جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم العلوم الاجتماعية

الضغوط الاكاديمية وعلاقتها بالتوافق الزواجي

"لدى الطالبة المتزوجة "

مذكـــــــــــــــرة مكملـــــــــــــــــــة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبة
– سواسي آمنة

إشراف الدكتور:
عمار حمامة

الموسم الجامعي: 2020/2019

اهـداء

أهدي هذا الجهد المتواضع إلى من كان سببا في تقدمي و نجاحي إلى سندي في الحياة **أبي الغالي**

إلى من أضاءت لي طريقي أمدها الله بالصحة و العافية إلى من رغبتني صغيرة وشجعتني **أمي الحنونة.**

إلى رفيق دربي ومن تحمل الكثير معي وساندني في مشوار الحياة، إلى من كان معي

أثناء دراستي شقيق قلبي **زوجي الحبيب**.

إلى من تملكوا روحي وأكن لهم أصدق مشاعر الحب والتقدير ،إلى من شجعوني وساعدوني من البداية و شاركوني فرحتي و سعادتي في النهاية. **إلى عائلتي الحبيبة.**

إلى من سأعيش من أجلهم، إلى الزهور الندية التي تفتحت على بستان حياتي إلى من سأتفانى بتوفيق الله في سعادتهم وجعلهم الأفضل إلى بناتي" **ميار** "و " **بيان** "

الى زميلاتي طلبة ماستر الإرشاد والتوجيه دفعة 2020

إلى كل الذين أناروا عقلي وغذوا ذهني ، فكانوا بحق شموعا تحترق لتضيء الدرب للآخرين. **اساتذتي**

الطالبة آمنة سواسي

شكر وتقدير

ربنا لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك منّا الحمد حتّى بعد الرضا، والصلاة والسلام على سيد ومعلّم البشرية حبيبنا محمدا عليه أفضل الصلاة وأزكى السلام.

أتقدم بأصدق عبارات الشكر وامتناني لأستاذي القدير: الدكتور "عمار حمامة"الذي تكرّم وأشرف على رسالتي، والذي اعطاني من وقته وفكره وتوجيهاته الكثير، لقد كان لدعمه صدى كبيرا في مسيرتي العلمية، فلك يا أستاذي الفاضل كل الاحترام والتقدير ومهما قلت فلن أوفيك حقك، فجزاك الله خيرا.

أتقدم بأصدق عبارات الشكر الى والدتي وزوجي وبناتي وعائلتي التي ساندتني طيلة المشوار الجامعي.

أقدم شكري الخاص لعينة الدراسة، كما أتقدم بشكري الجزيل الى كافة موظفي إدارة ومكتبة العلوم الاجتماعية.

وفي الختام أشكر كل من ساعدني من قريب أو من بعيد على إنجاز هذا العمل المتواضع واختم شكري بهذا البيت راجية من العليّ القدير ان يحيطكم جميعا برعايته وعنايته.

وصلي اللهم وسلّم وبارك على الحبيب المصطفى عليه الصلاة والسلام.

ولو انني أوتيت كلّ بلاغة وأفشيت بحر النطق في النظم والنثر
لما كنت بعد القول الاّ مقصّرا ومعترفا بالعجز عن واجب الشكر

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن العلاقة بين الضغوط الاكاديمية والتوافق الزواجي لدى الطالبات المتزوجات، وقد تم اتباع المنهج الوصفي الارتباطي وذلك باستخدام عينة عشوائية تكونت من (50) طالبة، واعتمدت الدراسة في جمع البيانات على مقياس الضغوط الأكاديمية لزينب عبد العليم بدوي (2014)، ومقياس التوافق الزواجي لأسماء ابراهيمي (2014)، وذلك بعد التأكد من خصائصهما السيكومترية (صدق، ثبات)، وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

- لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الأكاديمية والتوافق الزواجي لدى الطالبات المتزوجات.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الأكاديمية تعزى لمتغير السن لدى الطالبات المتزوجات.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط الأكاديمية لدى الطالبات المتزوجات باختلاف المستوى (ليسانس – ماستر).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الزواجي تعزى لمتغير السن لدى الطالبات المتزوجات.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الزواجي لدى الطالبات المتزوجات باختلاف المستوى (ليسانس – ماستر).

Résumé de l'étude:

L'étude actuelle visait à révéler la relation entre les pressions académiques et la compatibilité conjugale chez les étudiantes mariées, nous avons utilisé l'approche descriptive corrélationnelle en employant un échantillon aléatoire composé de (50) étudiantes, et la collecte de données a été efectuée par l'échelle de stress académique de Zainab Abdel-Alim Badawi (2014). Et l'échelle de compatibilité conjugale d'Asma Brahimi (2014), après avoir confirmé leurs propriétés psychométriques (validité, fermeté), et les résultats suivants ont été atteints:

- L'inexistence d'une relation corrélationnelle statistiquement significative entre les pressions académiques et la compatibilité conjugale chez les étudiantes mariées.

- Il existe des différences statistiquement significatives dans les pressions académiques chez les étudiantes mariées selon la variable d'âge (moins de 23 ans, entre (24-28), plus de 29 ans).

- L'inexistence de différences statistiquement significatives dans le degré des pressions académiques chez les étudiantes mariées à différents niveaux (Liscence - Master).-

Il existe des différences statistiquement significatives de compatibilité conjugale en raison de la variable d'âge parmi les étudiants mariés.

- L'inexistence de différences statistiquement significatives dans compatibilité conjugale chez les étudiantes mariées à différents niveaux (Liscence - Master).

فـــهـــرس المحتويـــــــــــــــــــات

إهـــــداء.....

الشكروالتقدير.....

ملخص الدراسة عربي–فرنسي.....

فهرس المحتويات.....

فهرس الجـــداول .....ه

فهرس الأشكال.....و

مقدمـــــــة.....

الجـــانـــــب النـــــــظـــري

الفصل الأول: اشكالية الدراسة واعتباراتها

مشكلة الدراسة.....

فرضيات الدراسة.....

اهمية الدراسة .....

أهـــــداف الدراسة.....

أسباب اختيار موضوع الدراسة.....

تحديد المفاهيم الاجرائية لمتغيرات الدراسة.....

الدراسات السابقة.....

التعليق على الدراسات السابقة.....

الفصل الثاني: الضغوط الاكاديمية

تمهيد

1- تعريف الضغوط.....

2- النظريات المفسرة للضغوط.....

3- الضغوط الاكاديمية.....

4- خصائص الضغوط الاكاديمية.....

5- آثار الضغوط الاكاديمية.....

6- مصادر الضغوط الاكاديمية.....

7- اساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط الاكاديمية.....

خلاصة الفصل.....

الفصل الثالث: التوافق الزواجي

تمهيد

1- التوافق.....

2- الزواج .....

3- التوافق الزواجي.....

3-1 تعريف التوافق الزواجي.....

3-2 بعض المفاهيم المتداخلة مع التوافق الزواجي.....

3-3 خصائص التوافق الزواجي.....

3-4 مؤشرات التوافق الزواجي.....

3-5 مجالات التوافق الزواجي .....

3-6 العوامل المؤثرة في التوافق الزواجي.....

3-7 تحليل عملية التوافق الزواجي.....

3-8 النظريات المفسرة للتوافق الزواجي.....

خلاصة الفصل.....

الجـــــانب التطبيـــــــــــــقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- منهج الدراسة.....

2- مجتمع الدراسة.....

3- عينة الدراسة .....

4- مكان اجراءات الدراسة.....

5- ادوات جمع البيانات وخصائصها السيكومترية .....

6- الاساليب الاحصائية.....

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة وتفسيرها

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.....

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.....

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.....

4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة.....

5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة.....

خلاصة الفصل.....

خلاصة عامة وتوصيات.....

قائمة المصادر والمراجع.....

الملاحق.....

فهـــــرس الجـــــداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح مجالات التوافق الزواجي	
02	توزيع افراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي	
03	توزيع افراد عينة الدراسة حسب متغير السن	
04	يوضح توزيع البنود على ابعاد مقياس الضغوط الاكاديمية	
05	يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد التي تنتمي اليه من ابعاد اختبار الضغوط الاكاديمية	
06	يوضح معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد الاختبار بالأبعاد الاخرى و كذلك مع الدرجة الكلية	
07	يوضح تطبيق المقارنة الطرفية لمقياس الضغوط الاكاديمية	
08	يبن معامل ثبات مقياس الضغوط الاكاديمية بطريقة التجزئة النصفية	
09	يوضح معامل ثبات مقياس الضغوط الاكاديمية بطريقة ألفا كرونباخ	
10	توزيع البنود على أبعاد مقياس التوافق الزواجي	
11	يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد التي تنتمي اليه من أبعاد اختبار التوافق الزواجي	
12	يوضح معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد الاختبار بالابعاد الاخرى وكذلك مع الدرجة الكلية	
13	يوضح تطبيق المقارنة الطرفية لمقياس التوافق الزواجي	

14	يبين معامل ثبات مقياس التوافق الزواجي بطريقة التجزئة النصفية	
15	يبين معامل ثبات مقياس التوافق الزواجي بطريقة ألفا كرونباخ	
16	معامل الارتباط بيرسن بين الضغوط الاكاديمية والتوافق الزواجي	
17	نتائج اختبار التباين البعدي الاحادي(ANOVA)	
18	قيمةT ودلالتها الاحصائية للفروق بين مستوى ليسانس وماستر في الضغوط الاكاديمية	
19	نتائج اختبار التباين البعدي الاحادي(ANOVA)	
20	نتائج اختبار المقارانات البعدية Scheffe	
21	قيمةT ودلالتها الاحصائية للفروق بين مستوى ليسانس وماستر في التوافق الزواجي	

فهـــــرس الأشكـــــال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح التفاعل الزواجي	
02	يوضح تأثير الاختيار للزواج على الاستقرار الزواجي	
03	يوضح توزيع افراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي	
04	يوضح توزيع افراد عينة الدراسة حسب متغير السن	

يواجه الأفراد أشكالا مختلفة من الضغوط ومن مصادر متعددة؛ كالأسرة والعمل والدراسة والضغوط الاجتماعية والانفعالية والمادية وأحداث الحياة الشاقة ومنغصات الحياة اليومية

كما يتعرض طلاب الجامعة للكثير من الأحداث الضاغطة نتيجة تفاعلهم مع البيئة الجامعية، ومع متطلبات البيئة المحيطة بهم، مما يفرض عليهم سرعة التوافق في مواجهة هذه الأحداث، وتعد الضغوط الأكاديمية من أكثر العوامل والمشكلات التي تواجه طلبة الجامعات اليوم، وبخاصة مع زيادة التنافس بين الطلبة للحصول على افضل تعليم واكتساب المهارات التي تؤهلهم للحصول على الوظائف المناسبة، والارتقاء بأنفسهم وتحسين أوضاعهم الاجتماعية والوظيفية.

أشار كل من راغب وماكيني 1993 إلى أن من المشكلات الأكاديمية التي يواجهها طلبة الجامعة ويعانون منها صعوبة التركيز والتذكر وعدم قدرتهم على استكمال الدراسة بشكل ملائم وكذلك شرود الذهن.

والطالبات المتزوجات لسن بمنأى عن التعرض لمثل هذه الضغوط، فهن يتحملن خلال دراستهن الجامعية العديد من المسؤوليات تجاه الأزواج والأبناء، وتجاه المتطلبات الأكاديمية المتعلقة بالمذاكرة والامتحانات والمحاضرات، والأعباء الاقتصادية المتعلقة بالرسوم الدراسية والمصاريف الجامعية، فضلا عن أعباء العلاقات الاجتماعية وتوفير الوقت الكافي لذلك، ولكي يستطعن التوفيق بين حياتهن الدراسية كطلبات، وحياتهن الزوجية كزوجات وأمهات يتعرضن للعديد من الضغوطات التي تستنزف طاقتهن وتؤثر على صحتهن النفسية والجسدية فيتعرضن للتوتر والقلق والإرهاق.

وهذا ما أكدته دراسة أمل (2007) من أن الطالبة المتزوجة تتعرض لضغوط عديدة ومن مصادر متباينة كالبيئة الاجتماعية في محيط الجامعي والمتطلبات الدراسية وأعباء الامتحانات بالإضافة إلى مشكلات والصراعات الزوجية.

