



التوافق الزوجي وعلاقته بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من المعلمين والمعلمات بمدينة المرج

فوزية حسين إهليل*

قسم علم النفس، كلية الآداب والعلوم، جامعة بنغازي، المرج، ليبيا

Marital Compatibility and Its Relationship to Coping Methods for Stressful Life Events Among A Sample of Male and Female Teachers in The City of Marj

Fouziyah Husayn Ahlayil*

Department of Psychology, Faculty of Arts and Sciences, University of Benghazi, Marj, Libya

*Corresponding author

fouziyah.husayn@uob.edu.ly

*المؤلف المراسل

تاريخ النشر: 2025-08-23

تاريخ القبول: 2025-08-18

تاريخ الاستلام: 2025-06-27

الملخص

تهدف الدراسة الحالية الى دراسة العلاقة بين التوافق الزوجي وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من المعلمين والمعلمات بمدينة المرج، وبلغت حجم العينة (120) معلم ومعلمة. وتم تطبيق مقياس التوافق الزوجي من أعداد (العنزي، 2010) ويتكون من (80) عبارة ومقياس أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة. وهدفت الدراسة الى التعرف على مستوى التوافق الزوجي لدى عينة الدراسة والى التعرف على مستوى أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة والى التعرف على العلاقة بين التوافق الزوجي وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، توصلن النتائج الى أن عينة الدراسة تتمتع بمستوى مرتفع من التوافق الزوجي وأيضاً مستوى مرتفع وأساليب مواجهة - أحداث الحياة الضاغطة والى وجود علاقة ارتباطية بين التوافق الزوجي وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وهي دالة عند مستوى (0.01) وقد من الدراسة بعض التوصيات منها. توفير الدعم النفسي والاجتماعي للمعلمين والمعلمات من خلال توفير بيئة داعمة وتشجيع التواصل بين الزملاء، تطوير استراتيجيات داعمة.

الكلمات المفتاحية: التوافق الزوجي، أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، المعلمين والمعلمات.

Abstract:

The current study aims to examine the relationship between marital compatibility and coping styles of stressful life events among a sample of male and female teachers in the city of Marj. The sample size amounted to (120) male and female teachers. The marital compatibility scale, prepared by Al-Anzi (2010), consisting of (80) statements, and the stressful life event coping styles scale, prepared by Ali Abdel Salam (2008), were applied. The study aimed to identify the level of marital compatibility among the study sample, as well as the level of coping styles of stressful life events among the study sample, and to identify the relationship between marital compatibility and coping styles of stressful life events. The results indicated that the study sample enjoyed a high level of marital compatibility and also a high level of coping styles of stressful life events. There is a significant correlation between marital compatibility and coping styles of stressful life events at the (0.01) level. The study made some recommendations, including: Providing psychological and social support for teachers by creating a supportive environment, encouraging communication among colleagues, and developing supportive strategies.

Keywords: Marital Compatibility, Coping Strategies for Stressful Life Events, Teachers.

المقدمة:

تعد العلاقة الزوجية من العلاقات الإنسانية في حياة الرجل والمرأة ، وعلى الرغم أ، التفاعلات بين الزوجين هي التي تعدد التوافق بينهما ونسبة نجاح الزوجين إلا أن ضغوط الحياة التي يتعرض لها أحد الزوجين أو كلاهما تلعب دوراً مهماً في مسار الحياة الزوجية ، (الصبان ، 2007:2) ولاشك أن عمل المرأة أصبح فرصة تمكنها من تحقيق ذاتها ، وذلك من خلال ممارستها للأدوار المختلفة في المجتمع ، فالمرأة العاملة شأنها كشأن أي فرد عامل ، تؤثر فيه ضغوط الحياة ، فقد تتعرض المرأة للمواقف والأحداث الحياة الضاغطة أثناء ممارسة عملها، كزيادة الأعباء الوظيفية ، وصراع الدور المتمثل في التحديات التي تواجهها المرأة ، في التوفيق بين عملها ووظيفتها وبين دورها داخل الأسرة (العامرية ، 2014:31) فبعد أن كانت المرأة تقوم بمسؤوليات الأسرة وحدها، وجدت نفسها مضطرة للقيام بوظيفتين، واحدة على مستوى الأسرة، والثانية على مستوى المسؤولية (الهاشمي، 2004؛ بعيو، 2025؛ اليزامي والسبعوي 2024؛ الإدريسي ولعبيدي والقاسمي 2023).

فالمرأة الموظفة تختلف عن غيرها، في تعرضها للضغوطات، ولا سيما إذا كانت متزوجة، ومسؤولة عن تربية أبناءها، وتعمل على التوافق بين عملها ودورها الأسري، وكل ذلك يجعلها عرضة للضغوط الحياتية، وخاصة عند شعورها بالإخفاق في تحقيق أحد أهدافها (طلعت، 2019:20). وكذلك يعتبر الرجل الذي يعمل أكثر عرضة لضغوط العمل، بسبب المسؤولية المالية والاجتماعية، التي يتحملها ويزداد الفرد تعرض للضغوط الحياتية كلما كانت مسؤولياته أكبر، وكلما اتسعت دائرة المهام والواجبات (المرتجع، 2017:21).

