف معها تصبح هذه التأثيرات سلبية تستنزف طاقاته النفسية، ويصبح الفرد فريسة للاضطرابات النفسية.
٣. **التأثيرات الانفعالية**:وتتمثل في قلة القدرة على الانسجام، واسترخاء العضلة حتى تعطي إحساساً بالتحسن، يزداد معدل الوساوس، وينزع الفرد إلى الشكوى التخيلية، ويختفي الإحساس بالصحة والسعادة.
٤. **التأثيرات المعرفية**:وتتمثل تلك التأثيرات للضغوط في: النسيان، الصعوبة في التركيز، الصعوبة في اتخاذ القرارات، الاضطراب في التفكير.
٥. **التأثيرات السلوكية**:وتتمثل تلك التأثيرات للضغوط في: نقص الميول، ونقص الحماس في الأهداف الحياتية، وعدم ممارسة هواياته.
٦. **التأثيرات الاجتماعية**:إن الضغوط في جانب تؤثر على الجوانب الأخرى، كالعلاقات في المنزل، والعمل، والمجتمع بشكل عام.

- **النظريات المفسرة للضغوط النفسية:**

أهم النظريات المفسرة للضغوط النفسية ما يلي:

١. **نظرية المواجهة أو الهروب** :تقدم نظرية المواجهة، أو الهروب تفسيراً بيولوجياً للأعراض الفسيولوجية، يوضح مدى الارتباط الكائن بين العقل والجسد من حيث الحالات النفسية والتغيرات الفسيولوجية، وصورت ذلك في شكل ميكانيكي تلقائي، بيد أن ذلك لم يكن كافياً لتوضيح ما يحدث عند تعرض الفرد لمصادر الضغط الدائمة أو المستمرة؛ مما دفع بعض الباحثين لاستكمال الدراسة في هذا المجال والتوصل إلى نظريات أخرى توضح مسألة الضغوط النفسية (Ogden, 2000, 21).

٢. **نظرية التقدير المعرفي:**وفقاً لآراء (Neufeld, 2009, 16) فإن استجابات الفرد للضغوط النفسية تظهر فقط عند معرفته بها وتقييمها؛ لذا فالتقدير المعرفي للضغوط هو المحرك الأساسي للاستجابة لها والإحساس بتأثيرها بمعنى أن طريقة تفكير الفرد بالمواقف التي يتعرض لها هي التي تسبب الضغط له، أي أنه حين يكون الموقف مجهداً، يجب أن يدرك الفرد أولاً بأنه كذلك، أي يجب إدراكه بأنه مهدد لصحة الفرد وسلامته.

- **مواجهة الضغوط النفسية:**

هناك أكثر من طريقة لمواجهة الضغوط النفسية،ومنها ما يلي:

١. **الأساليب المستمدة من القرآن والسنة في مواجهة الضغوط النفسية:** تتمثل الضغوط النفسية في الإسلام في التناقض بين قوى الخير والشر، وبين الغرائز والمحرمات، ومن ذلك الشعور بالذنب الذي كثيراً ما يؤدي إلى الشعور بالضغط والقلق والاضطراب، وترتكز الشخصية في الإسلام على القيم الحضارية المنبثقة من تعاليم الإسلام؛ لأن هذه القيم تبقى من العناصر الرئيسة الواقية من الضغط النفسي، والمخففة لوطأته عند حدوثه (القحطاني، ٢٠١٣، ٣٥).

٢. **الأساليب النفسية السلوكية لمواجهة الضغوط النفسية:**

قسم الضريبي (٢٠١٠) الأساليب النفسية السلوكية لمواجهة الضغوط النفسية فيما يلي:

- الاستراتيجيات الإيجابية: وهي تلك التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز أثارها.
- الاستراتيجيات السلبية: وهي تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والإحجام عن التفكير فيها.

المحور الثاني: التوافق الزواجي

- **مفهوم التوافق الزواجي:**

عرفت (Nema, 2013, 4) التوافق الزواجي بأنه "الحالة التي يوجد فيها شعوراً عاماً بين الزوج والزوجة، من السعادة والرضا عن زواجهما ومع بعضهما البعض".

- **مقومات التوافق الزواجي:**

حدد العنزي (٢٠٠٩، ٢٩) المقومات والمبادئ الأساسية للتوافق الزواجي فيما يلي:

١. **حجم التواصل الزواجي وأساليبه:** وهو ما يشير إلى تبادل واهتمام الطرفين بحديث الآخر.
٢. **الكفاءة في القيام بالأدوار الزوجية:** بمعنى قيام كل من الزوج والزوجة بمسؤولياته الزوجية والأسرية تجاه الأخر.
٣. **المساندة المتبادلة:** وهي تعني مساندة ومشاركة الطرفين في الأدوار والمسؤوليات.
٤. **المسايرة والتعاطف:** وهو امتلاك الزوجين القدرة على مسايرة كل منهما للأخر في العواطف.
٥. **المواءمة:** وهي قدرة وإرادة الزوجين على التوفيق بين أدوارهم الأسرية والزوجية من ناحية، وغيرها من الأدوار الأخرى من ناحية أخرى.

- **مظاهر التوافق الزواجي:**

هناك مظاهر على حدوث التوافق الزواجي، ومنها: (أبو الحمد، ٢٠١٤، ٤٠)

١. التواضع والتعاون بين الزواجين في أداء الأدوار.
٢. شعور الأبناء بالأمن النفسي .
٣. الإشباع الجنسي، والتعاون الاقتصادي.
٤. التواصل (غير اللفظي) الناجح، وظهور الحب المتبادل بينهما.