توصل مقداد مطلوع (2004) إلى أن المصدر الرئيسي للضغوط لدى الطالبات في جامعة البحرين هو الضغط الأكاديمي، مثل كثرة البحوث، وكثرة العمل الأكاديمي، قلة

الوقت المتاح للدارسة، وفيما يخص الاستراتيجيات المستخدمة لمواجهة الضغط تبين أن الطالبات يلجأن إلى الأساليب الدينية كالصلاة.

لذا فان الدراسة الحالية تتناول موضوع الضغوط الاكاديمية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى الطالبة المتزوجات، وقد تم تقسيم البحث كما يلي:

الجانب الأول: تناولنا فيه الاطار النظري وقد ادرجنا فيه ثلاث فصول:

الفصل الأول: بعنوان اشكالية الدراسة واعتباراتها، واشتمل على اشكالية الدراسة، وفرضيات الدراسة، وأهداف وأهمية الدراسة، وأسباب اختيار موضوع الدراسة، والمفاهيم الاجرائية ، والدراسات السابقة والتعليق عليها.

الفصل الثاني: بعنوان الضغوط الأكاديمية، واحتوى على تعريف الضغوط، والنظريات المفسرة للضغوط، تعريف الضغوط الأكاديمية، خصائص الضغوط الأكاديمية ، أثار الضغط الأكاديمية، مصادر الضغوط الأكاديمية، وأساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية، وأخيراً خلاصة الفصل.

الفصل الثالث: بعنوان التوافق الزواجي، واحتوى على تعريف التوافق والزواج، ثم تعريف التوافق الزواجي، المفاهيم المتداخلة مع التوافق الزواجي، خصائص التوافق الزواجي، مؤشرات التوافق الزواجي، مجالات التوافق الزواجي، العوامل المؤثرة في التوافق الزواجي، تحليل عملية التوافق الزواجي، النظريات المفسرة للتوافق الزواجي، وخلاصة الفصل

الجانب الثاني: وتناولت فيه الإطار الميداني و أدرجنا فيه فصيلن هما:

الفصل الرابع: بعنوان الاجراءات المنهجية للدراسة، واحتوى على منهج الدراسة، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة، خصائص العينة، مكان اجراء الدراسة، وأدوات جمع البيانات.

الفصل الخامس: بعنوان عرض وتحليل نتائج الدراسة وتفسيرها، واحتوى على عرض وتحليل الفرضيات وتحليلها.

الجانب النظري

الفصل الأول

إشكالية الدراسة واعتباراتها

1- مشكلة الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- أسباب اختيار موضوع الدراسة

6- تحديد المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة

7- الدراسات السابقة

8- التعليق على الدراسات السابقة

الاشكالية:

1- تحديد الإشكالية:

تصادف الطالبة الجامعية المتزوجة عدة مشاكل أكاديمية بسبب كثرة الضغوط التي تتعرض لها مابين النجاح وتكملة مسيرتها التعليمية وبين التحصيل الدراسي الجيد.

فالطالبات المتزوجات يتحملن خلال دراستهن الجامعية العديد من المسؤوليات تجاه الأزواج والأبناء، وتجاه المتطلبات الأكاديمية المتعلقة بالمذاكرة والامتحانات والمحاضرات، والأعباء الاقتصادية المتعلقة بالرسوم الدراسية والمصاريف الجامعية، فضلا عن أعباء العلاقات الاجتماعية وتوفير الوقت الكافي لذلك، ولكي يستطعن التوفيق بين حياتهن الدراسية كطالبات، وحياتهن الزوجية كزوجات وأمهات يتعرضن للعديد من الضغوطات التي تستنزف طاقتهن وتؤثر على صحتهن النفسية والجسدية.

تشير دراسة يغمور (1983) ودراسة حسون (1414هـ)، أن المتزوجات أكثر تعدد في الأدوار وأكثر استجابة للضغوط من غير المتزوجات حيث تكون المتزوجة على الغالب قد اعتادت على أداء أدوار مختلفة فأصبحت مجيدة لأداء تلك الأدواء وأكثر تحملاً وصبراً عليها.

وقد يكون التوافق الزواجي للطالبة في المرحلة الجامعية واحداً من المؤشرات المتعلقة بصحتها النفسية وتفوقها أكاديمياً، فالطالبة قد تنهي دراستها الجامعية وهي متزوجة، وشعورها بالرضا والارتياح عن نوعية حياتها الزواجية، يمكن أن ينعكس على إنتاجيتها، ويمكن أن تسهم في تحديد مدى استعدادها لتقبل الاتجاهات والقيم التي تعمل الجامعة على تطويرها لدى جميع الطالبات.

ومن هذا المنطلق نطرح التساؤلات التالية:

– هل توجد علاقة بين ارتباطية بين الضغوط الأكاديمية والتوافق الزواجي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة؟

– هل هناك فروق في الضغوط الأكاديمية لدى الطالبة الجامعية المتزوجة تعزى لمتغير السن؟

– هل هناك فروق في الضغوط الأكاديمية لدى الطالبة الجامعية المتزوجة تعزى لمتغير المستوى التعليمي؟

– هل هناك فروق في التوافق الزواجي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة تعزى لمتغير السن؟

– هل هناك فروق في التوافق الزواجي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة تعزى لمتغير المستوى التعليمي؟

2- فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الاكاديمية والتوافق الزواجي لدى الطالبة المتزوجة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الأكاديمية تعزى لمتغير السن.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط الأكاديمية تعزى لمتغير المستوى التعليمي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الزواجي تعزى لمتغير السن.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الزواجي تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

3- أهمية الدراسة:

ترجع أهمية دراسة موضوع الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالتوافق الزواجي إلى كون هذا الموضوع يجمع أو يزاوج بين متغيرين يمس كل منهما الجانب الاجتماعي الأكثر اتصالاً بحياة الطالبة الجامعية المتزوجة والأشد تأثيراً عليها.

ومع مواكبة المرأة للحياة الاجتماعية الأكثر عملية بات التعليم والرقي شغل المرأة الشاغل حيث اقتحمت ميدان التعليم، مما جعل دورها أكثر تعدداً واهتماماتها أوسع، فدورها كزوجة وأم إضافة إلى دورها كطالبة جعلها تضاعف مجهوداتها لتحقيق أكبر قدر من التوافق بين ما تنتظره أسرتها ودراستها، إلاّ أنه لا يمكن تجاهل الأثر الناجم عن الضغوط الأكاديمية، ناهيك عن المشكلات الاجتماعية والأسرية، كما تجدر الإشارة إلى أنه لم يتم التطرق في البحوث والدراسات السابقة إلى موضوع الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى الطالبة المتزوجة، على حد علم الباحثة، مع أن دراسة التوافق الزواجي أمر بالغ الأهمية كون الحياة العائلية المستقرة رمز ناطق للمجتمع السليم.

4- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الى:

- معرفة العلاقة بين الضغوط الاكاديمية والتوافق الزواجي لدى الطالبة المتزوجة.
- معرفة الفروق في الضغوط الأكاديمية تبعاً لمتغير السن.
- معرفة الفروق في الضغوط الأكاديمية تبعاً المستوى التعليمي
- معرفة الفروق في التوافق الزواجي تبعاً متغير السن.
- معرفة الفروق في التوافق الزواجي تبعاً المستوى التعليمي.

5- أسباب اختيار الموضوع:

تناولت الباحثة هذا الموضوع كونها أحد أفراد العينة ولكون فئة الطالبة الجامعية المتزوجة لها دور كبير في عملية تنمية وتطوير المجتمع في ظل تزايد زواج الطالبات خلال مرحلة الدراسة الجامعية او التحاق السيدات بالجامعة وهذا ما نشهده ونعايشه عاماً بعد عام في الجامعة.

6- تحديد المفاهيم الإجرائية:

الضغوط الأكاديمية: هي مختلف المصادر الضاغطة التي ترتبط بالنواحي الأكاديمية وصعوبة التوافق مع الغير، والمطالب الاجتماعية المرتبطة بالبيئة الدراسية، ويعبر عنها في الدراسة الحالية بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة المتزوجة المستجوبة على مقياس الضغوط الأكاديمية المعد لهذا الغرض.

التوافق الزواجي: هو حالة نفسية واجتماعية من الرضا والانسجام والتماسك التي يعيشها الزوجان في كنف الأسرة ضمن علاقات يسودها الحب والتفاهم والاستقرار والتعاون والثقة، والتواد والقدرة على مواجهة الأزمات والمشاكل، ويعبر عنه في الدراسة الحالية بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة المتزوجة المستجوبة على مقياس التوافق الزاجي المعد لهذا الغرض.

الطالبة المتزوجة: هي الطالبة التي تزوجت أثناء مرحلة الدراسة الجامعية أو السيدة التي التحقت بمقاعد الدراسة الجامعية وهي متزوجة، والتي تكون لديها مسؤوليات أسرية نحو الزوج والأبناء إضافة إلى المسؤوليات الدراسية.

7- الدراسات السابقة:

7-1. الدراسات السابقة الخاصة بالضغوط الاكاديمية:

هدفت دراسة مسرا، ميك كين (2000) Misra, Mc Kean إلى معرفة العلاقة بين الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة والقلق وإدارة الوقت، وتكونت عينة الدراسة من 249 طالباً جامعياً، وتوصلت إلى أن سلوكيات إدارة الوقت الجيدة لها تأثير كبير في خفض الضغوط الأكاديمية، كما توصلت أن الطالبات لديهن قدرة أفضل بكثير على إدارة الوقت من الطلاب ولكنهن بالرغم من ذلك يظهرن معدلات مرتفعة من الضغوط الأكاديمية والقلق، كما أوصت الدراسة بتزويد طلاب الجامعة بالاستراتيجيات المثلى لمواجهة الضغوط الأكاديمية.

أما دراسة حسان، كيمر، حسين (2008) استهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين الضغوط الأكاديمية ومستوى التوافق بين طلاب المدارس العليا الحكومية والخاصة، وتكونت عينة الدراسة من 100طالباً، منهم 50 بالمدارس الحكومية و50 بالمدارس الخاصة، كما طبقت الدراسة استبانة لتقدير الضغوط الأكاديمية، مقياس التوافق ويشمل ثلاث أبعاد (التوافق النفسي، التوافق الاجتماعي، التوافق التعليمي)، وتوصلت إلى أن

الضغوط الأكاديمية كانت مرتفعة لدى طلاب المدارس الحكومية، كما أن طلاب المدارس الحكومية لديهم قصور شديد في التوافق المدرسي عن المدارس الخاصة.

وحاول أجولا، أنجورا (2009) تقييم الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب الجامعيين بجامعة بوتسوانا، كما استهدفت دراسته معرفة العلاقة بين الطلاب الذين يعانون الضغوط الأكاديمية وإدارتهم للوقت ومشكلاتهم الدراسية والبيئية والأكاديمية، وبلغت العينة 320 طالباً جامعياً، وتم تطبيق استبانة الضغوط الدراسية على عينة الدراسة أثناء المحاضرات، كما تم توجيه أسئلة مفتوحة لهم في نهاية الاستبانة، وتوصلت الدراسة إلى أن من أسباب الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة كثرة الأعمال الدراسية، ضعف الدافعية، قصور بعض المقررات الدراسية، الفجوة بين ما يدرس بالجامعة وسوق العمل، عدم ضمان الحصول على مهنة بعد التخرج. كما أوصت الدراسة بضرورة وضع برامج لخفض الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

7-2. الدراسات السابقة الخاصة بالتوافق الزواجي:

دراسة أمل آل سويلم (2008) بعنوان التوافق الزواجي وعلاقته بالتحصيل الاكاديمي،

هدفت الدراسة الى معرفة نوع العلاقة بين التوافق الزواجي، والتحصيل الأكاديمي وذلك لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وبلغ العدد الإجمالي للعينة 246 طالبة متزوجة وبلغ متوسط العمر لأفراد العينة 22 سنة. تمثلت أدوات الدراسة في استمارة البيانات الأولية ومقياس التوافق الزواجي لعادل عز الدين الأشول. وقد اشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات التوافق الزواجي وبين درجات التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات المتزوجات وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين أبعاد مقياس التوافق الزواجي وبين التحصيل الأكاديمي.