ويؤدي ذلك إلى زيادة معدلات الأجهاد والاكنتاب لدى العاملين من الرجال، مما يؤثر سلباً على علاقته مع نفسه ومع بيئة في العمل، ومع زوجته وأطفاله (دايلي، 2013:36). ويسير فيشر إلى أن 75% من المشاكل التي تعامل معها في ممارسته الإكلينيكية، هما عبارة عن مشاكل مرتبطة بالضغوط، وأن أغلبها يتسبب في اضطرابات الزواج (الفقي، 1992:95) ويساعد الزواج الناجح الزوجين في تحقيق العديد من الأهداف والنجاحات في مجالات الحياة الاجتماعية والعلمية، بينما الزواج الفاشل يعرض الزوجين لمشكلات وصعوبات (علي عبدالسلام 2008)، قد لا يستطيعون مواجهتها، مما ينمي لديهم الشعور بالنقص وعدم الكفاءة (محمود، 2006:1). ومن أكثر العوامل التي تخفف من شدة ضغوط الحياة على العاملين والعاملات، تلك المساندة التي يتلقونها من أزواجهن، حيث يضمن تعاون الزوجين نحو العمل والتعاون في أعمال المنزل ورعاية الأطفال، فالنساء التي يحصلن على قدر كبير من الدعم الإيجابي من الأزواج، يشعرون بالإيجابية تجاه أزواجهن واتجاه عملهن وتجاه حياتهن (عبد المعطي، 2004:10). فقد أشارت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة بين أساليب التواصل الزوجي وقدرة الزوجين على إدارة ومواجهة ضغوط الحياة (خليل، 1991:15).

2. مشكلة الدراسة:

يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤل التالي: -

ما علاقة التوافق الزوجي بأساليب مواجهة الحياة الضاغطة لدى عينة من المعلمين والمعلمات المدينة المرج؟
ويتفرع من هذه التساؤل التساؤلات التالية:

1- ما مستوى التوافق الزوجي لدى عينة الدراسة؟

2- ما مستوى أساليب مواجهة الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة؟

3- ما علاقة التوافق الزوجي بأساليب مواجهة الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة؟

أهداف الدراسة:

1- التعرف على مستوى التوافق الزوجي لدى عينة الدراسة

2- التعرف على مستوى أساليب مواجهة الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة.

3- التعرف على العلاقة بين التوافق الزوجي وأساليب مواجهة الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

1. دراسة متغير التوافق الزوجي وأساليب مواجهة الحياة الضاغطة باعتبارها متغيرات ذات أهمية تُعد إضافة للآخر النظرية في المجال النفسي، وخاصة في مجال الإرشاد الزواجي.

2. تعد هذه الدراسة خطوة مهمة تساعد التخصصيين في مجال الإرشاد الزواجي لوضع برامج تساعد الأزواج على تخطي الصعاب، ووضع أساليب لمواجهة الحياة الضاغطة.

3. قد تفيد نتائج الدراسة في إثراء المعرفة النظرية حول أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتوافق الزواجي.

الأهمية التطبيقية:

1. يستفاد من نتائج الدراسة في إجراء البحوث المستقبلية لتلقي الضوء على دراسات شاملة من موظفي وموظفات قطاعات أخرى من قطاع المجتمع.

2. تكمن أهمية الدراسة في النتائج التي سيتم التوصل إليها ومدى الاستفادة منها من قبل المهتمين بهذا المجال.

مصطلحات الدراسة:

التعريف النظري للتوافق الزوجي: -

عرفه روجرز بأنه شعور الزوجين بالرضا والسعادة والتعاطف والثقة المتبادلة بينهما وقدرة كل منهما على حل المشكلات. التي تواجههم (الفقي، 1992:340).

التعريف الإجرائي للتوافق الزوجي:

1. هو الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص من خلال إجابته على مقياس التوافق الزوجي الذي تم استخدامه في الدراسة.
 2. التعريف النظري الأساليب مواجهة الحياة الضاغطة: هدفها ما * بأنه أي جهد صحي أو غير صحي شعوري أو غير شعوري لمنع وتقليل وإضعاف الضغوط أو المساعدة على تقليل أثارها بأقل طريقة ممكنة (المرتجع، 2017:4).
- التعريف الإجرائي للأساليب مواجهة الحياة الضاغطة: الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص من خلال إجابته على مقياس أساليب مواجهة الحياة الضاغطة المستخدم في الدراسة.

الإطار النظري:

أولاً تعريف التوافق:

يعرف التوافق بأنه حالة تتوفر فيها علاقة منسجمة بين الفرد وأسرته، ويستطيع من خلالها إشباع حاجاته البيولوجية والجسمية والعاطفية والنفسية، مع قبول ما تفرضه عليه البيئة الأسرية من مطالب، كما تتضمن شعور الفرد بالسعادة الأسرية، والاستقرار الأسري، والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة، وسلامة العلاقات بين الوالدين، وسياحة الحب والثقة بين أفراد الأسرة. (العبيدي، 2009: 14)

ثانياً تعريف التوافق الزوجي:

هو النتيجة الإيجابية للتفاعل السليم بين أطراف الأسرة، وهو نتيجة طبيعية لجهد يبذله جميع الأطراف، لكي تتخذ القواعد السليمة للتعامل بين أفراد الأسرة، وهو حالم وجدانية تستمرى إلى مدى تقبل العلاقة الزوجية، ويعتبر محصلة التفاعلات المتبادلة بين الزوجين، خلال التعبير عن المشاعر الوجدانية للطرف الآخر، واحترامه والثقة فيه (باصويل 2007: 125).