- **النظريات المفسرة للتوافق الزواجي:**

فيما يلي عرض لهذه النظريات:

١. **نظرية التنافر المعرفي (عدم التطابق):**نظرية التنافر المعرفي (عدم التطابق) أساسها أن الإنسان ينفر من التناقض بين أفكاره واعتقاداته، وفيها أن الفرد قد يميل إلى أداء سلوك متعب، وممل إذا كان سيحصل على مكافئة أكبر.(العنزي، ٢٠٠٩، ٦٨).
٢. **النظرية البنائية (الوظيفية):**تقوم هذه النظرية على فكرة أن المجتمع يتكون من عدة أجزاء، وكل جزء يتميز بخصائص معينة، ووظيفة تتحدد بحسب ما يقدمه لخدمة الأجزاء الأخرى، وأن أجزاء المجتمع تتماسك فيما بينها عن طريق الاعتماد المتبادل، والاتفاق على أمور معينة، مثل القيم والأخلاق والمعايير، وأن أي تغير يحدث على أي جزء من شأنه أن يحدث تغيراً على بقية الأجزاء؛ فإن إشباع الحاجات العاطفية هو أيضاً من الأمور التي تحتاج إلى اتفاق بين الزوجين والاعتماد المتبادل على بعضهما في إشباعها وإلا حصل الخلل. (باصويل، ٢٠٠٧، ٢١، العنزي، ٢٠٠٩، ٢٥).

٣. **النظرية التفاعلية الرمزية:**ترى هذه النظرية أن التوافق في الزواج ينعكس في درجة ما تتوقعه الزوجة في زوجها، وبين ما يدركه الزوج في زوجته، وأن هناك ما يسمي بتناقض الدور، وأن هذا التناقض يظهر حين لا يتطابق السلوك مع المعايير التي يراها الأفراد مناسبة، وقد يرجع الخلاف الذي يحدث بين الزوجين إلى عدم تقابل الرغبات المختلفة والمتطورة لأحد الطرفين (العبدلي، ٢٠٠٨، ٥١).

- **معوقات التوافق الزواجي:**

حدد (Janicki et al, 2006: 231)، و(Darya & Dawn, 2007: 434) معوقات التوافق الزواجي فيما يلي:

١. **المعوقات الأخلاقية** مثل: الشك في تصرفات أحد الزوجين، وسفر الزوج لفترات طويلة، وانحراف الزوج، وإهمال الزوج مسؤولياته الشرعية.
٢. **المعوقات المادية** مثل: كثرة طلبات الزوجة، وطمع الزوج في مرتب زوجته العاملة، واهتمام الزوج الزائد بالعمل على حساب الأسرة، واختلاف المستوى المادي بين الأسرتين اختلافاً كبيراً.
٣. **المعوقات النفسية** مثل: كثرة الضغوط النفسية، والغيرة الزائدة بين الزوجين.

المحور الثالث :العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الزواجي

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، ٢٠١١، ٢٢٧).

وترى الباحثة أن العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الزواجي هي علاقة واضحة ومتلازمة وخاصة بين النساء المتزوجات العاملات، وهذا يتضح في معاناة المعلمات المتزوجات للعديد من الضغوط النفسية؛ نتيجة لصراع الأدوار، أو لزيادة الضغوط المهنية.

ثانياً: الدراسات السابقة

المحور الأول: دراسات تناولت الضغوط النفسية

- دراسة الخيري (٢٠١٣) "الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عينة من الأمهات العاملات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والأسرية في محافظة محايل عسير"، هدفت الدراسة إلي التعرف على مستوى كلاً من الذكاء الوجداني، والضغوط النفسية، والعلاقة بينهما لدى الأمهات العاملات، وتكونت العينة من (١٥٢٣) أم، وقامت الباحثة

بتطبيق مقياس الذكاء الوجداني، ومقياس الصبان للضغوط، وتوصلت الباحثة إلى: أن مستوى الذكاء الوجداني مرتفع، ومستوى الضغوط النفسية منخفض لدى الأمهات العاملات بمحايل عسير، ولم يظهر أي تأثير مباشر لكل من(الفئات العمرية للأمهات، نوع عمل الأم، مستوى دخل الأسرة) على مستوى الضغوط النفسية للأمهات العاملات ما عدا عدد الأبناء، وكان لوجود الخادمة أو عدمه تأثيراً بسيطاً على مستوى الضغوط النفسية.

- دراسة البيرقدار (٢٠١١) "الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية"، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي، ومصادره لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل، وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، وبلغت عينة الدراسة (٨٤٣) طالباً وطالبة من جميع الأقسام، وقد استخدمت الباحثة مقياسين الأول: لقياس الضغط النفسي المعد مسبقاً، والثاني: لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم، والذي (أعدته الباحثة)، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، أي مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات.

المحور الثاني: دراسات تناولت التوافق الزواجي

- دراسة (Jaisri et al, 2014) "دور الجنس في التوافق الزواجي والصحة النفسية بين الأزواج العاملين" هدفت الدراسة إلى فهم التوافق الزواجي والصحة النفسية بين الأزواج العاملين معاً. تكونت عينة الدراسة من(١٠٠)من الأزواج في ولاية كيرالا. استخدمت الدراسة مقياس التوافق الزواجي والصحة النفسية، وأظهرت النتائج: وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق الزواجي والصحة النفسية، وخاصة في مجال الرضا عن الحياة. كان أكثر الزوجات أفضل في التوافق الزواجي من أزواجهن، في حين أظهر أزواجهن أفضل كفاءة وصحة نفسية.
- دراسة (Nema, 2013) "تأثير التوافق الزواجي في الأعمار المتوسطة من البالغين" وقد أجريت هذه الدراسة في الهند، وقد هدفت إلى تحليل التوافق الزواجي والعاطفي بين الزوجين في منتصف العمر، وتكونت عينة الدراسة من ١٢٤ من المشاركين، نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث، وقد أستخدم مقياس للتوافق الزواجي. وأظهرت النتائج: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في التوافق الزواجي لصالح الذكور، كما بينت الدراسة وجود علاقة موجبة كبيرة بين التوافق الزواجي بين الذكور والإناث، ويؤثر كل منهما على الآخر.