دراسة آمنة قاسم إسماعيل (2007) بعنوان صراع الأدوار وعلاقته بكل من فعالية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى معاناة الطالبة الجامعة المتزوجة من صراع الأدوار في أدائها لأدوارها المتعددة، وبحثت في طبيعة العلاقات الارتباطية بين صراع الأدوار وكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية، تكونت عينة الدراسة من 100 طالبة من طالبات الجامعة

المتزوجات بكلية التربية جامعة سوهاج (64) طالبة من المرحلة الجامعية (من الفرق الدراسية المختلفة ومن تخصصات مختلفة)، و(36) طالبة من مرحلة الدراسات العليا (الدبلوم العامة في التربية، والدبلوم المهنية، والدبلوم الخاصة في التربية). وقد أسفرت نتائج الدراسة على ارتفاع مستوى المعاناة من صراع الأدوار لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات المنجبات وغير المنجبات.

دراسة نوال العمران (2008). بعنوان دور الضغوط النفسية لدى النساء في التوافق الزواجي، هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الضغوط النفسية بأبعادها المختلفة على التوافق الزواجي عند النساء، وتكونت عينة الدراسة من 145 طالبة من الطالبات المتزوجات في جامعة الإمام محمد بن سعود ممن تتراوح أعمارهن من18-26 سنة واستخدمت مقياس الضغوط النفسية ومقياس التوافق الزواجي لنوال الحنطي وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة دالة احصائياً بين الضغوط المتعلقة بالحياة الزوجية والضغوط المتعلقة بالإنجاب والتوافق الزواجي، ولم تشر الدراسة الى وجود علاقة دالة بين التوافق الزواجي وكل من الضغوط الأسرية والضغوط الصحية والضغوط المتعلقة بالنشاط الاجتماعي، والضغوط المتعلقة بالقانون والنواحي المالية.

8-التعليق على الدراسات السابقة :

من حيث الهدف :

هدفت دراسة كل من مسرا وأجولا إلى معرفة العلاقة بين الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة وإدارتهم للوقت والمشكلات الدراسية، أما دراسة حسان استهدفت معرفة العلاقة بين الضغوط الأكاديمية ومستوى التوافق لدى عينة الدراسة.

كما هدفت دراسة أمل سويلم إلى معرفة نوع العلاقة بين التوافق الزواجي والتحصيل الأكاديمي، في حين ركزت دراسة آمنة قاسم على المعاناة التي تتعرض لها الطالبة المتزوجة أثناء أداءها لأدوارها المتعددة كما هدفت دراسة نوال عمران إلى التعرف على دور الضغوط النفسية بأبعادها المختلة على التوافق الزواجي عند الطالبة المتزوجة.

من حيث الادوات:

طبقت دراسة حسان استبانة لتقدير الضغوط الأكاديمية ومقياس التوافق الذي اشتمل على ثلاث أبعاد (التوافق النفسي، التوافق الاجتماعي، التوافق التعليمي)، في حين طبقت دراسة

أجولا استبانة الضغوط الدراسية على عينة أثناء المحضرات، كما تم توجيه اسئلة مفتوحة لهم في نهاية الاستبانة.
واستخدمت دراسة كل من أمل ونوال مقياس التوافق الدراسي.

من حيث النتائج:
توصلت دراسة مسرا إلى أن سلوكيات إدارة الوقت الجيدة لها تأثير كبير في خفض الضغوط الأكاديمية، في حين توصلت دراسة أجولا إلى أن من أسباب الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة كثرة الأعمال الدراسية، وتوصلت دراسة حسان إلى أن الضغوط الأكاديمية مرتفعة لدى طلاب المدارس.

وأشارت دراسة أمل سويلم إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات التوافق الزواجي وبين درجات التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات المتزوجات وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس التوافق الزواجي وبين التحصيل الأكاديمي، في حين أسفرت نتائج دراسة آمنة قاسم إلى ارتفاع مستوى المعاناة من صراع الأدوار لدى طالبات الجامعيات المتزوجات المنجبات وغير المنجبات.

الفصل الثاني

الضغوط الأكاديمية

1- تعريف الضغوط

2- النظريات المفسرة للضغوط

3- الضغوط الأكاديمية

4- خصائص الضغوط الأكاديمية

5- أثار الضغوط الأكاديمية

6- مصادر الضغوط الأكاديمية

7- أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط الاكاديمية

خلاصة الفصل

تمهيد:

يواجه طلاب الجامعة الكثير من التحديات اثناء سعيهم لتحقيق الانجاز الأكاديمي وهذا السعي الحثيث يجعلهم يتعرضون للكثير من الضغوطات، وتعد الضغوط الأكاديمية من أهم مصادر الضغوط النفسية لدى الطلاب كصعوبة التعامل مع الزملاء والمعلم وصعوبة التحصيل الدراسي وضعف القدرة على التركيز وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية والفشل في الامتحانات.

1- تعريف الضغوط:

أُشتق مصطلح Stress من الكلمة الفرنسية القديمة destress والتي تشير إلى معنى الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم، وقد تحولت في الانجليزية إلى distress إشارة إلى الشيء غير المحبب أو غير المرغوب. وقد استخدمت كلمة Stress للتعبير

عن معاناة وضيق واضطهاد، وهي حالة يعاني فيها الفرد من الإحساس بالظلم (حسن، 2006).

ويعرف السيد خليفة الضغوط بأنها حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من الأحداث والمواقف التي تحدث بصمة في حياة الفرد وتعني الضغوط تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن متطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوع من إعادة التوافق وتشير كلمة الضغوط الى الجهد الذي يؤدي إلى الإجهاد أو الانفعال (خليفة، 2008، 128)

ويعرف عثمان (2001) الضغوط بأنها تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق، وتفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية، أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة، ورغم أن الضغوط جزء من حياتنا، إلا أن مصادرها تختلف من شخص الى آخر.

تعرف الضغوط بأنها ردود أفعال سيكولوجية وفسيولوجية تجاه بعض الأحداث الموجودة في البيئة، وهي أحداث ومواقف تجعل الأفراد يشعرون بالشد والتوتر والضغط أو الانفعالات السلبية مثل القلق والغضب فهي حالة من عدم السرور يتمثل في الاستشارة الانفعالية والفسيولوجية تجاه المواقف التي تعد خطراً أو تهديداً بالنسبة لهم ولسعادتهم.

2-النظريات المفسرة للضغوط:

أ- المنحنى المعرفي (نظرية بيك المعرفية):

يركز هذا المنحى على دور العوامل المعرفية في المعنى الذي يضيفه الفرد للأحداث. وكذلك طريقة تفكيره وإدراكه وتفسيره لها. ويؤثر على انفعال الفرد وسلوكه، ويحدد مدى تأثره بالأحداث التي يواجهها كما يركز بيك على طريقة تقييم الفرد للموقف الضاغط وتفكيره والطرق التي يحلل بها المثيرات ويفسرها من خلال النظام المعرفي.

ب- المنحنى الفسيولوجي(نظرية هانز سيلي):

في هذا المنحى كان سيلي بحكم تخصصه كطبيب، متأثر بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً، وتنطلق نظرية سيلي من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على استجابة للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماطا معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر سيلي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة (فاروق، 2001، 97).

ج- المنحنى السلوكي:

يرى السلوكيون أن الضغوط تتمثل في الاعتماد على عملية التعلم كمنطلق من خلاله يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة فإن الفرد يصفها على أنها مخيفة ومقلقة.

د- المنحنى النفس اجتماعي (نظرية موراي):

في هذا المنحنى يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، يميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

- ضغط بيتا: ويشير إلى خصائص الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.
- ضغط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي (فاروق، 2001، 98).

3- تعريف الضغوط الأكاديمية:

يعرف علي (2000) الضغوط الأكاديمية بأنها سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها طلاب الجامعة نتيجة تفاعلهم مع البيئة الجامعية ومع متطلبات البيئة المحيطة بهم وتفرض عليهم سرعة التوافق في مواجهتهم لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية

والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوافق مع الحياة الجامعية (الغراز،محمد، 2009، 216)

وتعرف زينب عبد العليم بدوي (2002) الضغوط الأكاديمية بأنها القوى الخارجية أو المشكلات التي تنبع من البيئة الخارجية للطالب سواء كانت هذه القوى أسرية أو مدرسية أو جامعية وتؤدي عدم قدرته على مواجهتها إلى القلق والإحباط، ويتوقف مستوى القلق والإحباط على مدى إدراك الفرد لمصدر الضغط (عفيفي، 2018، 33).

كما عرفتها أمل علاء الدين (2005) بأنها الضغوط التي تنشأ من ضغط المناهج الدراسية والامتحانات والعقوبات والقواعد الدراسية والنشاط الدراسي والواجبات المنزلية وما يتوقعه الوالدين من الطالب والفشل الدراسي (يوسف، 2017، 38).

وعرف لطفي عبد الباسط (2009). الضغط الأكاديمي بأنه عبارة عن ظاهرة سيكولوجية متعددة الأبعاد تنتج عن مختلف العلاقات النفس اجتماعية والظروف البيئية التي يتفاعل معها التلميذ ويدركها على أنها مصدر للتوتر والقلق النفسي (عبد الرزاق، ومصطفى، 2012، 505).

و يعرفها محمد مصطفى(2012) بأنها تقييم معرفي لمجموعة من القدرات والمشاعر التي تكشف عن عجز الطالب لحل مشكلاته الأسرية والتعليمية والمستقبلية والنفسية والفيزيقية.

بينما تعرفها هالة خير إسماعيل(2014) على أنها حالة من التوتر ناشئة عن المتطلبات أو التغيرات الدراسية، التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق لدى الفرد وينتج عنها آثار جسمية ونفسية واجتماعية، كما أنها قد تؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية والفسيولوجية لدى الفرد، مثل الضغوط الناتجة عن نتائج الدراسة، الضغوط الشخصية (الذاتية) والضغوط المتعلقة بالأساتذة، وبالمقررات الدراسية، وبزملاء الدراسة وبإدارة الوقت، وبالاختبارات، وضغوط تتعلق بالبيئة المادية.

كما تعرفها سهام خلوفي (2017). بأنها حالة من التوتر والضيق التي يتعرض لها الطلاب في مختلف المراحل الدراسية، لعدم ملاءمة مطالب البيئة المحيطة التي يعيش فيها هؤلاء الطلاب وقدراتهم وإمكانياتهم (عفيفي، 2018، 33-34).

من خلال التعاريف سابقة الذكر فإن الضغوط الأكاديمية هي كل الضغوط التي يتعرض لها الطالب الجامعي نتيجة تفاعله مع المحيط الجامعي والبيئة الحياتية العامة ومع الأحداث التي تتزامن مع أوقات الدراسة.

4- خصائص الضغوط الأكاديمية:

من خلال العرض السابق لتعريفات الباحثين لمفهوم الضغوط الأكاديمية، يمكن إجمال خصائص الضغوط الأكاديمية فيما يلي:

- الضغوط الأكاديمية ظاهرة متعددة الأبعاد تنتج عن العلاقات النفسية الاجتماعية والبيئية والمعرفية.
- سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها طلاب الجامعة نتيجة تفاعلهم مع البيئة الجامعية.
- تؤثر في سلوك المتعلم سلباً فتسبب له حالة من التوتر والقلق، وانخفاض الدافع للتعلم، وسوء التوافق، وتصاحبها بعض التغيرات الفسيولوجية.
- يختلف تأثير الضغوط من فرد لآخر، وفقا لإدراكه لمصادر تلك الضغوط بناءً على خبراته السابقة ومخزونه الشخصي من أساليب مواجهة الضغوط، فيحدد كيفية التعامل معها والاستجابة لها.

5- مصادر الضغوط الأكاديمية:

تمثل الجامعة مصدراً للضغوط الأكاديمية، فغالباً ما يشعر الطالب بالضغط في حالة عدم تكيفه مع المواقف التعليمية الحديثة بالنسبة له، ومع المواقف الدراسية المختلفة كالزملاء والأساتذة وكل المشكلات الدراسية التي تواجهه وتؤثر عليه بصورة أو بأخرى.