ثالثاً متطلبات التوافق الزوجي:

التوافق الزوجي هو القدرة على الوفاء

بمطالبات الزواج خاصة فيما يتعلق بـ:

- أ- مشاركة الخبرات والاهتمامات والقيم.
- ب- احترام فردية الشريك وحاجاته وأهدافه ومزاجه.
- ج- المحافظة على خطوط مفتوحة للاتصال، والتعبير عن المشاعر.
- د- التوضيح للأدوار والمسؤوليات
- هـ- التعاون في اتخاذ القرارات وحل المشكلات وتربية الأطفال
- و- الحصول على استتباع جنسي متبادل (أحقى، 2009:25).

رابعاً النظريات المفسرة للتوافق الزوجي:

1. نظرية التنافر المعرفي (عدم التطابق)

أساسها أن الإنسان ينفر من التناقض بين أفكاره واعتقادات، وفيما أن الفرد قد يميل إلى أداء سلوك متعب ومُمل، إذا كان سيحصل على مكافئة أكبر (فرحات، 2009: 68).

2. النظرية البنائية الوظيفية:

تقوم هذه النظرية على فكرة أن المجتمع يتكون من عدة أجزاء، وكل جزء يتميز بخصائص معينة، وتتحد ووظيفته 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 تغيير يحدث لأي جزء من شأنه أن يحدث تغييراً على بقية الأجزاء، فإشباع الحاجات العاطفية هو أيضاً من الأمور التي تحتاج إلى اتفاق بين الزوجين، والاعتماد المتبادل على بعضهما في إشباعها.

3. النظرية التفاعلية.

ترى هذه النظرية أن التوافق في الزواج ينعكس في درجة ما تتوقعه الزوجة في زوجها، وبين ما يدركه الزوج في زوجته، وأن هناك ما يسمى بتناقض الدور، وأن هناك تناظر يظهر حين لا تتطابق المعايير السلوك مع المعايير التي يراها الأفراد مناسبة، وقد يرجع الخلاف الذي يحدث بين الزوجين، إلى عدم تقابل الرغبات المختلفة والمتطورة الأحد الطرفين (العبيدي، 2009: 51).

أساليب أحداث الحياة الضاغطة:

أولاً مفهوم أحداث الحياة الضاغطة يمكن تعريفها بأنها التغيرات الداخلية أو الخارجية، التي تكون استجابة انفعالية حادة ومستمرة لدى الفرد والتي بموجبها يقوم الفرد بعدد من السلوكيات، والقرارات التي تمكنه من مواجهتها ، فالأحداث الضاغطة تمثل تلك التغيرات المفاجئة ذات الطابع الحاد ، التي تحسب الأفراد، الأمر الذي يستلزم من الشخص بناء عمليات

تكيفية ، تساهم في تقبل تلك التغيرات ، وتتنوع أحداث الحياة الضاغطة لدى الأفراد، فهناك من يواجهون صعوبات في الحصول على المادي لهم ، أوفى انخفاضه، وقد تكون تلك الأحداث صعوبات يواجهها الدارس في حياته العلمية، إلا أن تلك الأحداث تكسب الفرد خبرة تجعله يستعيد توازنه النفسي من جديد (محمود ، 2013: 259).

ويمكن تعريف الضغوط بأنها استجابة للمتغيرات الداخلية أو الخارجية التي يتعرض لها الفرد، وتمثل ردود الأفعال لتلك المنبهات ضغطاً، ولكن تختلف حدتها بناء على توقيت المثير وشدته، فقد تكون الضغوط محفزاً للفرد، تدفعه للإنجاز، لذلك قد تؤدي تلك الضغوط إلى إحداث تغيرات تعدد بصحته، وقد تصل إلى حد الوفاة، فالذين يعيشون في ظل بيئة مرفقة بم أكثر عرضة بالإصابة بالعديد من الاضطرابات نتيجة للضغط الواقع عليهم (فرج، 1989: 256).

والضغط النفسي: هو حالة من التوتر النفسي والجسمين وتحتوي الفرد عندما يتعرض لمواقف وأحداث تستلزم منه مطالب تكيفية تفوق إمكانياته (دايلي، 2013: 11).

والضغط المهني: هو مجموعة من الظروف أو العوامل المتعلقة بطبيعة العمل تنشأ عنها حالة تعتبر ردة فعل لتأثيرات قوية تخلف إجهاداً انفعالياً وشعوراً بالتهديد (إبراهيمي، 2015: 10).

ثانية أسباب أحداث الضغوط: ذهب العبدلي (2012) إلى أن الفرد يتعرض لضغوط وذلك لعدة أسباب منها.

أ. تفسير المواقف الضاغطة:

ينظر البعض على الأحداث والمواقف الضاغطة على أنها مواقف ضخمة. لا يمكن الوقوف على تفسير لها، وبالتالي تصبح المشكلة أكثر تعقيداً، فالأفراد الذين يمتلكون صفات من السمات الشخصية لديهم القدرة على إعطاء التفسير المناسب للضغوط، وبالتالي فإن قيام الأفراد يربط ما يتعرضون إليه من ضغوط بسبب ما اقترفوه من أخطاء.

ب. إشباع الحاجات: - فالأفراد الذين يعجزون عن إشباع حاجاتهم.

الأساسية، ذلك يشكل لهم ضغوطاً، تتنوع الحاجات التي يسعى الفرد إلى إشباعها، كالحاجات النفسية والتي تتعلق بمستوى الاتزان النفسي له.