المحور الثالث: دراسات تناولت العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الزواجي

- دراسة (Bharambe ,2013) والتي هدفت إلى معرفة أثر العوامل النفسية والاجتماعية على التوافق الزواجي، وقد بلغت عينة هذه الدراسة (١٢٠) من مجموعات مختلفة تنتمي لمدينة جالجون، وقد أظهرت نتيجة التحليلات والاختبارات التي تمت عن طريق الاستبانة: أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الزواجي بين النساء والرجال، بالإضافة إلى أنه كلما زادت فترة الزواج كان التوافق الزواجي أكبر بين الزواجين، وتم تأكيد أثر الضغوطات النفسية السيئة على التوافق الزواجي.
- دراسة الدعدي (٢٠٠٩) "الضغوط النفسية والتوافق الأسري والزواجي لدى عينة من أباء وأمهات الأطفال المعاقين تبعاً لنوع ودرجة الإعاقة، وبعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية" والتي هدفت إلى بحث الضغوط النفسية، وكل من التوافق الزواجي والأسري لدى عينة من (٣٠٨) من أباء وأمهات الأطفال المعاقين مقارنة بعينة من (٣٤٠) من أباء وأمهات الأطفال العاديين، وكشف العلاقة بينهم. تم تطبيق مقياس المؤشرات السلوكية الدالة على الضغط للطريري (١٩٩١)، ومقياس التوافق الزواجي للشمسان (٢٠٠٤) من خلال المنهج الوصفي. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل من التوافق الأسري والزواجي، ووجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين المتغيرين والضغوط النفسية، وتزداد هذه الضغوط مع شدة الإعاقة، والتي تؤدي بدورها إلى سوء التوافق الأسري والزواجي.

تعليق عام على الدراسات السابقة:

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة كانت في صياغة مشكلة الدراسة وتساؤلاتها، والتعرف على أبعاد الضغوط النفسية وأبعاد التوافق الزواجي، وفي كيفية استخدام المقاييس المستخدمة في قياس الضغوط النفسية وقياس التوافق الزواجي، وأيضاً أهمية الأساليب الإحصائية المستخدمة، وتحديد الفئات المستهدفة من الدراسة، كما تبدو الاستفادة من الدراسات السابقة في مقارنة النتائج والتحليل.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

(١) **منهج الدراسة:** اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي.

(٢) **مجتمع الدراسة:** يتكون مجتمع الدراسة من المعلمات المتزوجات في مدارس منطقة الباحة، والبالغ عددهم (١٥٤٤) معلمة، ويشمل (تعليم عام– تحفيظ القران– تربية خاصة– رياض أطفال).

(٣) **عينة الدراسة:** تألفت عينة الدراسة مما يلي:

- **العينة الاستطلاعية:** تكونت العينة الاستطلاعية من (٤٥) معلمة، وذلك لاكتشاف ما بهذه الأدوات من ثغرات يمكن معالجتها، وللتأكد من ملائمتها للبيئة المحلية، ولتقنينها، والتحقق من صدقها وثباتها.
- **عينة الدراسة الفعلية:**تم اختيار أفراد عينة الدراسة بطريقة عشوائية منتظمة ممثلة لجميع فئات مجتمع الدراسة، وذلك بنسبة ٣٠٪ من أفراد مجتمع الدراسة في منطقة الباحة حيث بلغ حجم العينة الأساسية للدراسة الحالية (٤٤٥) معلمة.

(٤) أدوات الدراسة:

أولا: مقياس الضغوط النفسية):

استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية من إعداد وفاء الماضي(١٩٩٤)، والذي تكون من (١٠٢) مفردة مقسمة على عشرة محاور هي (المواقف المتعلقة بالأسرة، ويتكون من (١٦) فقرة – المواقف المتعلقة بالعلاقة الزوجية ويتكون من (٩) فقرات – المواقف المتعلقة بالإنجاب ويتكون من (١٢) فقرة – المواقف المتعلقة بالصحة ويتكون من (١٢) فقرة – المواقف المتعلقة بالنشاط الاجتماعي ويتكون من (٨) فقرات – المواقف المتعلقة بالدراسة ويتكون من (٢٣) فقرة – المواقف المتعلقة بالسكن ويتكون من (٧) فقرات – المواقف المتعلقة بالقانون ويتكون من (٦) فقرات – المواقف المتعلقة بالأمور المالية ويتكون من (٥) فقرات – مواقف تحوي ضغوط متفرقة ويتكون من (٤) فقرات)

- **صدق مقياس الضغوط النفسية** تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ حجمها (٤٥) معلمة، وللتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة بحساب الصدق بثلاث طرق وهي: صدق المحكمين، وصدق الاتساق الداخلي حيث يتضح أن معاملات الارتباط (بيرسون) لعبارات مقياس الضغوط النفسية قد تراوحت بين (٠.٥٠٦ –٠.٩٢٩) وهي معاملات ارتباط مقبولة ، وصدق البناء حيث يتضح أن معاملات الارتباط (بيرسون) لأبعاد مقياس الضغوط النفسية قد تراوحت بين (٠.٩٢٣ – ٠.٩٨٦)، وهي معاملات ارتباط عالية وتدل على اتساق كل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية مع المقياس ككل.
- **ثبات مقياس الضغوط النفسية:**استخدمت الباحثة طريقة ألفا كرونباخ لإيجاد معامل ثبات المقياس على أساس احتساب معاملات" ألفا كرونباخ" لكل بعد من أبعاد المقياس وللدرجة الكلية للمقياس.حيث يتضح أن قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس قد تراوحت بين (٠.٧٧٢ – ٠.٩٢٦)، وأن قيمة ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية ككل كانت (٠.٧٣٧) وهي قيمة مرتفعة تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ثانيا: مقياس التوافق الزواجي:

استخدمت الباحثة مقياس التوافق الزواجي من إعداد نوال الحنطي (١٩٩٩) والذي تكون من (٦٢) مفردة مقسمة على عشرة محاور هي (مشكلات مالية ويتكون من (٦) فقرات – مشكلات تدخل أهل الزوجين ويتكون من (٦) فقرات – مشكلات أداء الدور ويتكون من (٤) فقرات – مشكلات العلاقة الجنسية ويتكون من (٦) فقرات – مشكلات الاتصال ويتكون من (٨) فقرات – مشكلات اختلاف المستوى الاجتماعي والثقافي بين الزوجين ويتكون من (٨) فقرات – مشكلات وجود سمات عصابية ويتكون من (٨) فقرات – مشكلات الغيرة ويتكون من (٤) فقرات – مشكلات الزمن الذي يقضيه الزوجان معاً، ويتكون من (٥) فقرات – مشكلات رعاية الأطفال ويتكون من (٧) فقرات)