5-1. مصادر شخصية: هناك عوامل كثيرة تسبب الضغوط الأكاديمية مرتبطة بالطالب منها:

أ- مشكلات خاصة بالطالب: حيث نجد أن الطالب الذي يعاني من مشكلات سواءً سمعية أو بصرية أو نفسية وتسبب له ضغطاً.

ب- سوء التكيف المدرسي (الجامعي): غالباً ما يشعر الطالب بالضغط في حالة عدم تكيفه مع المواقف التعليمية الجديدة ومع المواقف الدراسية المختلفة، كالزملاء والمعلمين وكل المشكلات الدراسية التي تواجهه وتؤثر عليه بصورة أو بأخرى.

ج- الشرود الذهني: غالباً ما يغرق الطلاب في أحلام اليقظة مما يعيق السير الفعال للعملية التربوية ويؤدي الى الشعور بالملل والضيق.

د- التفكير في المستقبل: يعد التفكير في المستقبل من الاسباب المؤدية للقلق لدى الافراد ويساعد في ذلك خبرات الماضي المؤلمة، وضغوط الحياة العصرية، وطموح الانسان وسعيه المستمر الى تحقيق ذاته (أبو قرة وآخرون، 2019، 233).

5-2. مصادر العلاقات الاجتماعية: والتي تعبر عن الشعور بالعزلة وسوء معاملة المعلمين، وغياب التفاعل بين الطالب والمعلم، وعدم التقبل من الأقران، الفشل في تكوين صدقات، وأساليب المعاملة الوالدية، وتوقعات الوالدين.

5-3. مصادر البيئة التعليمية: وتتمثل في ضعف الامكانيات المادية وقلة الخدمات المسيرة لعملية التعلم، ونمط الإدارة المتسلط، وعدم مشاركة الطلاب في اتخاذ القرارات وصعوبة وكثرة المقررات الدراسية ونظم الامتحانات. (عفيفي واحمد، 2018، 38).

تختلف مصادر الضغوط من طالب إلى آخر طبقاً لمدى إدراكه للمواقف التي يتعرض لها فيدرك الموقف الذي يمر به كضغط عندما يشعر أن متطلباته تفوق قدرته على مواجهة الموقف أو التعامل معه.

6- أثار الضغوط الأكاديمية:

تسبب شدة الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها الطالب عدة تأثيرات سلبية، حيث أن الطالب الذي يعيش في الضغوط بشكل متكرر تجعله يختلف عن الآخرين من النواحي الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية وفيما يلي عرض لأهم هذه الآثار بشيء من الإيجاز:

6-1. الآثار الفسيولوجية: تؤثر الضغوط الأكاديمية على النواحي الفيسيولوجية للفرد، فالأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد تحدث تغييرات في وظائف الأعضاء، وخلل في إفراز الغدد كارتفاع نسبة الكلسترول في الدم واضطرابات في الهضم.

6-2. الآثار النفسية: أجمعت معظم الدراسات على أن الضغوط الأكاديمية لها اثار سلبية على الطالب وتظهر في شكل اختلال الآليات الدفاعية وانهيارها، حيث يكون الفرد سريع الانفعال تحت الضغوط كما يتميز بالشعور بالقلق وعم الراحة مع فقدان الثقة بالنفس.

6-3. الآثار الاجتماعية: وتشمل إنهاء العلاقات والعزلة والانسحاب مع انعدام القدرة على تحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات.

6-4. الآثار المعرفية: تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد، ومن ثم فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير مرتفعة وتظهر هذه الآثار في:

- نقص الانتباه وصعوبة التركيز.
- تدهور الذاكرة.
- فقدان القدرة على التقييم المعرفي.
- اضطراب التفكير (عبد الرزاق ومصفى، 2012، 507).

7- أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية:

هي مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات-سلوكية أو معرفية يسعى من خلالها الفرد تطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه، وأشارت Ellis وآخرون إلى أن أساليب مواجهة الضغوط تعني الطريقة التي يدرك بها الفرد ضغوط الحياة ويفسرها ويقيمها وأسلوبه في التعامل معها حتى يصل إلى مستوى التوافق، لحالة من التوتر ناشئة عن المتطلبات أو التغيرات الدراسية، التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق لدى الفرد، وينتج عنها آثار جسمية ونفسية واجتماعية، كما أنها قد تؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية والفسيولوجية (الذاتية) والضغوط المتعلقة بالأساتذة، والمقررات الدراسية وبزملاء الدراسة، وبإدارة الوقت، والاختبارات، وضغوط تتعلق بالبيئة المادية (أبو قرة وآخرون، 2019، 226).

7-1. المواجهة المتمركزة حول التقييم:

تتجه نحو تحدي الفرد لافتراضاته الخاصة (التكيف المعرفي). وتحدث عندما يغير الشخص الطريقة التي يفكر بها، مثال: الرفض أو الإنكار والابتعاد عن المشكلة أو تغيير الطريقة التي يفكر بها في مشكلة معينة من خلال تغييره لأهدافه وقيمه مثل رؤية الجانب الايجابي في الموقف وليس السلبي.

7-2. المواجهة المتمركزة حول المشكلة:

وتشير إلى محاولات الفرد للحصول على معلومات إضافية لحل المشكلة، واتخاذ القرار بشكل معرفي أو تغيير الحدث الذي يؤدي الى الضغط. وتتجه هذه الاستراتيجية نحو خفض أو تقليل عوامل الضغط (التكيف السلوكي) (شلبي وآخرون، 2017، 45).

من خلال ما تطرقنا إليه نستخلص أن أساليب مواجهة الضغوط تختلف من طالبة الى أخرى على حسب الموقف الضاغط الذي تتعرض اليه الطالبات فمنهم من تتجنب مواجهة الضغوط بينما تتخذ الأخريات خطوات إيجابية مثل التعامل بنشاط وفعالية مع هذه الضغوط.

خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل الضغوط الأكاديمية وتأثيرها على الطالب الجامعي من كل النواحي، في البيئة الدراسية الجامعية متمثلة في ضغوط ناشئة عن عبء الدراسة والامتحانات والمتمثلة في إدراكهم للأعباء الدراسية الزائدة وكذلك المشكلات الأسرية والصحية ونقص الكتب والمراجع. ويؤدي عدم قدرة الطالب على مواجهة هذه المشكلات إلى القلق والإحباط ويتوقف هذا على مدى إدراك الفرد لمصدر الضغط.

الفصل الثالث

التـوافـق الزواجـي

- **تمهيد**

1- التوافق

2- الزواج

3- التوافق الزواجي

3-1 تعريف التوافق الزواجي

3-2 مفاهيم متداخلة مع التوافق الزواجي

3-3 خصائص التوافق الزواجي

3-4 مؤشرات التوافق الزواجي

3-5 مجالات التوافق الزواجي

3-6 العوامل المؤثرة في التوافق الزواجي

3-7 تحليل عملية التوافق الزواجي

3-8 النظريات المفسرة للتوافق الزواجي.

- **خلاصة الفصل**

تمهيد:

التوافق الزواجي احد أهم مجالات التوافق العام وهو العامل الاساسي لإقامة حياة أسرية سعيدة، فهو علاقة متبادلة بين شخصين لكل منهما خصاله الشخصية، كما يشير

الى مدى تقبل العلاقة الزوجية وتعد محصلة لطبيعة التفاعلات المتبادلة بين الزوجين في جوانب متنوعة.

1- التوافق

لغة: تعددت المفاهيم في المعاجم ففي لسان العرب يعود أصله وفق الشيء ما لاءمه، وقد وافقه واتفق معه وتوافقا (ابن منظور، دت، 730).

اصطلاحاً: عرف عبد الحميد محمد الشاذلي التوافق على أنه حالة من التواؤم والانسجام بين الفرد وبيئته تبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية كما يتضمن التوافق قدرة الفرد على التغيير من سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفاً جديداً أو مشكلة مادية اجتماعية أو خلقية أو صراعاً نفسياً، هذا التغيير يجب أن يكون مناسبا لهذه الظروف الجديدة (محمد الشاذلي، 1969، 87).

يرى أحمد عزت أن التوافق هو قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفاً جديداً أو مشكلة مادية أو اجتماعية أو خلقية أو صراعات نفسية تغييراً يناسب هذه الظروف (عزت، 1985، 578).

ويعرفه حامد زهران بأنه عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد وبيئته (زهران، 1988، 78).

ويرى محمد بن إسماعيلي أن التوافق هو تكيف الشخص مع بيئته الاجتماعية في مجال مشكلات حياته مع الآخرين التي ترجع لعلاقته بأسرته ومجتمعه ومعاييره الاقتصادية والسياسية والخلقية (اسماعيلي، 2007، 18).

عرفته فاتنه ديبه (2012). بأنه عبارة عن عملية دينامية ومستمرة في تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة به، وقدرته على تعديل وتغيير سلوكه واتجاهاته بما يحقق له حياة سوية مع مراعاة الالتزام بالقيم، والعادات، والتقاليد السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه (محمد، 2018، 97).

من التعاريف السابقة يمكننا القول أن التوافق هو إشباع الفرد لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والاضطرابات النفسية واستمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه.

2- الزواج:

الزواج هو فطرة الله سبحانه وتعالى، حيث قال في كتابه العزيز: "**وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ** "(الروم، الآية 21).

عرفته سناء الخولي (1987) بأنه نسق اجتماعي، يعني وجود علاقة دائمة بين الرجال والنساء، لتنظيم العلاقات الإنسانية الحميمة، ومن ضمنها إشباع الحاجات الجنسية لدى كليهما بطريقة مشروعة، وتتصف هذه العلاقة بقدر من الثبات والامتثال للمعايير الاجتماعية، فهي الوسيلة التي يعتمد عليها المجتمع، لتنظيم المسائل الجنسية، وتحديد مسؤولية صور التزاوج الجنسي بين البالغين، مثل؛ حقوق الزوجة، وحقوق الزوج، والإنجاب، والميراث (عمار، 2015، 44).

ترى صدقي (2003) أن الزواج هو عملية قبول بين الطرفين تنتهي بتوقيع العقد الذي يثبت صحة الزواج، ويقوم الزواج على الأخذ والعطاء والقرارات المشتركة بين الزوجين على مدى سنوات الحياة (عمار، 2014، 19).

وقد عرفه الخالدي (2009) بأنه نظام اجتماعي يتصف بقدر من الاستمرار والامتثال للمعايير الاجتماعية، ويقتصر على البشر فقط، وهو الوسيلة التي يعمد إليها المجتمع لتنظيم المسائل الجنسية بين البالغين، وأن جميع المجتمعات تفرض الزواج على غالبية أعضائها (صحاف، 2007، 10).

وعرفه عبد الله (2014) بأنه عبارة عن إنشاء مؤسسة اجتماعية إنتاجية مصيرية مبنية على ثلاث أنظمة: دينية وقانونية وعرفية وتحكمها هذه الأنظمة وترفض ما يضاف لتلك الأنظمة التي تحكم هذه المؤسسة (عبد الله، 2014، 6).

وعلى هذا فإن الزواج هو العلاقة الشرعية الوحيدة الدائمة بين الرجل والمرأة التي يباركها الله تعالى ويقرها المجتمع ويضع الضوابط والمعايير الاجتماعية المنظمة لها، والتي تتأثر بدورها بتيارات التطور الاجتماعي، فيما يتعلق بعلاقة الرجل بالمرأة ودور كل منهما داخل الأسرة والمجتمع.

3- التوافق الزواجي:

يرى كمال إبراهيم (1991) أن التوافق الزواجي هو قدرة كل فرد من الزوجين على التواؤم مع الآخر، ومع مطالب الزواج، ونستدل عليه من أساليب كل منهما في تحقيق أهدافه من الزواج، وفي مواجهة الصعوبات الزوجية، وفي التعبير عن انفعالاته ومشاعره، وفي إشباع حاجاته في تفاعله الزواجي.(محمود، 2004، 582).

ويعرف بيل Bill (1970). التوافق الزواجي بأنه نتاج للتفاعل بين شخصيتي الزوجين ولا يوجد نمط معين من أنماط الشخصية يمكن القول بأنه نمط ناجح أو فاشل زواجياً، ولكن التفاعل بين شخصيتي الزوجين هو من يحدد نجاح الزواج من فشله (العمودي، 2001، 16).