ج. نمط الشخصية: -

يختلف كل فرد عن الآخر في نمط شخصيته، فهناك أنماط للشخصية وقت تصنيف بيها أو لهما، الأفراد المفعمون بالأمل والطموح، ولد يهم رغبة شديدة في تحقيق النجاح، وهذا النمط من الشخصية يعرضهم إلى الوقوع في الضغوط بسبب رغبتهم في تحقيق ما يطمحون إليه، وثانيهما، الأفراد الذين يقتنعون بما حققوه من أعمال، وينظرون إلى تلك الأعمال على أنها إنجازات يكتفي بها، لذلك تنسم شخصيتهم بالهدوء والاسترخاء، ولذلك يكون شعورهم متنسم بالضبط أقل من أصحاب النمط الأول (العبدلي، 2012: 23).

ثالثاً - أنواع الضغوط: - أشار أحمد، 2018 إلى أن الضغوط تنقسم وفق درجة شدتها إلى ثلاثة أنواع وهي: -

الضغوط الحادة، والضغوط الأكثر حدة، والضغوط الأقل حدة فالضغوط الحادة تعرف بالضغوط الشديدة، وفيها يتعرض الفرد إلى مواقف وأحداث ضاغطة يشيع حدوثها بين الناس، كالتعرض لحوادث السيارات أو فقدان وظيفة، ويعد هذا النوع من الضغوط الأكثر انتشاراً.

• بينما الضغوط الأكثر حدة: تنقسم هذه الضغوط بدرجة أعلى من الضغوط الحادة، وهي الضغوط التي لا يستطيع الفرد تقاؤها أو التأقلم معها بسهولة، كالضغوط التي تنشأ عن فقدان عزيز، أو التعرض للأمراض أو التعرض لخسائر مالية، أو التقاعد من العمل.

• والضغوط الأقل حدة: تعرف بالضغوط الخفيفة أو البسيطة، وهي التي يواجهها الفرد في حياته اليومية، كانهيار التيار الكهربائي ليلاً، أو انقطاع المياه صباحاً، أو الازدحام المروري أثناء الذهاب إلى العمل (دوابسته، 2017: 44).

رابعاً- النظريات المفسرة للضغوط:

1. نظرية موراي: أستعرض موراي (1938) نظريته من خلال فهمه الواسع والعميق الديناميات التي تحدث داخل الفرد، من أجل الوصول إلى لحظة التكيف، ويرى موراي أن هناك علاقة تكافؤ بين مفهوم الضغط ومفهوم الحاجة، فالضغط صفة أو خاصية تعمل على إعاقة جهود الفرد لبلوغ أهداف محددة، ويتسمر البصلي (2018) إلى أن نظرية موراي تتميز مع بنوعين من الضغوط التي يتعرض لها الفرد على النحو التالي:

1. ضغوط بيثا: وتشير إلى إدراك الفرد للأحداث البيئية، وفق تصورات الفرد ورؤيته لها، نعني هذا النوع من الضغوط يرتبط سلوك الفرد من خلال الأحداث بعضها ببعض، اعتماداً على خبراته السابقة وهو ما يعرف بمفهوم تكافؤ الحاجة.

2. ضغوط الفا: وتشير إلى إدراك الفرد للأحداث كما هي موجودة

في الواقع دون أي تغيير، وفيها تتفاعل حاجات الفرد النشطة مع الضغوط والمواقف المحفزة (البصلي، 2018: 23).

2. نظرية لازاروس: -

أكد الازاروس (1966)، أن الضغوط تخضع للتقدير المعرفي إذا أن الفرد يقدر التهديدات التي تحيط به، وذلك من خلال الربط بين الفرد والبيئة المحيطة به وخبرات الشخصية، والعوامل المتصلة بالموقف وعليه يمكن للفرد ان يقوم بتفسير المواقف التي تحدث له، وتنشأ الضغوط وفقاً لنظرية التقدير المعرفي ، عند حدوث تناقض بين احتياجات الفرد الشخصية، وإشار البلد سنة (2013) أنه يمكن التعرف على الأفراد الذين يعانون من الضغوط وفقاً لنظرية لازادوس من مؤشره رئيسيين وهما : - المؤشر الفسيولوجي : ويعني الاضطرابات والتغيرات التي تصيب الجسم كاضطرابات الجهاز العصبي.

المؤشر السيكولوجي: ويشير إلى الاضطرابات النفسية المتمثلة في الانفعالات ووظائف المعرفة (معتز، 2013: 66).

3. نظرية سيلبي (1976): قدم سيلبي نظريته الفسيولوجية لتفسير الأحداث الضاغطة وفق الاستجابة الفسيولوجية التي يقوم بها الجسم تجاه ما يتعرض من مواقف ضاغطة. فالضغوط التي تصيب الفرد تؤدي إلى حدوث الاضطرابات في الجهاز العصبي، وعليه يبدأ الجسم في زيادة إفراز الهرمونات، مما يشكل اضطراباً هرمونياً، تسبب في إصابة الجسم بالأمراض، وقد أطلق سيلبي على تلك الأمراض الفسيولوجية متلازمة التكيف للعام (المحتسب، 2008: 20).

4. نظرية سيبليجر: توصل سيبليجر (1979) إلى نموذج إدراكي يقوم على أساس فهم القلق باعتباره مقدمة للضغوط، وأشار إلى أن القلق انفعال يحدث نتيجة لنتائج الاستجابات السلوكية والمعرفية، والتي تعد كردة فعل للضغوطات، والتي تحدث بواسطة المثيرات الخارجية الضاغطة، أما للضغط فإنه يحدث نتيجة الاختلافات التي نظر أعلى الظروف البيئية والتي تتسم بدرجة من الخطورة، ويشير إلى التنديد على أنه التفسير الذاتي للموقف على أنها مواقف خطيرة أو مخيفة (شادي، 2014: 19).