- **صدق مقياس التوافق الزواجي** تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ حجمها (٤٥) معلمة، وللتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة بحساب الصدق بثلاث طرق وهي: صدق المحكمين، وصدق الاتساق الداخلي حيث يتضح أن معاملات الارتباط (بيرسون) لعبارات مقياس التوافق الزواجي قد تراوحت بين (٠.٦٤٦ – ٠.٩٦١) وهي معاملات ارتباط مقبولة وتدل على اتساق فقرات كل بعد من أبعاد مقياس التوافق الزواجي مع البعد الذي يقيسه، وصدق البناء حيث يتضح أن معاملات الارتباط (بيرسون) لأبعاد مقياس التوافق الزواجي قد تراوحت بين (٠.٩٣٤ – ٠.٩٩١) وهي معاملات ارتباط عالية وتدل على اتساق كل بعد من أبعاد مقياس التوافق الزواجي مع المقياس ككل.
- **ثبات مقياس التوافق الزواجي:**استخدمت الباحثة طريقة ألفا كرونباخ لإيجاد معامل ثبات المقياس على أساس احتساب معاملات" ألفا كرونباخ" لكل بعد من أبعاد المقياس وللدرجة الكلية للمقياس. حيث يتضح أن قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس قد تراوحت بين (٠.٨٠٣ – ٠.٩٧٣) ، وأن قيمة ثبات ألفا كرونباخ لمقياس التوافق الزواجي ككل كانت (٠.٨٣٢) وهي قيمة مرتفعة تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

(٥) **المعالجات الإحصائية:**تم استخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) ، وتم استخدام الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات; حساب التكرارات والنسب المئوية، و حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار ألفا كرونباخ ، ومعامل ارتباط "بيرسون"، واختبار "ت"، واختبار تحليل التباين الأحادي.

نتائج الدراسة

١. الإجابة عن السؤال الرئيس للدراسة

والذي ينص على "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتوافق الزواجي؟" وكانت فرضية الدراسة لهذا التساؤل:

" لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتوافق الزواجي لدى المعلمات في الباحة."

وللتأكد من صحة الفرضية قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين الضغوط النفسية والتوافق الزواجي لدى المعلمات في الباحة، والجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١) معاملات الارتباط الضغوط النفسية والتوافق الزواجي

المتغيرات	معامل الارتباط	Sig(2- tailed)
العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الزواجي	٠.٠٣٢	٠.٤٩٩

يتبين من الجدول السابق أن معامل الارتباط بين الضغوط النفسية والتوافق الزواجي يساوي (٠.٠٣٢)، وهو معامل موجب صغير جداً مما يعني عدم وجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠٥)، وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتوافق الزواجي لدى المعلمات في الباحة".

٢. الإجابة عن السؤال الثاني للدراسة:

ينص السؤال الثاني للدراسة على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية تبعاً للمتغيرات الديموغرافية المتعلقة (بسنوات الزواج، عدد الأبناء، الدخل الشهري، سنوات الخبرة، عمل الزوج)؟" والذي يمكن الإجابة عليه من خلال التحقق من الفرضية الثانية للدراسة، والتي تنص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والمتغيرات الديموغرافية"؛ لذا قامت الباحثة بحساب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA للتعرف إلى الفروق في الضغوط النفسية تبعاً للمتغيرات الديموغرافية المتعلقة (بسنوات الزواج، عدد الأبناء، الدخل الشهري، سنوات الخبرة) ، أما بالنسبة لمتغير عمل الزوج فقط استخدم اختبار t– test للإجابة عليه. والجداول التالية تعرض النتائج التي تم التوصل إليها:

أولاً: متغير سنوات الزواج

جدول (٢)

تحليل التباين الأحادي للفروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير سنوات الزواج

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
المواقف المتعلقة بالأسرة	بين المجموعات	٦.٢٣٠	٢	٣.١١٥	٠.١٩٦	٠.٨٢٢	غير دالة
	داخل المجموعات	٧٠١٣.٦٧	٤٤٢	١٥.٨٦٨			
	المجموع الكلي	٧٠١٩.٩٠	٤٤٤				
المواقف المتعلقة بالعلاقة الزوجية	بين المجموعات	٧.٢٣	٢	٣.٦١٥	١.١٤٥	٠.٣١٩	غير دالة
	داخل المجموعات	١٣٩٦.٠٨	٤٤٢	٣.١٥٩			
	المجموع الكلي	١٤٠٣.٣١	٤٤٤	٣.٦١٥			
المواقف المتعلقة بالإنجاب	بين المجموعات	١٦٨.٧٨	٢	٨٤.٣٩٣	٨.٣٥٠	٠.٠٠٠	دالة
	داخل المجموعات	٤٤٦٧.٤٢	٤٤٢	١٠.١٠٧			
	المجموع الكلي	٤٦٣٦.٢١	٤٤٤				
المواقف المتعلقة بالصحة	بين المجموعات	٥.٨٨	٢	٢.٩٤٠	١.٤٣٢	٠.٢٤٠	غير دالة
	داخل المجموعات	٩٠٧.٧٤	٤٤٢	٢.٠٥٤			
	المجموع الكلي	٩١٣.٦٢	٤٤٤				
المواقف المتعلقة بالنشاط الاجتماعي	بين المجموعات	٠.٢٥١	٢	٠.١٢٦	٠.١١١	٠.٨٩٥	غير دالة
	داخل المجموعات	٤٩٨.٩٣	٤٤٢	١.١٢٩			
	المجموع الكلي	٤٩٩.١٨	٤٤٤				
المواقف المتعلقة بالسكن	بين المجموعات	٩.٦٦٤	٢	٤.٨٣٢	٤.١٠٩	٠.٠١٧	دالة
	داخل المجموعات	٥١٩.٧٠	٤٤٢	١.١٧٦			
	المجموع الكلي	٥٢٩.٣٦	٤٤٤				
المواقف المتعلقة بالأمور المالية	بين المجموعات	١٢٥٨.٦٩	٢	٦٢٩.٣٤٧	١٢٠١.٢٧٨	٠.٠٠٠	دالة
	داخل المجموعات	٢٣١.٥٦	٤٤٢	٠.٥٢٤			
	المجموع الكلي	١٤٩٠.٢٦	٤٤٤				
مواقف تحوي ضغوط متفرقة	بين المجموعات	١.٦٦	٢	٠.٨٢٨	٠.٤٥٢	٠.٦٣٧	غير دالة
	داخل المجموعات	٨٠٩.٧٨	٤٤٢	١.٨٣٢			
	المجموع الكلي	٨١١.٤٤	٤٤٤				
الضغوط ككل	بين المجموعات	١٤٣٢.٠٧	٢	٧١٦.٠٣٣	٧.١٣٦	٠.٠٠١	دالة
	داخل المجموعات	٤٤٣٤٨.٠٨	٤٤٢	١٠٠.٣٣٥			
	المجموع الكلي	٤٥٧٨٠.١٤	٤٤٤				