ويعرفه خليل (1999) أيضا بأنه درجة التواصل الفكري والوجداني والعاطفي والجنسي بين الزوجين بما يحقق لهما اتخاذ أساليب توافقية سوية تساعدهما في تخطي ما يعترضهما في حياتهما الزوجية (خليل، 1999، 17).

ويعطي Sinha et Mukerjee تعريفاً آخر للتوافق الزواجي، حيث وصفه بأنه حالة من الشعور والإحساس بالسعادة والرضا من جانب الزوج والزوجة تجاه زواجهما، وهذا التوافق يستند إلى وجود اهتمام متبادل وتفاهم من الطرفين لبعضهما البعض (سراي، 2011، 88).

وحسب سناء خولي (2002) فإن التوافق الزواجي يتضمن التحرر النسبي من الصراع، والاتفاق النسبي بين الزوجين على الموضوعات الحيوية من أنشطة وتبادل العواطف المتعلقة بحياتهما المشتركة (مركوفلي، 2014، 56).

وعرفت أسماء بنت عبد العزيز التوافق الزواجي انه التحرر النسبي بين الزوج والزوجة على المواضيع الحيوية المتعلقة بحياتهما المشتركة والمشاركة في الأعمال والأنشطة المشتركة وتبادل العواطف والاحترام المتبادل (بن عمارة،2006، 92).

وعلى هذا فان التوافق الزواجي هو قدرة كل من الزوجين على التواؤم مع الآخر ومع مطالب الزواج، ونستدل على هذا من أساليب كل من الزوجين في تحقيق أهدافه من الزواج، وفي مواجهة الصعوبات الزواجية وفي التعبير عن انفعالاته ومشاعره، وفي إشباع حاجاته من تفاعله الزواجي.

3-2. بعض المفاهيم المتداخلة مع التوافق الزواجي:

يتداخل التوافق الزواجي مع بعض المفاهيم كالرضا الزواجي والسعادة الزواجية والتكيف الزواجي والتفاعل الزواجي وتشير هذه المفاهيم إلى معنى متقارب، حيث أنها قد تستخدم كمعنى سيكولوجي لتشير الى الحالة النفسية لأحد الزوجين أو كلاهما، وهذا عرض مختصر لبعض المفاهيم.

التفاعل الزواجي:

يقصد بالتفاعل الزواجي التأثير المتبادل بين الزوجين بحيث يكون سلوك كل منهما مترتباً على سلوك الآخر، وينقسم إلى قسمين:

- **التفاعل الايجابي:** أو التفاعل الجالب للسرور ويظهر عندما يكون سلوك كل من الزوجين مع الآخر مرضيا يثير به مشاعر الحب والمودة ويدفعه الى عمل ما يرضيه.
- **التفاعل السلبي:** ويعرف بالتفاعل الجالب للانزعاج ويظهر عندما يكون سلوك كل من الزوجين مع الآخر مزعجاً يثير به مشاعر العداوة والنفور ويدفعه إلى عمل ما لا يرضيه.

فعملية التفاعل الزواجي مختلفة عن التوافق الزواجي من الناحية النفسية، ويعتبر التفاعل الزواجي عملية أساسية في الحياة الزوجية تحرك الزواج نحو تحقيق أهدافه أو تعيقه عن ذلك وهي عملية مركبة من (الملاحظة، والإدراك، والتقويم، والاستجابة) حيث تمثل:

الملاحظة ← عملية حسية	الإدراك ← عملية عقلية
التقويم ← عملية عقلية	الاستجابة ← عملية نفس حركية

شكل رقم(1) يمثل التفاعل الزواجي

وهو ما أشارت إليه الدسوقي في العبد (2008) من أن التفاعل الزواجي يختلف عن التوافق الزواجي في كونه عملية أساسية في الحياة الزوجية وهو محرك الزواج نحو أهدافه أو إعاقته.

وأضاف الداهري (2008) أن التفاعل الزواجي يتأثر بتوقعات الدور لدى الزوجين فإذا تطابقت التوقعات مع ما هو مدرك في سلوك الزوج الآخر كان التفاعل ايجابياً، وإذا لم تتطابق كان التفاعل سلبياً.

النجاح الزواجي:

النجاح الزواجي يختلف عن التوافق الزواجي في كونه يشير بصفة عامة إلى تحقيق واحد أو أكثر من الأهداف (كالدوام والرفقة وتحقيق توقعات الجماعة...الخ) وتختلف السعادة في كونها استجابة عاطفية لفرد معين بمعنى أنها ظاهرة فردية بينما النجاح والتوافق الزواجي إنجازات ثنائية ومواقف زواجية.

التكيف الزواجي:

يعرف التكيف الزواجي بأنه الحالة التي تكون فيها المشاعر العامة بين الزوجين من السعادة الزواجية والرضا في الزواج الذي يمثل في الاختيار المناسب للزوج والاستعداد للحياة الزوجية والحب المتبادل بين الزوجين والإشباع الجنسي وتحمل مسؤوليات الحياة الزواجية والقدرة على حل مشكلاتها والاستقرار الزواجي بالإضافة إلى قدرة كل من الزوجين على تحقيق أهدافهما من الزواج والتي لا تتعارض مع أهداف الطرف الآخر (ميمونة، 2013، 15- 16).

الوفاء الزواجي:

وهو يتعلق بإخلاص كل زوج لشريكه الآخر وعكسه الخيانة الزوجية والتي تتعلق بكافة مظاهر الاشباع العاطفي والجنسي خارج نطاق الزواج وتكون الزوجة في الغالب طرفاً فيها.

التواصل الزواجي:

يعتبر التواصل الزواجي أحد محددات التفاعل الزواجي، ويعرف بلغة التفاهم التي تنقل أفكار كلا الزوجين ومشاعره ورغباته واتجاهاته الى الزوج الآخر. فهو يحدد وجهة التفاعل سواء كانت ايجابية أو سلبية، فالتواصل الجيد يخلق التفاعل الإيجابي والتواصل السلبي يجلب سوء التوافق. ويتم التواصل بين الزوجين بالهمس واللمس والكلام والابتسامة والأعمال المشتركة.

الرضا الزواجي:

تعتبر السعادة الزواجية والرضا الزواجي مترادفين إلا أن الرضا الزواجي أكثر شيوعاً من السعادة الزواجية كمفهوم وهو يشمل الحالة الوجدانية التي تنطوي على تقبل أو عدم تقبل العلاقة الزوجية.

وترى الببلاوي أن الرضا الزواجي محصلة الأفكار والمشاعر والاتجاهات والسلوكات التي تحدد توجهات الزوجين في العلاقة الزواجية، ومدى إشباعها لحاجتهما وتحقيقها لأهداف الزواج مما يشعرهما بالسرور والارتياح.(ميمونة، 2013، 16-17).

وعرف شنايدر الرضا الزواجي تعريفاً يضيق الهوة بينه وبين التوافق الزواجي، إلى درجة تجعلهما يكادان يتماثلان، حيث يعرف الرضا الزواجي بأنه محصلة للخلاف حول أساليب تربية الأطفال، والمدة التي يقضيانهما معاً، وتحديد الأدوار، والاشتراك في حل المشكلات، والتواصل العاطفي، والإشباع الجنسي، وطبيعة الضغوط والمتاعب التي تتعرض لها العائلة عبر الزمن، ومدى الاتفاق حول المسائل المالية، والشعور بالضيق بشكل عام (دلال، 2015، 53).

السعادة الزواجية:

تكمن السعادة الزواجية كما ذكر من خلال السيد (2008) في قبول وقناعة كل طرف بالآخر واستقرارهما النفسي والاجتماعي والجنسي والاقتصادي مع شعور كل طرف بأن الآخر هو ما يناسبه ويرتاح اليه.

وقد عرف الداهري السعادة الزواجية بأنها شعور الزوجين في توافقهما وتفاعلهما معا بالسكن والمودة والرحمة، فهي مؤشر من مؤشرات نجاح الزواج (ميمونة، 2013، 17).

الائتلاف الزواجي:

يعرفه سوبر 1993 بأنه ذلك النمط من التفاعل بين الزوجين والذي يضمن الرضا الزواجي بتبادل حاجاتهم.

3-3 خصائص التوافق الزواجي:

- عملية وظيفية فهو ينطوي على وظيفة وهي تحقيق الاتزان والاستقرار الزواجي.
- عملية دينامية فهو مستمر ما استمرت الحياة إلى سلسلة من الحاجات والعمل على إشباعها.
- عملية كلية بمعنى انه ينطوي على الدينامية والوظيفية معاً (رحاب، 2017، 206).

3-4 مؤشرات التوافق الزواجي:

تعد الحياة الزواجية بمثابة الهدف المراد بلوغه فلا يمكن للفرد الحصول عليه إلا بالتوافق الزواجي.

يرى صالح الصيغ (2005) أن أهم مؤشر للتوافق الزواجي السليم هو الاختيار الناجح للزوج والزوجة لبعضهما وإدراك كل منهما الآخر ومعرفة التوقعات والتصورات لمستقبل العلاقة الزوجية، كما أن التقارب بين الزوجين في السن والمستوى التعليمي والاجتماعي والاقتصادي جميعها مؤهلات ومؤشرات تنشئ بالتوافق الزواجي بالإضافة الى أن التواصل المباشر والمستمر بين الزوجين، وتقبل كل طرف للآخر، والاتزان العاطفي والانفعالي للعلاقة الزوجية.

وفي هذا الشأن يرى بيل(Bill)، وبور(Bower) أن مؤشرات ودلائل التوافق الزواجي هي الاستعداد والإدراك والاختيار الجيد والاتصال والتفاعل وحب وتكامل الادوار.

إلا أن سباينر وكور أشار الى مؤشرات أخرى تكون دليلا على التوافق الزواجي ومنها:

- **الاتفاق الثنائي:** والذي يعني مدى الاتفاق على الامور المهمة وتقسيم الأدوار في العلاقة الزوجية.
- **التعبير الوجداني:** وتدل على حاجة الفرد للوجدان والجنسية والتي يحصل عليهما من العلاقة.
- **التماسك الثنائي:** ويدل على مدى التعاون بين الطرفين في الحياة الزوجية.
- **الرضا المتبادل:** ويشير الى سعادة كل منهما بالعلاقة ومدى التزامه بها أو الرغبة في انهائها (بن عمارة، 2006، 93-94).

3-5 مجالات التوافق الزواجي:

أشار علماء النفس إلى أن التوافق الزواجي يحدث في عدة مجالات حياتية ترتبط بالشريكين ويمكن تلخيصهما فيما يلي:

جدول رقم (1) يوضح مجالات التوافق الزواجي

المجال	التوضيح
الاتصال الفعال	سواء الاتصال اللفظي أو غير اللفظي، وكذلك من خلال الايماءات الاشارات اليدوية وتعبيرات الوجه
حل المشكلات	الحالية وعدم ترك المشاكل عالقة
الإشباع الجنسي	الذي يشبع فيه حاجاته بشكل مناسب بمعنى تحقيق الاشباع وبشكل مشترك في العلاقات الحميمية.
إدارة التمويل	بمعنى تحمل المسؤولية المالية والاتفاق على التعاون فيه
نوعية الاصدقاء	التفاهم في اختيار الاصدقاء المناسبين سواء للزوج او للزوجة
التوجهات الدينية	التزام الزوجين بالتعاليم الدينية وتطبيق احكامه
الأقارب	مدى رضا الزوجين عن اقارب بعضهما والتعامل معهم بلطف
الدور	ان يقوم كل فرد منهما بتحمل مسؤوليته والقيام بدوره الموكل اليه
التعاون والمسؤولية	التشارك في اتخاذ القرار الذي يخص الاسرة
حل الصراعات	الرغبة في حل الصراعات او التقليل منه بقدر الامكان
تطور الزوجين	مدى رغبة الشريك في التطور والتعلم حتى يتمكن كل منهما من فهم حاجات الآخر
قضاء الوقت	القدرة على حسن استثمار وقت الفراغ وإيجاد نشاطات مشتركة بينهما

المصدر: (مركفولي، 2015، 59)

3-6 العوامل المؤثرة في التوافق الزواجي:

طفولة الزوجين:

تعد مرحلة الطفولة لكلا من الزوجين من المراحل المرتبطة بالتوافق السلبي أو الإيجابي، حيث تناولت نظرية فرويد الحديث عن أهمية السنوات الخمس الأولى في نمو الشخصية–وتأثيرها في كافة المراحل اللاحقة– فالأطفال الذين تم إشباع حاجاتهم الأساسية كالحاجة إلى الطعام، والشراب، والحب، والانتماء، والأمان النفسي، ستكون علاقاتهم الزوجية سعيدة وجيدة، وعلى النقيض من ذلك، فان الأزواج غير المتوافقين في طفولتهم كانت علاقتهم تعيسة وغير جيدة وخالية من الاستقرار مع أسرهم (عمر ومعاوية، 2019، 42).