7. الدراسات السابقة...

أولاً: الدراسات التي تناولت التوافق الزوجي وعلاقته ببعض المتغيرات

1. دراسة الناصر ويغفور (1976)

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر عمل المرأة على التوافق الزوجي، تكونت العينة من (560) زوجة وزوج، أسفرت النتائج إلى أن الأسرة التي مر على زواجها فترة الأكثر من (10) سنوات أقل مستوى في التوافق الزوجي.

2. دراسة دسوقي (1986)

تهدف الدراسة إلى معرفة العوامل المؤدية إلى التوافق الزوجي تكونت العينة من (300) موظف وموظفة. تم استخدام مقياس للتوافق الزوجي. أظهرت النتائج أنه كلما زاد عدد سنوات الزواج ازداد التوافق، وكذلك وجود عوامل تؤدي الي التوافق وهي، الحاجة الي الحب والعطف والقدرة على التحمل (دسوقي، 1986).

3. دراسة جرين (1991)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التوافق الزوجي وكل من الدخل والعمر ومدة الزواج والمستوى التعليمي وتكونت العينة من (100) زوج وزوجة أظهرت النتائج بأنه لا توجد علاقة بين مستوى التوافق الزوجي والعمر ومدة الزواج والمستوى التعليمي (الخطابية، 2015: 375)

4. دراسة أرناؤوط (2000)

هدفت الدراسة إلى استقصاء أثر خروج الموظف المتزوج والموظفة المتزوجة إلى العمل خارج المنزل على توافقها في حياتهم الزوجية. طبقت الدراسة على عينة مكونة من (555) موظف وموظفة. اعتمدت الباحثة على اختبار شيفيه للمقارنات البعدية وتحليل التباين الأحادي. وقد أسفرت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية سالبة في درجة التفاهم بين الأزواج والزوجات، تغرى لمتغير عدد الأطفال ومتغير عدد سنوات الزواج (يعقوب، 2013: 93).

5. دراسة الكبير (2007)

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين نوع مهنة الزوجة العاملة وتوافقها الزوجي والسكن والنوع ودخل الأسرة وتوافقها الزوجي. تكونت عينة الدراسة من (120) موظفة متزوجة من مصراته اسفرت النتائج على أنه كلما زادت مدة الزواج انخفض التوافق الزوجي وكلما زاد عدد الأطفال قل التوافق الزوجي (الكبيرة، 2007).

6. دراسة العمران (2008)

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الضغوط النفسية بأبعادها المختلفة على التوافق الزوجي عند النساء. تكونت العينة من (145) امرأة واستخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية لما حتى (2001) ومقياس التوافق الزوجي من اعداد الباحث اسفرت النتائج وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المتعلقة بالحياة الزوجية والضغوط المتعلقة بالإنجاب والتوافق الزوجي (محمود، 2006).

7. دراسة قنديل (2011)

تهدف الدراسة الكشف عن العلاقة الموجودة الضغط النفسي لذي تعاني منه المرأة العاملة بالشغل في الجامعة وتوافقها الزوجي وتكونت العينة من (12) عامله. استخدمت الباحثة مقياس التوافق الزوجي الإبراهيم ومقياس الضغط لكوفي. وتوصلت الدراسة إلى نتائج منها، وجود فروق في التوافق الزوجي عند الموظفات حسب متغير مدة الزواج، وجود فروق في الضغط النفسي حسب متغير عدد الأولاد (قنديل، 2011: 226).

8. دراسة السيد (2015)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التوافق الزوجي وطرق اختيار شريك الحياة والفروق بين الأزواج والزوجات وبعض المتغيرات الديموغرافية، تم اختيار عينة عشوائية من أفراد المجتمع السعودي، واستخدم الباحث استبانة المعلومات الأولية والمتغيرات الشخصية من أعداد الباحث، ومقياس التوافق الزوجي من أعداد الباحث بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الزوجي تبعاً لمدة الزواج (السيد، 2015: 7).

ثانياً الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلامتها ببعض المتغيرات.

1. دراسة ستون (1984)

هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب التي يستخدمها الأفراد مع الضغوط والفروق بؤن الذكور والإناث في استخدامهم الأساليب. تكونت عينة الدراسة من (120) فرد حيث صنفت الأساليب التي تضمنتها إجاباتهم إلى ستة أصناف وهي التحول، إعادة تعريف الموقف، والفعل المباشر، التقبل، الحصول على الدعم الاجتماعي، الاسترخاء. بينت النتائج عدم وجود فروق لدى الجنسين أسلوب إعادة تعريف الموقف والتقبل (الصريبي، 2010: 869).

2 دراسة ريان (1989)

عنوان الدراسة إستراتيجيات مواجهة الضغط لدى عينة من الموظفين هدفت الدراسة إلى معرفة أساليب التعامل مع الضغوط لدى الموظفين، والتحقيق هذا الهدف تم تطبيق قائمة الضغوط المهنية على عينة مكونة. مكونة من (284) موظف. أشارت نتائج الدراسة إلى أن أساليب التعامل مع الضغوط ترتبط بالعمر والجنس والمكانة الوظيفية، وأن هناك أسباب تزيد من حدة الضغط لدى الموظفين كان أهمها، الدور غير واضح، والشعور بضعف المكانة وعدم التيقن.