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير سنوات الزواج في أبعاد "المواقف المتعلقة بالأسرة"، "المواقف المتعلقة بالعلاقة الزوجية"، "المواقف المتعلقة بالصحة"، "المواقف المتعلقة بالنشاط الاجتماعي"، "مواقف تحوي ضغوط متفرقة"، حيث أشارت قيمة الدلالة لكل منها أنها أكبر من (٠.٠٥)، وهي على التوالي "٠.٨٢٢"، "٠.٣١٩"، "٠.٢٤٠" ، "٠.٨٩٥" ، "٠.٦٣٧"؛ مما يعني عدم وجود فروق في تلك الأبعاد تعزى لمتغير سنوات الزواج.

ثانياً: متغير عدد الأبناء:

جدول (٣)

نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير عدد الأبناء

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
المواقف المتعلقة بالأسرة	بين المجموعات	١٩٢.٨٧	٢	٩٦.٤٤	٦.٢٤	٠.٠٠٢	دالة
	داخل لمجموعات	٦٨٢٧.٠٣	٤٤٢	١٥.٤٥			
	المجموع الكلي	٧٠١٩.٩٠	٤٤٤				
المواقف المتعلقة بالعلاقة الزوجية	بين المجموعات	١٩.١٩	٢	٩.٦٠	٣.٠٦	٠.٠٤٨	دالة
	داخل المجموعات	١٣٨٤.١٢	٤٤٢	٣.١٣			
	المجموع الكلي	١٤٠٣.٣١	٤٤٤				
المواقف المتعلقة بالإنجاب	بين المجموعات	٣٩١٢.٦٣	٢	١٩٥٦.٣١	١١٩٥.٠١	٠.٠٠٠	دالة
	داخل المجموعات	٧٢٣.٥٨	٤٤٢	١.٦٤			
	المجموع الكلي	٤٦٣٦.٢١	٤٤٤				
المواقف المتعلقة بالصحة	بين المجموعات	٨٧.٧٣	٢	٤٣.٨٦	٢٣.٤٨	٠.٠٠٠	دالة
	داخل المجموعات	٨٢٥.٨٩	٤٤٢	١.٨٧			
	المجموع الكلي	٩١٣.٦٢	٤٤٤				
المواقف المتعلقة بالنشاط الاجتماعي	بين المجموعات	١١.٤٣	٢	٥.٧١	٥.١٨	٠.٠٠٦	دالة
	داخل المجموعات	٤٨٧.٧٥	٤٤٢	١.١٠			
	المجموع الكلي	٤٩٩.١٨	٤٤٤				
المواقف المتعلقة بالسكن	بين المجموعات	١٠٢.٥٤	٢	٥١.٢٧	٥٣.٠٩	٠.٠٠٠	دالة
	داخل المجموعات	٤٢٦.٨٣	٤٤٢	٠.٩٦٦			
	المجموع الكلي	٥٢٩.٣٦	٤٤٤				
المواقف المتعلقة بالأمور المالية	بين المجموعات	١٨.٥٩	٢	٩.٢٩	٢.٧٩	٠.٠٦٢	غير دالة
	داخل المجموعات	١٤٧١.٦٧	٤٤٢	٣.٣٣			
	المجموع الكلي	١٤٩٠.٢٦	٤٤٤				
مواقف تحوي ضغوط متفرقة	بين المجموعات	١.٠٥	٢	٠.٥٢٦	٠.٢٨٧	٠.٧٥١	غير دالة
	داخل المجموعات	٨١٠.٣٩	٤٤٢	١.٨٣			
	المجموع الكلي	٨١١.٤٤	٤٤٤				
الضغوط ككل	بين المجموعات	٦٧٥٨.١٩	٢	٣٣٧٩.٠٩	٣٨.٢٧	٠.٠٠٠	دالة
	داخل المجموعات	٣٩٠٢١.٩٥	٤٤٢	٨٨.٢٨			
	المجموع الكلي	٤٥٧٨٠.١٤	٤٤٤				

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير عدد الأبناء في أبعاد "المواقف المتعلقة بالأمور المالية" ، "مواقف تحوي ضغوط متفرقة"، حيث أشارت قيمة الدلالة لكل منها أنها أكبر من (٠.٠٥)، وهي على التوالي "٠.٠٦٢" ، "٠.٧٥١"؛ مما يعني عدم وجود فروق في تلك الأبعاد تعزى لمتغير عدد الأبناء.