الاختيار الزواجي:

إن الاختيار للزواج هو الطريقة التي يغير بها الفرد وضعه من أعزب إلى متزوج، وهو سلوك اجتماعي فردي ينتقى من بين عدد من المعروضين، وقد جعلت أعراف الشعوب وتقاليدها الرجل هو المبادئ صراحة في عملية التودد إلى المرأة التي تنتهي بالزواج، لكن ذلك لا ينفي دور المرأة في تطوير العلاقة، فهي ليست سلبية دائماً فيما قد يظن. في الواقع أن الزواج يتحدد برغبات الشخص بل وفق معايير المجتمع أيضاً سواءً أكانت هذه المعايير واضحة جلية كما هو الحال في حالة التحريم والإباحة، أو كانت تلك المعايير مستترة في شكل توقعات ومرغبات في أن يسير الاختيار للزواج وفق اتجاه معين، لهذا اختلفت عملية الاختيار للزواج وأنماطها في المجتمع.

دوائر الاختيار المفضل
أحيانا ← استقرار ← استمرار
الاختيار وفق متجانس تعلم عدم تجانس طبقة
استقرار ← أحيانا ← استمرار
الاختيار وفق عدم التجانس الاجتماعي– طبقة
عدم استقرار ← عدم استمرار

شكل رقم(2) يوضح تأثير الاختيار للزواج على الاستقرار الزواجي.(ابراهيمي، 2014، 163،164).

الكفاءة في الادوار الاجتماعية:

وتعد هذه الادوار من الوظائف الاجتماعية التي يقدمها الرجل والمرأة من أجل أبنائهم، ودوام الأسرة والمجتمع. حيث يعمل وضوح الأدوار، والاتفاق بين الأزواج في توقعاتهم في زيادة الألفة والمودة والرحمة بين الزوجين.

المقومات المادية للحياة الزوجية:

تعد ظروف الاقتصادية والمادية من أهم المحددات للتوافق الزواجي، حيث يترك أثراً نفسياً بين أفراد الأسرة، كالشعور بالحرمان، وعدم الطمأنينة وغياب السعادة والشعور بالقلق والاكتئاب (عمر ومعاوية، 2019، 422).

7- تحليل عملية التوافق الزواجي:

يحدث التوافق الزواجي إما بخضوع الزوجة لمطالب الزوج، أو خضوع الزوج لمطالب زوجته، أو خضوع الزوجين لمطالب الزواج، أو بوصولهما إلى حلول وسط ترضي الطرفين، وتتفق مع معايير المجتمع وتقاليده، لذا يعتبر الزوجان متوافقان زواجياً إذا كانت سلوكيات كل منهما مقبولة من الآخر، وقام بواجباته نحوه، وأشبع له حاجاته، وعمل ما يربطه به، وامتنع عن عمل ما يؤذيه، أو يفسد علاقته به أو بأسرتيهما. في حين يعتبر الزوجان متنافران أو غير متوافقان أو سيييء التوافق معاً، إذا كانت سلوكيات كل منهما تؤذي الآخر، أو تحرمه من إشباع حاجاته، أو لا تساعدهما على تحقيق أهدافهما من الزواج، أو تفسد علاقتهما الزواجية. ويتم الحكم على التوافق الزواجي من ثلاث زوايا:

- زاوية الزوج: ويقصد به ما يقوم به من سلوكيات في تفاعله مع الزوجة، وما يتعرض له من أهداف، وما يتعرض له من صعوبات وخلافات، وما يشبع له من حاجات.
- زاوية الزوجة: ويقصد به ما تقوم به من سلوكيات في تفاعلهما مع الزوج، وما يتحقق لها من أهداف، وما تتعرض له من صعوبات وخلافات، وما يشبع لها من حاجات.

زاوية الزواج: ويقصد به ما يتحقق من أهداف للزوجين والأسرة في ضوء قيم المجتمع (مرسي، 1991، 194).

3-8. النظريات المفسرة للتوافق الزواجي:

- **نظرية التحليل النفسي:**

يركز الاتجاه التحليلي في علم النفس على تاريخ العلاقات في تفسير السلوك، ويؤكد على تحليل العلاقات بين الأشخاص في محيط القيم الاجتماعية، وتظهر المشكلات الزوجية كسلوك يمثل صراعات الزوجين اللاشعورية، نتيجة الاحباطات البيئية في السنوات الخمسة الأولى من حياة الفرد فيبدي الزوجان أحدهما أو كلاهما ما تعرض له من خبرات سيئة، في صورة إسقاطات على الواقع مما يكون لها الأثر السلبي على التوافق الزواجي (ابراهيمي، 2014، 160-161).

يرى فرويد أن عملية التوافق لدى الفرد غالبا ما تكون لا شعورية بحكم أن الأفراد لا يعون الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكاتهم فالشخص المتوافق هو الشخص الذي يستطيع إتباع المتطلبات الضرورية بوسائل مقبولة اجتماعياً (الشاذلي، 2001، 70).

ويرى يونج أن أساس التوافق يمكن في استمرار النمو الشخصي وكذا الصحة النفسية دون توفق أو تعطل، كما أكد على ضرورة اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة (جاسم، 2004، 24).

- **نظرية الذات:**

يرى كارل روجرز أن مفهوم الذات يعد المسؤول الأول عن سلوك الفرد من خلال ذلك النشاط وأن الخبرات التي تتفق وتتطابق مع مفهوم الذات ومع المعايير الاجتماعية تؤدي إلى الراحة والتخلص من التوتر والمشكلات التي تواجههم كما تؤدي الى تحقيق التوافق الزواجي والنفسي، أما تلك لا تتفق مع مفهوم الذات وتتعارض مع المعايير الاجتماعية تُدرك على أنها تهديد وعندما تُدرك الخبرة بهذا الشكل تؤدي إلى إحباط وتوتر وحدوث المشكلات مما يؤدي الى سوء التوافق ولذا فإن الطريقة المثالية لإحداث تغيير في السلوك تستلزم أن يعدل الفرد مفهومه عن ذاته، كما أن السعي وراء تحقيق ذات ايجابية هو الهدف النهائي للطموح الإنساني.

إن فكرة الفرد الإيجابية عن ذاته تزيد تقديره لذاته وبناء عليه يزيد التوافق الزواجي بينه وبين الشريك الآخر وأن من المفيد استخدام الإرشاد الزواجي لرفع قيمة الذات والتوافق الزواجي.

ويرى روجرز أن الفرد كائن فعال له القدرة على حل المشكلات وتحقي التوازن أي بمعنى آخر أنه ليس عبداً لغرائزه ولمثيراته البيولوجية كما يرى فرويد، أو لمثيراته الخارجية كما يعتقد السلوكيون أمثال واطسون وسكينر وأن التوافق من وجهة نظرهم يعني الفعالية وتحقيق الذات فيؤكد روجرز وماسلو على أن التوافق يعني تحقيق الذات (سناء وفاطمة، 2016، 381-382).

- **نظرية التبادل:**

تقوم هذه النظرية على التبادل الذي يعيشه الفرد بين المكافئة والتكلفة حيث يشير (Burr). إلى أن المكسب الناتج عن التفاعل يؤثر على شكل العواطف بين الزوجين فالعاطفة تكون إيجابية عندما يكون المكسب من تفاعل الزوجين على شكل مكافأة، أما إذا كان المكسب من التفاعل على شكل تكلفة فإن العاطفة تكون سلبية، وهذا يعني أن التفاعل إذا كان ايجابياً ومبني على الحب والعطف فانه يقود إلى التوافق والتناغم بين الزوجين، أما إذا كان التفاعل سلبياً ويقوم على الخوف والتوتر فانه يقود إلى مزيد من الشحناء والنفور بين الزوجين (ابراهيمي، 2014، 161).

خلاصة الفصل

تطرقت الطالبة في هذا الفصل إلى مفتاح وسيرورة الحياة الزواجية ألا وهو التوافق الزواجي باعتباره حالة من المودة والتفاعل بين الزوجين في شتى الأمور كما لاحظنا جل الاتجاهات على أن إشباع الفرد لمختلف حاجاته ورغباته ومطالبه وكذا تحقيق أهدافه لهو السبيل في تحقيق التوافق، كما تطرقت للعوامل التي من شأنها أن تؤثر في التوافق الزواجي، إضافة إلى بعض النظريات التي فسرت التوافق الزواجي.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

- **تمهيد**

1- منهج الدراسة

2- مجتمع الدراسة

3- عينة الدراسة

4- مكان اجراء الدراسة

5- ادوات جمع البيانات وخصائصها السيكومترية

6- الاساليب الاحصائية المستخدمة

- **خلاصة الفصل**

تمهيد:

بعد الانتهاء من عرض الفصول النظرية التي تناولت متغيرات الدراسة، تقوم الطالبة في هذا الفصل التطبيقي بتوضيح مراحل الإجراءات الميدانية المتبعة خلال انجاز البحث بدءً من المنهج المستخدم، والعينة التي أُجريت عليها الدراسة ثم وصف أدوات جمع البيانات وعرضها ثم التأكد من صلاحيتها وخصائصها وصولا إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة.

1- منهج الدراسة:

المنهج هو مجموع الإجراءات المتبعة في دراسة الظاهرة أو مشكلة البحث لاكتشاف الحقائق المرتبطة بها، والإجابة عن الاسئلة التي أثارتها، والأساليب المتبعة في تحقيق الفروض أو التساؤلات التي صممت الدراسة من أجل اختبارها أو الاجابة عنها. ويؤكد المهتمون بمناهج البحث أن الباحث ليس حرا في اختياره للمنهج بل طبيعة الظاهرة المراد دراستها هي التي تفرض على الباحث اختيار المنهج الملائم (حسن، 1990، 211).

ومن أجل تحليل ودراسة الاشكالية المطروحة واستجابة لطبيعة الموضوع تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، الذي يهتم بوصف الظاهرة من خلال التعبير النوعي ودراسة العلاقات التي توجد بين هذه الظاهرة والظواهر الاخرى.

2- مجتمع الدراسة:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة الحالية من الطالبات المتزوجات في جامعة الشهيد حمه لخضر- 2019-2020

3- عينة الدراسة:

3-1 العينة الاستطلاعية:

من أجل التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، تم اختيار عينة استطلاعية من الطالبات المتزوجات بلغ عددهم(30) مفردة اختيروا بطريقة عشوائية.