3. دراسة الهنداوي (1994)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر ضغوط العمل، وكذلك قياس العلاقة بين ضغط العمل وبعض المتغيرات، كما كان من أهدافها تقديم بعض الاستراتيجيات للتعامل مع مشكلة الضغوط وأجريت الدراسة على عينة من العاملين في قطاع المستشفيات من جنسيات مختلفة. نتائج الدراسة أسفرت عن وجود فروق في إدراك الأفراد المسببات ضغوط العمل وفقاً لجنسياتهم وأن العاملين من غير السعوديين يستعرون لمستوى ضغط أعلى، وأشارت الدراسة إلى بعض الاستراتيجيات للتعامل مع ضغوط العمل ومنها: العلاج الروحي، والتغذية المرتدة الحيوية، نظم الحوافز وتقييم الأداء، وبرامج مساعدة العاملين.

4. دراسة على (1997).

هدفت الدراسة إلى عقد مقارنة بين العائلات المتزوجات والمقارنة بين موظفات مرتفعي المساندة الاجتماعية والموظفات منخفضي المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وفي الإصابة بالاضطرابات النفسية وتكونت العينة من (100) من الموظفات تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وقوامها (50) مدعمة بمساندة اجتماعية ومجموعة ضابطة وقوامها (50) غير مدعومات. بالمساندة الاجتماعية سواء من الأسرة أو من جماعة العمل. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتين في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لصالح المجموعة المدعمة بالمساندة الاجتماعية

5. دراسة أبو حطب (2005)

هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة. تكونت العينة من (250) امرأة متزوجة أسفرت النتائج على عدم وجود فروق لدى النساء في أساليب مواجهة كل لكل متغيري العمر والمؤهل.

6.دراسة السهلي (2010)

هدفت الدراسة لإيجاد العلاقة بين أساليب مواجهة الحياة الضاغطة وبعض المتغيرات لدى عينة من العاملين بمستشفى الطب النفسي والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط. وتكونت العينة من (210) من العاملين بالمستشفى. وتم تطبيق مقياس أساليب مواجهة المضاغوط من اعداد العزي (1999). وكشفت الدراسة عدم وجود علاقة بين أساليب مواجهة الحياة الضاغطة ومتغير العمر والمستوى التعليمي. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث. وأساليب مواجهة الضغوط لصالح الإناث (السهلي، 2015: 25).

تعقيب على الدراسات السابقة:

تعدد الدراسات من حيث الأهداف فبعضها كان هدفها معرفة أثر المرأة على التوافق الزوجي مثل دراسة الناصر ويغمور (1976) بينما هدفت دراسة دسوقي (1986) إلى معرفة العوامل المؤدية إلى التوافق الزوجي، وهدفت دراسة جرين (1990) إلى الكشف عن العلاقة بين. التوافق الزوجي وكل من الدخل والعمر ومدة الزواج والمستوى التعليمي ودراسة الكبير هدفت إلى التعرف على الفروق بين نوع مهنة الزوجة العاملة وتوافقها الزوجي. وكذلك نقد تعددت الأهداف الله الدراسات التي ركزت على متغير أساليب مواجهة الحياة الضاغطة فقد هدفت دراسة ستون إلى التعرف على أساليب التي يستخدمها الأفراد مع الضغوط والفروق بين الذكور والإناث في استخدامهم.

لهذه الأساليب، بينما هدفت دراسة ريان إلى معرفة أساليب التعامل مع الضغوط لدى الموظفين، وهدفت دراسة الهنداوي إلى التعرف على مصادر ضغوط العمل، وهدفت ا دراسة على إلى عقد مقارنات بين العائلات المتزوجات. وأفادتنا الدراسات السابقة كثيراً في دراستنا الحالية وذلك من خلال استخدام مقياس التوافق الزوجي المستخدم الدراسة الحالية، ومن حيث العينة، من الملاحظ أنن. الدراسات السابقة تشابه فيه المجتمع التي أخذت منه العينة وهو مجتمع المتزوجين. تباينت الدراسات في استخدام حجم العينة ومن حيث الادوات. اختلفت الأدوات المستخدمة من دراسة إلى أخرى، إلا أن معظم الدراسات استخدمت استبانة أو مقياس التوافق الزوجي. ومن حيث النتائج، اختلفت النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة من دراسة إلى أخرى.

8. منهجية الدراسة.

تم استخدام انى في هذه الدراسة المنهج الارتباطي المتنب من المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية:
عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (120) معلم ومعلمة وتم اختيار العينة بالطريقة عشوائية البسيطة، موزعين. طه، موزعين من عدة مدارس من مدينة المرج (60) معلم و (60) معلمة

3. أدوات الدراسة.

استخدم في الدراسة الحالية الأدوات التالية:

1. مقياس التوافق الزوجي من إعداد العنيزي (2010) ويتكون من (80) عبارة والعبارات لها فئات استجابة ثلاثية يحدث كثيراً، تحدث قليلاً، لا تحدث، ويتم استجابة الأفراد على العبارات الايجابية (1،2،3) والعبارات السلبية (1، 2، 3).
2. مقياس أساليب مواجهة الحياة الضاغطة من إعداد على عبد السلام (2008)، وتتكون عبارات المقياس من (30) عبارة والعبارات لها فئات استجابة ثلاثية. تنطبق تماماً، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق. وتتم تصحيح استجابة الأفراد على عبارة المقياس، تنطبق تماماً (3) تنطبق إلى حد ما (2) لا تنطبق (1).