ثالثاً: متغير الدخل الشهري:

جدول (٤)

نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الدخل الشهري

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
المواقف المتعلقة بالأسرة	بين المجموعات	٦.٢٣	٢	٣.١١	٠.١٩٦	٠.٨٢٢	غير دالة
	داخل المجموعات	٧٠١٣.٦٧	٤٤٢	١٥.٨٧			
	المجموع الكلي	٧٠١٩.٩٠	٤٤٤				
المواقف المتعلقة بالعلاقة الزوجية	بين المجموعات	٧.٢٣	٢	٣.٦٢	١.١٤٥	٠.٣١٩	غير دالة
	داخل المجموعات	١٣٩٦.٠٨	٤٤٢	٣.١٦			
	المجموع الكلي	١٤٠٣.٣١	٤٤٤				
المواقف المتعلقة بالإنجاب	بين المجموعات	١٦٨.٧٩	٢	٨٤.٣٩	٨.٣٥٠	٠.٠٠٠	دالة
	داخل المجموعات	٤٤٦٧.٤٣	٤٤٢	١٠.١١			
	المجموع الكلي	٤٦٣٦.٢١	٤٤٤				
المواقف المتعلقة بالصحة	بين المجموعات	٥.٨٨	٢	٢.٩٤	١.٤٣٢	٠.٢٤٠	غير دالة
	داخل المجموعات	٩٠٧.٧٤	٤٤٢	٢.٠٥			
	المجموع الكلي	٩١٣.٦٢	٤٤٤				
المواقف المتعلقة بالنشاط الاجتماعي	بين المجموعات	٠.٢٥١	٢	٠.١٣	٠.١١١	٠.٨٩٥	غير دالة
	داخل المجموعات	٤٩٨.٩٣	٤٤٢	١.١٣			
	المجموع الكلي	٤٩٩.١٨	٤٤٤				
المواقف المتعلقة بالسكن	بين المجموعات	٩.٦٦	٢	٤.٨٣	٤.١٠٩	٠.٠١٧	دالة
	داخل المجموعات	٥١٩.٧٠	٤٤٢	١.١٨			
	المجموع الكلي	٥٢٩.٣٦	٤٤٤				
المواقف المتعلقة بالأمور المالية	بين المجموعات	١٢٥٨.٦٩	٢	٦٢٩.٣٥	١٢٠١.٢٧٨	٠.٠٠٠	دالة
	داخل المجموعات	٢٣١.٥٦	٤٤٢	٠.٥٢			
	المجموع الكلي	١٤٩٠.٢٦	٤٤٤				
مواقف تحوي ضغوط متفرقة	بين المجموعات	١.٦٦	٢	٠.٨٣	٠.٤٥٢	٠.٦٣٧	غير دالة
	داخل المجموعات	٨٠٩.٧٨	٤٤٢	١.٨٣			
	المجموع الكلي	٨١١.٤٤	٤٤٤				
الضغوط ككل	بين المجموعات	١٤٣٢.٠٧	٢	٧١٦.٠٣	٧.١٣٦	٠.٠٠١	دالة
	داخل المجموعات	٤٤٣٤٨.٠٨	٤٤٢	١٠٠.٣٤			
	المجموع الكلي	٤٥٧٨٠.١٤	٤٤٤				

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الدخل الشهري في أبعاد "المواقف المتعلقة بالأسرة" ، "المواقف المتعلقة بالعلاقة الزوجية"، "المواقف المتعلقة بالصحة"، "المواقف المتعلقة بالنشاط الاجتماعي"، "مواقف تحوي ضغوط متفرقة"، حيث أشارت قيمة الدلالة لكل منها أنها أكبر من (٠.٠٥)، وهي على التوالي "٠.٨٢٢" ، "٠.٣١٩"، "٠.٢٤٠"، "٠.٨٩٥"، "٠.٦٣٧"، مما يعني عدم وجود فروق في تلك الأبعاد تعزى لمتغير الدخل الشهري.

رابعاً: متغير سنوات الخبرة

جدول (٥)

نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في الضغوط النفسية لمتغير سنوات الخبرة

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
المواقف المتعلقة بالأسرة	بين المجموعات	١٠٨.٠٣	٢	٥٤.٠٢	٣.٤٥٤	٠.٠٣٢	دالة
	داخل المجموعات	٦٩١١.٨٧	٤٤٢	١٥.٦٤			
	المجموع الكلي	٧٠١٩.٩٠	٤٤٤				
المواقف المتعلقة بالعلاقة الزوجية	بين المجموعات	١١.٣٦	٢	٥.٦٨	١.٨٠٣	٠.١٦٦	غير دالة
	داخل المجموعات	١٣٩١.٩٥	٤٤٢	٣.١٥			
	المجموع الكلي	١٤٠٣.٣١	٤٤٤				
المواقف المتعلقة بالإنجاب	بين المجموعات	٣٣.٧٦	٢	١٦.٨٨	١.٦٢١	٠.١٩٩	غير دالة
	داخل المجموعات	٤٦٠٢.٤٥	٤٤٢	١٠.٤١			
	المجموع الكلي	٤٦٣٦.٢١	٤٤٤				
المواقف المتعلقة بالصحة	بين المجموعات	٨.٤١	٢	٤.٢٠	٢.٠٥٢	٠.١٣٠	غير دالة
	داخل المجموعات	٩٠٥.٢١	٤٤٢	٢.٠٥			
	المجموع الكلي	٩١٣.٦٢	٤٤٤				
المواقف المتعلقة بالنشاط الاجتماعي	بين المجموعات	٥.١٩	٢	٢.٥٩	٢.٣٢١	٠.٠٩٩	غير دالة
	داخل المجموعات	٤٩٣.٩٩	٤٤٢	١.١٢			
	المجموع الكلي	٤٩٩.١٨	٤٤٤				
المواقف المتعلقة بالسكن	بين المجموعات	٢.٥٦	٢	١.٢٨	١.٠٧٥	٠.٣٤٢	غير دالة
	داخل المجموعات	٥٢٦.٨٠	٤٤٢	١.١٩			
	المجموع الكلي	٥٢٩.٣٦	٤٤٤				
المواقف المتعلقة بالأمور المالية	بين المجموعات	١٧.٥٠	٢	٨.٧٥	٢.٦٢٥	٠.٠٧٤	غير دالة
	داخل المجموعات	١٤٧٢.٧٦	٤٤٢	٣.٣٣			
	المجموع الكلي	١٤٩٠.٢٦	٤٤٤				
مواقف تحوي ضغوط متفرقة	بين المجموعات	٩.٣٥	٢	٤.٦٧	٢.٥٧٦	٠.٠٧٧	غير دالة
	داخل المجموعات	٨٠٢.٠٩	٤٤٢	١.٨٢			
	المجموع الكلي	٨١١.٤٤	٤٤٤				
الضغوط ككل	بين المجموعات	١٠٢٢.٥١	٢	٥١١.٢٥	٥.٠٤٩	٠.٠٠٧	دالة
	داخل المجموعات	٤٤٧٥٧.٦٤	٤٤٢	١٠١.٢٦			
	المجموع الكلي	٤٥٧٨٠.١٤	٤٤٤				