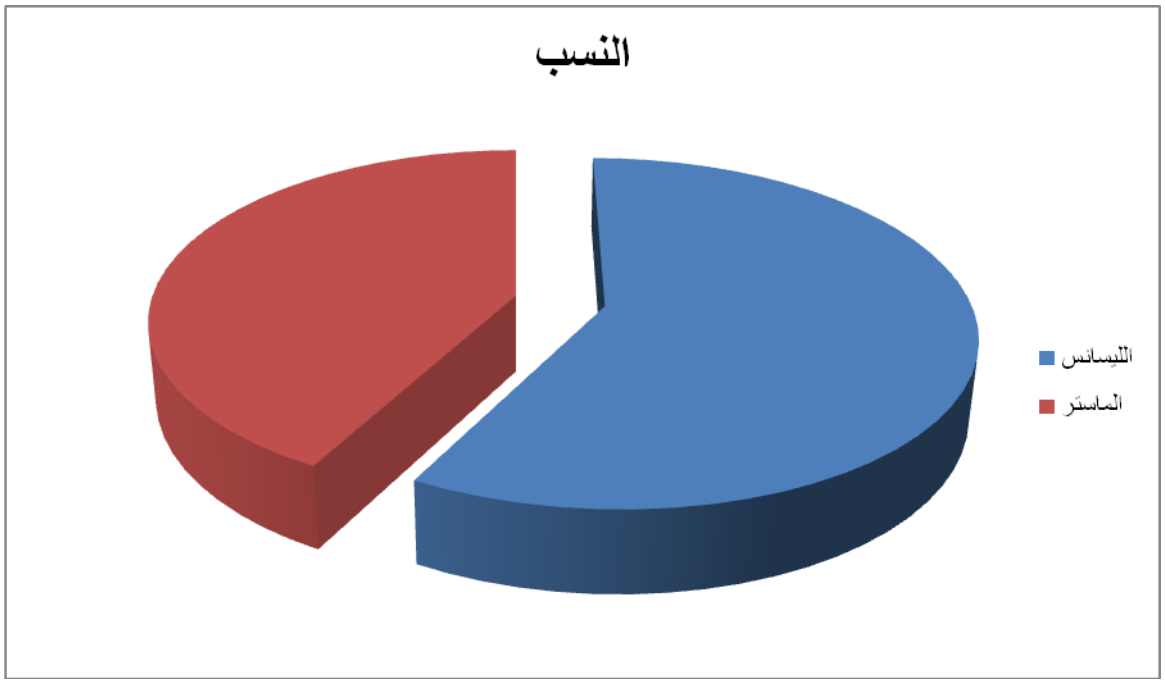
2-3 العينة الاساسية:

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية، ينتمي افرادها الى طالبات الجامعة المتزوجات والبالغ عددهن(50) طالبة.

3-3. خصائص العينة:

جدول رقم(2) يوضح توزيع افراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي

المتغيرات	المستوى الدراسي	الأفراد	النسب المئوية
المستوى الدراسي	ليسانس	29	%58
	ماستر	21	%42
	المجموع	50	%100

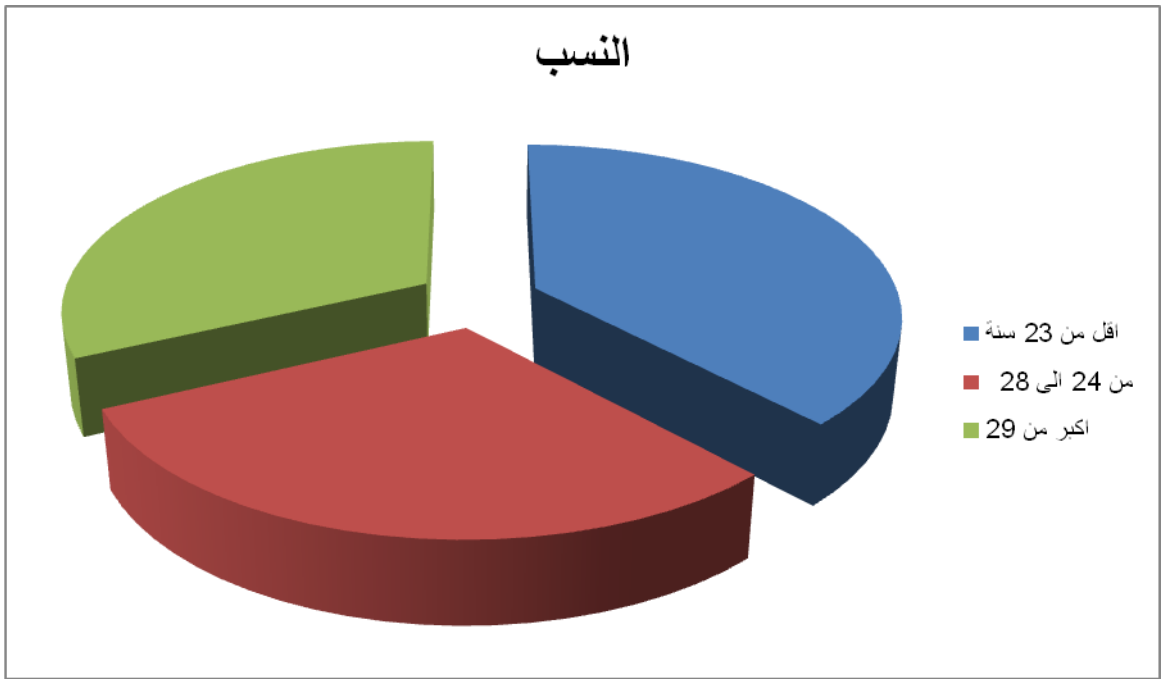


شكل رقم(3) يوضح توزيع افراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي

يلاحظ من خلال الجدول والشكل أعلاه أن نسبة الطالبات المتزوجات في مستوى الماستر أقل من نظيرتهن في مستوى الليسانس، حيث بلغت نسبة مستوى الماستر 42 % وهو ما يمثل 21 طالبة من المجموع الكلي لأفراد العينة القدر ب 50 طالبة، في حين قدرت نسبة مستوى الليسانس ب 58% ما تمثل 29 طالبة.

جدول رقم(3) يوضح توزيع افراد عينة الدراسة حسب متغير السن

المتغيرات	العمر	الأفراد	النسب
العمر	أقل من 23	19	%38
	من 24 الى 28	15	%30
	اكبر من 29	16	%32
	المجموع	50	%100



شكل رقم(4) يوضح توزيع افراد عينة الدراسة حسب متغير السن

نلاحظ من خلال الجدول والشكل اعلاه أن عينة الدراسة انقسمت الى ثلاث فئات عمرية وفقا لمتغير السن بحيث توجد 19 طالبة متزوجة تتراوح اعمارهم أقل من 23 سنة بنسبة38% من العينة الكلية و15 طالبة متزوجة تتراوح اعمارهم من 24 الى 28 سنة بنسبة 30% من العينة الكلية و 16 طالبة متزوجة تتراوح اعمارهم بأكبرمن 29 سنة بنسبة32% من العينة الكلية.

4- مكان اجراء الدراسة:

5- أدوات جمع المعلومات وخصائصها السيكومترية:

لتحقيق أهداف الدراسة في هذه الدراسة لجأت الطالبة الى استعمال مقياس الضغوط الأكاديمية لزينب عبد العليم (2014). ومقياس التوافق الزواجي لأسماء ابراهيمي (2013).

5-1 مقياس الضغوط الاكاديمية:

يكون المقياس من 64 عبارة ، وقد تم الاستغناء على بعض البنود التي لا تتماشى مع معطيات الدراسة، لنحصل على 50 عبارة موزعة على أربعة أبعاد، الجو الاسري السائد ويشمل 19 عبارة، والتركيز في العمل الاكاديمي واشتمل على 11 عبارة، ومتطلبات الحياة الاكاديمية واشتمل 9 عبارات، والأهداف المستقبلية واشتمل 5 عبارات، ووضع أمام كل عبارة ثلاث بدائل للاجابة، تنطبق دائما وتعطى ثلاث درجات عند التصحيح، وتنطبق احيانا تعطى درجتين، ولا تنطبق تعطى درجة واحدة، وعند تحديد درجة الضغوط الاكاديمية على الطلاب تحتسب الدرجة الكلية من خلال الاجابة على جميع العبارات، وتدل الدرجة المرتفعة في المقياس على درجة عالية في الضغوط المدركة بينما تدل الدرجة المنخفضة على تدني مستوى الضغوط الاكاديمية المدركة.

جدول رقم(4) يوضح توزيع البنود على أبعاد مقياس الضغوط الاكاديمية:

الأبعاد	البنود
البعد الاسري	3.4.7.10.11.14.15.16.19.23.24.28.31.32.39.40.41.45.48
التركيز في العمل الاكاديمي	1.5.8.12.20.25.33.36.42.46.49
متطلبات الحياة الاكاديمية	2.6.17.21.26.29.34.44.47
الاهداف المستقبلية	18.27.30.35.38

5-1-1 صدق وثبات مقياس اختبار (مقياس) الضغوط الأكاديمية:

أ-**الصدق:** تم حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي والمقارنة الطرفية

1- صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط الأكاديمية:

يقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى اتساق كل فقرة من فقرات الاستبيان مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وتم حساب الاتساق الداخلي للاستبيان من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجالات الاستبيان والدرجة الكلية للمجال نفسه، وذلك على النحو الذي يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم(5): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد التي تنتمي إليه من أبعاد اختبار الضغوط الأكاديمية:

بعد التركيز في العمل الأكاديمي		البعد الأسري				بعد متطلبات الحياة الأكاديمية		بعد الأهداف المستقبلية	
الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	.55**	3	.05	23	.40*	2	.53**	18	.52**
5	.53**	4	.29	24	.46*	6	.51**	27	.61**
8	.55**	7	.52**	28	.49**	17	.45**	30	.48**
12	.46**	9	.62**	31	.64**	21	.61**	35	.67**
20	.53**	10	.21	32	.49**	26	.70**	38	.50**
25	.70**	11	.11	39	.25	29	.49**		
33	.51**	13	.66**	40	.61**	34	.35		
36	.63**	14	.58**	41	.30	44	.67**		
42	.59**	15	.53**	45	.58**	47	.32		
46	.53**	16	.49**	48	.43**				
49	.46**	19	.35						

(*) تدل على مستوى الدلالة 0.05 و(**) تدل على مستوى الدلالة 0.01.

من الجدول السابق يتبين لنا أن البنود: 3، 4، 10، 11، 19، 34، 39، 41، 47 لم تكن دالة وسيتم حذفها.

جدول رقم (6): يوضح معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد الاختبار بالأبعاد الأخرى وكذلك مع الدرجة الكلية:

الأبعاد	بعد التركيز في العمل الأكاديمي	البعد الأسري	بعد متطلبات الحياة الأكاديمية	بعد الأهداف المستقبلية	الدرجة الكلية
بعد التركيز في العمل الأكاديمي	–	**0.83	**0.77	**0.64	**0.92
البعد الأسري		-	**0.80	**0.65	**0.95
بعد متطلبات الحياة الأكاديمية			-	**0.64	**0.89
بعد الأهداف المستقبلية				-	**0.76

2- الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

الجدول رقم (7) يوضح تطبيق المقارنة الطرفية لمقياس الضغوط الأكاديمية:

	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
المجموعة العليا	10	2.18	0.15	10.07	0.000	دال إحصائيا
المجموعة الدنيا	10	1.49	0.16			

من خلال الجدول رقم (7) ، نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا يساوي 2.18 بانحراف معياري يساوي 0.15، وهو أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا يساوي 1.49 بانحراف معياري يساوي 0.16، كما جاءت نتيجة اختبار ت (10.07) بقيمة احتمالية (0.000) أصغر من (0.05) وعليه نقرر أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين المجموعتين العليا والدنيا لصالح المجموعة

العليا، وعليه فاستبيان الضغوط الأكاديمية يمكننا من التمييز بين المجموعتين، إذا يمكن القول بأن الاستبيان يتمتع بالصدق التمييزي.

ب- الثبات: ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية:

1- ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية بطريقة التجزئة النصفية:

الجدول التالي يوضح حساب معامل ثبات المقياس بهذه الطريقة:

جدول رقم(8): يبين معامل ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية بطريقة التجزئة النصفية:

ألفا كرونباخ	سبيرمان- براون	مستوى الدلالة
0.86	0.90	0.01

2- ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية بطريقة ألفا كرونباخ:

يمّثل معامل ألفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار إلى أجزاء بطرق مختلفة، وبذلك فإنه يمّثل معامل الارتباط بين أي جزئين من أجزاء الاختبار.

حيث تم التأكد من ثبات الأداة بطريقة ألفا كرونباخ ببرنامج $spss_{22}$، وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (9): يبين معامل ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية بطريقة ألفا – كرونباخ.

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ لكل بعد
بعد التركيز في العمل الأكاديمي	0.73
البعد الأسري	0.78
بعد متطلبات الحياة الأكاديمية	0.66
بعد الأهداف المستقبلية	0.44
المعامل الكلي للاختبار	0.91

يتّضح من الجدول (9)، أن معامل الثبات الكلي للمقياس (0.91) وهي قيمة مرتفعة جداً، مما يعني أن الاختبار ثابت فيما يعطي من نتائج.