9. الأساليب الإحصائية

1. اختبار (T).
2. معامل ارتباط بيرسون

10. عرض النتائج ومناقشتها.

1. عرض نتيجة الهدف الأول:

ينص الهدف الأول التعرف على مستوى التوافق الزوجي لدى عينة الدراسة، والتحقق من هذا الهدف. تم حساب اختبار (T) وتم التوصل إلى النتيجة التالية:

جدول (1): يبين مستوى التوافق الزوجي.

المتغير	المتوسط النظري	متوسط العينة	الانحراف	T	ن-1	مستوى الدلالة
التوافق الزوجي	160	168	13	23	119	0.000

يتبين لنا من الجدول أن المتوسط النظري أقل من متوسط العينة، ومن هذا يدل على أن أفراد العينة لديهم مستوى مرتفع من التوافق الزوجي. ويمكن تفسير ذلك أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع من التوافق الزوجي، ويستمر ذلك إلى أن المعلمين والمعلمات لديهم مستويات أعلى من التوافق الزوجي مقارنة والمتوسط المتوقع وهذا يمكن أن يستمر إلى أن المعلمون قد يكونون أكثر استقراراً عاطفياً، بسبب طبيعة عملهم التي تتطلب الصبر والتعامل مع الآخرين ولديهم أيضاً علاقات زوجية مستقرة وصحية، وكذلك أن المعلمون يكونون أكثر وعياً بأهمية العلاقات الزوجية ويعملون على تعزيزها. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (دسوقي، 1986)

2. عرض نتيجة الهدف الثاني:

بعض الهدف الثاني إلى التعرف على مستوى أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة والتحقق من هذا الهدف ثم حساب اختبار (T) ثم التوصل إلى النتيجة التالية:

جدول (2): يبين مستوى أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة.

المتغير	المتوسط النظري	متوسط العينة	الانحراف	T	ن-1	مستوى الدلالة
التوافق الزوجي	60	179	7	3.24	119	0.02

يتبين لنا من الجدول أن متوسط العينة أكبر من المتوسط النظري، وهذا يدل على أن أفراد العينة لديهم أساليب فعالة لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة. ويمكن تفسير ذلك أن المعلمين والمعلمات، يستخدمون أساليب مواجهة فعالة للتعامل مع الضغوط والتحديات في حياتهم قد يرجع ذلك أن المعلمين والمعلمات، قد يكونوا أكثر خبرة في، وقد التعامل مع المواقف الصعبة، والضغوط اليومية، وقد يكونوا المعلمون لديهم مهارات شخصية قوية مثل إدارة الضغوط حل المشكلات، والتواصل الفعال. وتختلف هذه الدراسة عن دراسة (العنزي، 1999) التي دلت نتائجها عن وجود فروق لصالح الأناس.

3. عرض نتيجة الهدف الثالث: -

ينص الهدف الثالث إلى التعرف على العلاقة بين التوافق الزوجي وأساليب مواجهة الحياة الضاغطة وللتحقق من هذا الهدف، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (3): يوضح العلاقة الارتباطية بين التوافق الزوجين وأساليب مواجهة أحداث الحياة الصاعقة.

المتغيرات	معامل الارتباط	العينة	مستوى الدلالة
التوافق الزوجي	0.75	120	0.01
أساليب مواجهة الضغوط			

يوضح لنا الجدول وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين التوافق الزوجي واساليب مواجهة أحداث الحياة الصاعقة، وهي دالة عند مستوى دلالة 0.01 ويمكن تفسير ذلك، أن العلاقة الإيجابية بين التوافق الزوجي وأساليب مواجهة الضغوط، تشير إلى أن المعلمين والمعلمات الذين لديهم توافق زوجي أعلى يميلون إلى استخدام أساليب مواجهة أكثر فعالية للتعامل مع الضغوط والتحديات، وذلك نتيجة عدة عوامل، مثل الدعم العاطفي، القدرة على التعامل مع الضغوط بشكل مشترك. تختلف هذه الدراسة عن دراسة (محمود، 2006) التي دلت نتائجها عن وجود علاقة عكسه.

التوصيات:

1. تعزيز التعاون بين المؤسسات التعليمية والاجتماعية لتقديم الدعم الشامل للمعلمين والمعلمات.
2. توفير الدعم النفسي والاجتماعي للمعلمين والمعلمات من خلال توفير بيئة داعمة. تشجيع التواصل بين الزملاء وتطوير استراتيجيات داعمة.
3. تطبيق برامج وقائية تستهدف تعزيز التوافق الزوجي، وتحسين أساليب مواجهة الضغوط.
4. إجراء المزيد من الأحداث حول العلاقة بين التوافق الزوجية وأساليب مواجهة الضغوط.