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير سنوات الخبرة في أبعاد "المواقف المتعلقة بالعلاقة الزوجية"، "المواقف المتعلقة بالإنجاب"، "المواقف المتعلقة بالصحة"، "المواقف المتعلقة بالنشاط الاجتماعي"، "المواقف المتعلقة بالسكن"، "المواقف المتعلقة بالأمور المالية"، "مواقف تحوي ضغوط متفرقة"، حيث أشارت قيمة الدلالة لكل منها أنها أكبر من (٠.٠٥)، وهي على التوالي "٠.١٦٦" ، "٠.١٩٩"، "٠.١٣٠"، "٠.٠٩٩"، "٠.٣٤٢"، "٠.٠٧٤"، "٠.٠٧٧"؛ مما يعني عدم وجود فروق في تلك الأبعاد تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

خامساً: متغير عمل الزوج

جدول (٦)

نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير عمل الزوج

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
المواقف المتعلقة بالأسرة	٨.٤٢	٣.٩١٠	٠.٤٥٣	٤٤٣	٠.٣٦٩	غير دالة
	٨.٢٣	٤.١١٩				
المواقف المتعلقة بالعلاقة الزوجية	٤.٦٧	١.٧٦٨	٠.٤٤٤	٤٤٣	٠.٤٧٤	غير دالة
	٤.٥٩	١.٨٠٣				
المواقف المتعلقة بالإنجاب	٨.١٥	٣.٢٢٥	٠.٠١١	٤٤٣	٠.٥٨٢	غير دالة
	٨.١٥	٣.٢٥٥				
المواقف المتعلقة بالصحة	٥.٨٢	١.٤٥٧	٠.٠٨٨	٤٤٣	٠.٤٧٤	غير دالة
	٥.٨٣	١.٣٩١				
المواقف المتعلقة بالنشاط الاجتماعي	٣.٧٥	١.٠٨٤	٠.٤٧٢	٤٤٣	٠.٤٢٣	غير دالة
	٣.٧٠	١.٠١٣				
المواقف المتعلقة بالسكن	٤.٨٧	١.١٣٣	٠.١٥٣	٤٤٣	٠.١٧٦	غير دالة
	٤.٨٥	١.٠٠٦				
المواقف المتعلقة بالأمور المالية	٤.٦٤	١.٨٢٦	٠.٨٨٠	٤٤٣	٠.٦٢٩	غير دالة
	٤.٤٧	١.٨٤٦				
مواقف تحوي ضغوط متفرقة	٢.٦٧	١.٣٤٩	٠.١٣٣	٤٤٣	٠.٦٤٩	غير دالة
	٢.٦٥	١.٣٦٣				
الضغوط ككل	٤٢.٩٧	١٠.١٠٢	٠.٤٨١	٤٤٣	٠.٧٢٠	غير دالة
	٤٢.٤٨	١٠.٢٨٨				

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير عمل الزوج في جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية، حيث أشارت قيمة الدلالة لكل الأبعاد أنها أكبر من (٠.٠٥)؛ مما يعني عدم وجود فروق في تلك الأبعاد تعزى لمتغير عمل الزوج.

التوصيات:

توصي الدراسة بما يلي:

١. أن تتناول برامج التنمية المهنية للمعلمين برامج خاصة لخفض الضغوط النفسية لدى المعلمات.
٢. تقديم برامج توعوية نفسية في كيفية التعامل مع الأبناء وتربيتهم خصوصاً لحديثي الزواج.
٣. تقديم برامج للزوجين للتدريب على كيفية التكيف مع الضغوط النفسية.

المقترحات:

تقترح الدراسة الحالية إجراء:

١. دراسة تتناول نفس متغيرات الدراسة الحالية ولكن باستخدام أدوات وعينة بحث مختلفة.
٢. دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الزواجي مع إضافة متغير الجنس.
٣. دراسة الضغوط النفسية في بيئة العمل المدرسي وأثرها على التوافق الزواجي لدى المعلمات.

المراجع:

أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف والغرير، أحمد نايل (٢٠٠٩). ***التعامل مع الضغوط النفسية***، عمان–الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.

أبو الحمد، هلال حسين (٢٠١٤). الإجهاد النفسي وعلاقته بالتوازن الزواجي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة. ***رسالة ماجستير غير منشورة***، كلية التربية، الجامعة الإسلامية. غزة. فلسطين.

أبو غزالة، سميرة علي جعفر (٢٠٠٨). فاعلية الإرشاد بالواقع في تحسين التوافق الزواجي بين الزوجين. ***دراسات نفسية*** –مصر، مج ١٨، ع (٢)، ٣٣٣ –٣٧٠.

أبو يوسف، هبة حمد (٢٠١٤). الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرابطين في محافظة خانيونس. ***رسالة ماجستير غير منشورة***، كلية التربية، الجامعة الإسلامية. غزة، فلسطين.

باصويل، أمل بنت أحمد بن عبد الله (٢٠٠٧). التوافق الزواجي وعلاقته بالإشباع المتوقع والفعلي للحاجات العاطفية المتبادلة بين الزوجين. ***رسالة ماجستير غير منشورة*** ، كلية التربية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. المملكة العربية السعودية.

البوابة الإلكترونية لوزارة العدل السعودية (١٤٣٤هـ). إحصاءات وزارة العدل تشير إلى انخفاض معدل الطلاق في المملكة إلى ١٨%. متاحة بتاريخ 14/01/1434 على الرابط:

البيرقدار، تنهيد عادل فاضل (٢٠١١). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدي طلبة كلية التربية، ***مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية***، مج (١١)، ع (١)، كلية التربية، جامعة الموصل.

حسونة، باسل فريز (٢٠١٤). المسئولية الاجتماعية والضغوط النفسية لدى القيادات الطلابية في جامعة القدس المفتوحة. ***رسالة ماجستير غير منشورة***، كلية التربية، الجامعة الإسلامية. غزة، فلسطين.

حمدان، مفيد (٢٠١٠). دراسة الضغوط النفسية من حيث علاقتها بالروح المعنوية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلبة الجامعات في قطاع غزة، ***رسالة ماجستير غير منشورة***، معهد البحوث والدراسات العربية، قسم البحوث والدراسات التربوية. جمهورية مصر العربية.

الحنطي، نوال عبد الله عبد الرحمن (١٩٩٩). مشكلات التوافق الزواجي لدى الأسرة السعودية خلال السنوات الخمس الأول للزواج في ضوء بعض المتغيرات، ***رسالة ماجستير غير منشورة***، قسم علم النفس، كلية التربية – جامعة الملك سعود. المملكة العربية السعودية.

الحيـدري، فـؤاد متعب والسـوداني، احمد خميس (٢٠١٢). الضغوط النفسية وعلاقتها بأداء بعض المهاراتِ الأساسيةِ في كـرة اليـد، بحث وصفي على عينةٍ من طلبةِ كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد. ***مجلة الرياضة المعاصرة***، مج (١١)، ع (١٦)، ٢٦٩ – ٢٨٢.

الخيري، صفية إبراهيم (٢٠١٣). الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط النفسية لدي عينة من الأمهات العاملات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والأسرية في محافظة محايل عسير. ***رسالة ماجستير غير منشورة***، كلية التربية، جامعة أم القرى. المملكة العربية السعودية.

الدعدي، غزلان شمسي محمد (٢٠٠٩). الضغوط النفسية والتوافق الزواجي لدي عينة من أباء وأمهات الأطفال المعاقين تبعا لنوع ودرجة الإعاقة وبعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية. ***رسالة ماجستير غير منشورة***، كلية التربية، جامعة أم القرى. المملكة العربية السعودية.

السعودي، موسى (٢٠٠٦) أثر مصادر ضغوط العمل ومستوى الضغط المدرك في الإلتزام التنظيمي لدى العاملين في كليات المجتمع الحكومية التابعة لجامعة البلقاء التطبيقية: دراسة تحليلية ميدانية، ***مجلة دراسات، العلوم الإدارية***، مج (٣٣)، ع (٢)، ٣٧٩–٤٠٧

الصبان، عبير محمد (٢٠٠٧). التوافق الزواجي في ضوء بعض سمات الشخصية لدى عينة من الزوجات السعوديات في مكة المكرمة. المؤتمر الرابع عشر للإرشاد النفسي ***الإرشاد النفسي من أجل التنمية في ظل الجودة الشاملة (توجهات مستقبلية)*** في الفترة من ٨_٩ديسمبر ٢٠٠٧م / القاهرة: جامعة عين شمس.

الضريبي، عبد الله (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات "دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق". ***مجلة جامعة دمشق***، مج (٢٦)، ع(٤)، ٦٦٩ – ٧١٩.

العبدلي، سعد بن حامد (٢٠٠٨). الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والتوافق الزواجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة، ***رسالة ماجستير غير منشورة***، كلية التربية، جامعة أم القرى. المملكة العربية السعودية.

علي، طلعت أحمد حسن (٢٠٠٨). فعالية برنامج إرشادي مبنى على الكفاءة الذاتية وأثره في الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى المعلمين في ضوء الكادر الخاص كما يدركه الطلاب، ***المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة أسيوط***، مج (٢٤)، ع (٢).

العنزي، فرحان بن سالم بن ربيع (٢٠٠٩). دور أساليب التفكير ومعايير اختيار الشريك وبعض المتغيرات الديموغرافية في تحقيق مستوي التوافق الزواجي لدي عينة من المجتمع السعودي. ***رسالة دكتوراه غير منشورة***، كلية التربية، جامعة أم القرى. المملكة العربية السعودية.

القحطاني، عبد الهادي بن محمد بن عبد الله (٢٠١٣). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية، ***رسالة ماجستير غير منشورة***، كلية الآداب، جامعة البحرين.

الماضي، وفاء محمد (١٩٩٤). بعض الخصائص النفسية المحددة للأفراد الأكثر عرضة لاستجابة الضغط النفسي، ***رسالة ماجستير غير منشورة***، قسم علم النفس جامعة الملك سعود. المملكة العربية السعودية.

هديبل، يمينة مقبال (٢٠١١). الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي (دراسة ميدانية على عينة من أستاذات التعليم العالي). ***دراسات نفسية وتربوية***، ع(٢)، ٢٢٦ – ٢٤٠.

Bharambe, K., and Baviskar, P.(2013). A study of marital adjustment in relation to some psycho-socio factor,

،2(6), 08-10.

Cook, Curts W. et al. (1997)

., New York, Irwin McGraw-Hill, OpCit., P.498.

Darya, D. & Dawn, M. (2007). Examining the Process by Which Marital Adjustment Affects Maternal Warmth: The Role of Coparenting Support as a Mediator.

, 21 (2) , 288 - 296 .

Jaisri, M and Joseph, M. Sankaracharya, S. (2014). Role of Gender on Marital Adjustment and Psychological Well- being among Dual- Employed Couples.

, Vol.40, No.1, 74-77.

Janicki, D. L., Kamarck, T.W., Shiffrnan, S., Gwaltney, C. J. (2006). Application of Ecological Momentary Assessment to the Study of Marital Adjustment and Social Interactions during Daily Life. , 20 (1) , 168 - 172 .

Lussier, Robert, N (2010). Management, Concepts, Application and Skill Development, , Op Cit., P.473

Nema, S. (2013). Effect of Marital Adjustment in Middle-Aged Adults. International

3 (9), September 2013 1 ISSN 2250-3153 www.ijsrp.org

Neufeld, Richard W. (2009).

,.

Ogden J. (2000).

: Open University Press .