المراجع:

1. إبراهيمي، أسماء محمد (2015)، الضغوط المهنية وعلاقتها بأساليب أحداث الحياة الصاعقة والتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة، رسالة دكتوراة، تخصص علم النفس المرضي، جامعة محمد قيصر
2. البصلي، أمينة أحمد (2018)، الضغوط النفسية لدى المطلقات، عثمان، مركز الكتاب الأكاديمي.
3. باصول، أمل أحمد. (2007)، التوافق الزوجي بين الزوجين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية. جامعة الإمام محمد بن مسعود الإسلامية المملكة العربية السعودية.
4. حقي، زينب أبو سكيبة (2009)، العلاقات الأسرية بين النظرية والتطبيق، المملكة العربية السعودية؟ -دار خوارزم العلمية للنشر والتوزيع.
5. خليل، وفاء محمد (1991)، الرضا الزوجي من حيث علاقته بالبناء النفسي للزوجين لدى عينة من الطلبة، رسالة ماجستير -غير منشورة، كلية التربية، عين شمس
6. الخطابية، يوسف ضامن (2015)، مقومات الحياة الزوجية وعلاقتها بالعوامل الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الأردن.
7. دليلى، ناجية محمد (2013)، الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق، رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة فرحات عباس الجزائر
8. دسوقي، كمال إبراهيم (1986)، التوافق الزوجي وعلاقته ببعض المتغيرات رسالة دكتوراة، جامعة الزقازيق، مصر
9. دواسته عز الدين أحمد (2017)، التوافق الزوجي وعلاقته بضغوط العمل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين
10. السيد الحسين بن حسين (2015)، معايير اختيار شريك الحياة وأثرها في تحقيق التوافق الزوجي، بحوث الأسرة.
11. السهلي، عبد الله بن حمد (2015) وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة، جامعة أم القرى
12. شاد، عبد الله (2014)، استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بجودة الحياة لدى الزوجات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، فلسطين.
13. نجوى محمد بعيو. (2025). أساليب التنشئة الأسرية وعلاقتها بتكيف الطالب داخل المدرسة: دراسة ميدانية على عينة من طلبة المدارس الثانوية بمصراتة. المجلة الأفروآسيوية للبحث العلمي (2)3، 176-190.
14. الصريبي، عبد الله (2010)، أساليب مواجهة الضغوط النفسية والمهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.
15. الصبّان، عبير محمد (2007)، التوافق الزوجي في ضوء سمات الشخصية لدى عينة من الزوجات السعوديات في مكة المكرمة، المؤتمر الرابع عشر للأرشاد النفسي، في الفترة من 8-9. ديسمبر 2007، القاهرة، جامعة عين شمس.
16. طلعت، رانيا حمودة (2019)، المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الصاعقة كما تدركها المتزوجات بالجامعة. وعلاقتها بالتوافق الدراسي وحل المشكلات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
17. العبيدي، سعد بن مجاهد (2009)، التوافق الزوجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
18. العبدلي، خالد بن محمد (2012)، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير مستورة، جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية.

19. عبد المعطى، حسين مصطفى (2004)، الأسرة ومشكلات الأبناء، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، ط2
20. العامرية، منى عبد الله (2014)، أبعاد مفهوم الذات لدى الموظفين وعلاقته بمستوى الضغوط والتوافق الأسري بالمحافظة الداخلية رسالة ماجستير غير منشورة، سلطنة عمان.
21. الفقي، حامد عبد العزيز (1992) ما نظريات الارشاد والعلاج النفسي، الكويت، دار العلم، الكويت، ط1
22. فرج، عبد القادر طه (1989)، معجم علم النفس والتحليل. النفسي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.
23. فرحات العنزي سالم (2009)، التوافق الزوجي وعلاقته بالضغوط النفسية، المجلة العلمية لكلية التربية، مجلد 10 عدد 25.
24. قنديل، يمنية مقبال (2011)، الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي، رسالة ماجستير غير منشور، جامعة سعد البلدة
25. الكبير، عائشة عبد العالي (2007)، خروج المرأة للعمل وعلاقتها بتوافقها الزوجي، رسالة ماجستير غير منشورة كلية الآداب، مصراته، ليبيا.
26. محمود، عبد الله (2006)، التوافق الزوجي في علاقته ببعض عوامل الشخصية والذكاء الانفعالي، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، مجلد (60) عدد (52)
27. محمود، جيهان عثمان (2013)، فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تحسين جودة الحياة واكتساب أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة الطالبات الجامعة، مجلة الدراسات التربوية والانسانية، جلد (5) العدد (12)
28. المرتجع، فاطمة صالح (2017)، العلاقة بين الذكاء الروحي وإستراتيجيات مجابهة أحداث الحياة الضاغطة لدى أمهات الأطفال، مجلة البحث العلمي، مجلد (18) العدد (33).
29. المحشب، منى إسماعيل (2008)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالأحداث اليومية وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين.
30. معتز، محمد البد (2013) الخصائص السيكو مترية لمقياس مواجهة الضغوط الحياتية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى المجتمع المتوسط بمحافظة غزة رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
31. الهاشمي، ملكية (2004)، عمل الزوجة وانعكاساته على العلاقة الأسرية ما رسالة ماجستير قسم علم النفس. والعلوم التربوية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية قسطنطينية.
32. يعقوب، ميمونة بن عدي (2013)، بعض العوامل المساهمة في التوافق الزوجي كما يدركها الرجال، محافظة مسقط من اليمن.
33. اليزامي، ل.، السبعلاوي، إ. (2024). إسقاط حضانة الأم بالزواج في مدونة الأسرة المغربية وآفاق التعديل في ضوء مقاصد الشريعة الإسلامية. المجلة الأفروآسيوية للبحث العلمي، 2(1)، 406-420.
34. الإدريسي، ع.، لعبيدي، ع.، القاسمي، ع. (2023). الأسرة بين الإسلام والغرب: دراسة مقارنة. مجلة شمال إفريقيا للنشر العلمي (NAJSP)، 1(2)، 262-280.