3-2 مقياس التوافق الزواجي :

واعتمدت الطالبة أيضا على مقياس التوافق الزواجي الذي أعدته أسماء ابراهيمي (2014)، ويتكون المقياس من (51) عبارة موزعة على سبعة مجالات هي: الحب والعاطفة التوافق الجنسي، التوافق الديني، التوافق في الثقافة والاتجاهات، التوافق الاجتماعي والاقتصادي، النضج الانفعالي، الثقة، ووضع امام كل عبارة خمس بدائل للاجابة، بداية (1 كثيرا جدا) وصولا إلى (5 اطلاقا).

الجدول رقم (10): يوضح توزيع البنود على أبعاد مقياس التوافق الزواجي

الأبعاد	البنود
الحب والعاطفة	من 01 الى 08
التوافق الجنسي	من 09 الى 15
التوافق الديني	من 16 الى 22
التوافق في الثقافة والاتجاهات	من 23 الى 30
التوافق الاجتماعي والاقتصادي	من 31 الى 37
النضج الانفعالي	من 38 الى 43
الثقة	من 44 الى 51

3-1-2. صدق وثبات مقياس التوافق الزواجي:

أ- الصدق:

1- صدق الاتساق الداخلي لمقياس التوافق الزواجي:

الجدول رقم(11): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد التي تنتمي إليه من أبعاد اختبار التوافق الزواجي:

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع	
البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	**0.73	9	**0.70	16	**0.84	23	**0.64
2	**0.75	10	**0.84	17	**0.90	24	**0.70

3	**0.52	11	**0.80	18	**0.85	25	**0.77
4	**0.79	12	**0.68	19	**0.90	26	**0.81
5	**0.84	13	**0.80	20	**0.80	27	**0.79
6	**0.65	14	**0.88	21	**0.79	28	**0.59
7	**0.75	15	**0.76	22	**0.66	29	**0.79
8	**0.60					30	**0.72

البعد الخامس		البعد السادس		البعد السابع	
البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
31	**0.64	38	**0.67	44	**0.60
32	**0.84	39	**0.76	45	**0.66
33	**0.67	40	**0.74	46	**0.63
34	**0.74	41	**0.79	47	**0.68
35	**0.84	42	**0.65	48	**0.63
36	**0.88	43	**0.52	49	0.35
37	**0.74			50	**0.53
				51	**0.70

(*) تدل على مستوى الدلالة 0.05 و(**) تدل على مستوى الدلالة 0.01.

من خلال الجدول رقم (11) يتبين أن هناك بنداً واحداً غير دال وهو البند 49 وقد تم حذفه. وقد قامت الطالبة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد الاختبار، والأبعاد الأخرى، وكذلك كل بعد بالدرجة الكلية للاختبار والجدول (12) يوضح ذلك.

جدول رقم (12): يوضح معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد الاختبار بالأبعاد الأخرى وكذلك مع الدرجة الكلية:

الأبعاد	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الدرجة الكلية
الأول	-	**0.66	**0.60	**0.56	**0.48	**0.61	**0.45	**0.80

الثاني		-	*0.38	*0.45	*0.40	**0.60	**0.52	**0.73
الثالث			-	**0.61	**0.59	**0.62	**0.50	**0.77
الرابع				-	**0.59	**0.71	**0.62	**0.83
الخامس					-	**0.65	**0.47	**0.76
السادس						-	**0.74	**0.88
السابع							-	**0.76

2- الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية) لمقياس التوافق الزواجي:

الجدول رقم (13) يوضح تطبيق المقارنة الطرفية لمقياس التوافق الزواجي:

	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
المجموعة العليا	10	4.59	0.18	7.64	0.000	دال إحصائيا
المجموعة الدنيا	10	4.08	0.10			

من خلال الجدول رقم (13)، نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا يساوي 4.59 بانحراف معياري يساوي 0.18، وهو أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا يساوي 4.08 بانحراف معياري يساوي 0.10، كما جاءت نتيجة اختبار ت (7.64) بقيمة احتمالية (0.000) أصغر من (0.05) وعليه نقرر أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين المجموعتين العليا والدنيا لصالح المجموعة العليا، وعليه فاستبيان التوافق الأكاديمي يمكننا من التمييز بين المجموعتين، إذا يمكن القول بأن الاستبيان يتمتع بالصدق التمييزي.

ب- الثبات :

1- ثبات مقياس التوافق الزواجي بطريقة التجزئة النصفية:

الجدول التالي يوضح حساب معامل ثبات المقياس بهذه الطريقة:

الجدول رقم (14): يبين معامل ثبات مقياس التوافق الزواجي بطريقة التجزئة النصفية.

ألفا كرونباخ	سبيرمان- براون	مستوى الدلالة
0.86	0.90	0.01

2- ثبات مقياس التوافق الزواجي بطريقة ألفا كرونباخ:

تم التأكد من ثبات الأداة بطريقة ألفا كرونباخ ببرنامج spss22، وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (15): يبين معامل ثبات مقياس التوافق الزواجي بطريقة ألفا – كرونباخ.

الرقم	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ لكل بعد
1	الحب والعاطفة	0.85
2	التوافق الجنسي	0.89
3	التوافق الديني	0.91
4	التوافق في الثقافة والاتجاهات	0.87
5	التوافق الاجتماعي والاقتصادي	0.88
6	النضج الانفعالي	0.78
7	الثقة	0.74
المعامل الكلي للاختبار		0.96

يتّضح من الجدول (15) أن معامل الثبات الكلي للمقياس (0.96) وهي قيمة مرتفعة جداً، مما يعني أن الاختبار ثابت فيما يعطي من نتائج.

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

اعتمدت الدراسة على بعض الأساليب الإحصائية تمثلت في:

نظام ال spss وهو اختصار من الاحرف الاولى من الكلمة اللاتينية الاتية:

Statisticol Package for Social Scronces

معامل الارتباط: والذي يستخدم للكشف عن دلالة العلاقة والارتباط، وتمت الاستعانة بهذا الاسلوب في حساب معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية لأدوات الدراسة الحالية.

اختبار ت لدلالة الفروق:

حساب معامل صدق أدوات الدراسة، وحساب دلالة الفروق بين المتوسطات
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري:
بحيث يعتبران من اهم وأكثر الاساليب الاحصائية شيوعا.

خلاصة الفصل

يعد العرض السابق لمحتويات الفصل الرابع من أهم الفصول في الدراسة الحالية وأكثره توضيحا لمتطلبات التحقق من فرضيات الدراسة وقد تم توضيح كيفية اختيار العينة والخصائص السيكومترية للأداتين وبذلك سمحت بتطبيقها على العينة.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل نتائج الدراسة

- تمهيد

1- عرض وتحليل وتفسير الفرضية الأولى

2- عرض وتحليل وتفسير الفرضية الثانية

3- عرض وتحليل وتفسير الفرضية الثالثة

4- عرض وتحليل الفرضية الرابعة

5- عرض وتحليل الفرضية الخامسة

- خلاصة الفصل

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرضا وتحليلا مفصلا للنتائج التي توصلت اليها الدراسة الميدانية والتي أجريت على طالبات المتزوجات بجامعة حمة لخضر الوادي

1. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط الأكاديمية والتوافق الزواجي لدى الطالبات المتزوجات.

تم قياس هذه الفرضية باستخدام معامل ارتباط بيرسون، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية $SPSS_{22}$، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي :

الجدول (16) معامل الارتباط بيرسون بين الضغوط الأكاديمية والتوافق الزواجي.

المتغير	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
الضغوط الأكاديمية	0.18	0.19	غير دالة إحصائيا
التوافق الزواجي			

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (16) أن قيمة معامل الارتباط r بلغت 0.18 وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05، وعليه نقول بأنه لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الأكاديمية والتوافق الزواجي لدى الطالبات المتزوجات.

وترجع الطالبة ذلك إلى: أن الضغوط الاكاديمية ضغوط تتعلق بالبيئة الجامعية فقط أي أنه لا علاقة لأي عوامل خارجية بها، وتتمثل في صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلمين، وصعوبة التحصيل الدراسي، وضعف القدرة على التركيز، وعدم القدرة على أداء الواجبات، والفشل في الامتحانات (الشقير، 2002، 201).

وقد اختلفت هذه النتائج مع ما أشارت اليه مديحة عبد العزيز(2004) إلى أن من مصادر الضغوط الدراسية طبيعة البيئة الاسرية.

وتشير دراسة كونر وبوب وجالوي (2010) أن 70% من طلاب الجامعة يعانون من ضغوط أكاديمية، ولا يجدون وقتا أثناء الدراسة لممارسة الانشطة الرياضية أو الاجتماعية أو التواصل مع الأسرة.

وتشير الخولي (1979) أن التوافق الزواجي يتضمن الاتفاق النسبي بين الزوجين على الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهم المشتركة والمشاركة في أعمال و أنشطة مشتركة وتبادل العواطف.

وفي دراسة ديفدسون وبيلي ويك وهالفرسون (1983) أظهرت النتائج أن ارتفاع التوافق الزواجي يزيد من قدرة الازواج على تحمل المشقات والضغوط الحياتية والتغلب على الازمات.

2- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

لفحص هذه الفرضية تم إجراء اختبار التباين الأحادي لاكتشاف هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الأكاديمية لدى الطالبات المتزوجات تعزى لمتغير السن (أقل من 23 سنة، من 24 إلى 28 سنة أو أكبر من 29 سنة).
ويوضح الجدول رقم (01) نتائج الاختبار والدلالة الإحصائية.

جدول رقم (17): نتائج اختبار التباين الأحادي (ANOVA) تبعا لمتغير السن.

الضغوط الأكاديمية لدى الطالبات المتزوجات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
أقل من 23 سنة	63.00	14.68	0.17	0.84	غير دالة إحصائياً
من 24 إلى 28 سنة	63.60	10.47			
أكبر من 29 سنة	65.44	11.47			

يوضح الجدول رقم(17) نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الاكاديمية لدى الطالبات المتزوجات تعزى

لمتغير السن، حيث جاءت قيمة (ف) 0.17 بقيمة احتمالية 0.84 أكبر من 0.05 وهي غير دالة إحصائياً.

وعليه فإننا ومن خلال ما سبق من النتائج نرفض الفرضية البحثية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الأكاديمية تعزى لمتغير السن لدى الطالبات المتزوجات محل الدراسة.

وترجع الطالبة ذلك إلى أن الضغوط الأكاديمية التي تواجهها الطالبة المتزوجة هي نفسها في كل الفئات العمرية ولا تأثير للعمر على زيادة معدلها وقد يكون سبب ذلك الى تكيفهن مع الضغوط التي تواجهها بعد مرور فترة من الزمن والتأقلم معها.

3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثانية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط الأكاديمية لدى الطالبات المتزوجات باختلاف المستوى (ليسانس – ماستر).

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية $SPSS_{22}$، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (18) قيمة T ودلالتها الإحصائية للفروق بين مستوى ليسانس ومستوى الماستر في الضغوط الأكاديمية

	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة f المحسوبة	دلالة f	قيمة T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	دلالة T
ليسانس	29	66.48	13.56	**3.64**	غير دالة	**1.73**	**0.09**	غير دالة
ماستر	21	60.48	9.63					

من خلال الجدول رقم (18)، نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة مستوى ليسانس يساوي 66.48 بانحراف معياري يساوي 13.56، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة مستوى الماستر يساوي 60.48 بانحراف معياري يساوي 09.63، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 3.64 وهي غير دالة إحصائياً وعليه يمكن القول بأن مجموعة مستوى ليسانس والماستر متجانستين في حين بلغت قيمة T 1.73 عند درجة حرية 48 وهي غير دالة إحصائياً، بناء على ذلك نرفض الفرضية البحثية والتي

تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط الأكاديمية لدى الطالبات المتزوجات باختلاف المستوى (ليسانس – ماستر).

وترجع الطالبة ذلك إلى أن الطالبات المتزوجات ذوي مستوى الليسانس أو الماستر يشتركن في كثير من الصفات والعوامل التي لها علاقة بالأسرة والدراسة فأنهن يتعرضن لنفس الضغوط بغض النظر على المستوى الدراسي والذي قد يعتبر عاملاً هامشياً في تحديد نوع الضغوط التي تتعرض لها الطالبات المتزوجات.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة (ربى ورفعه) الى عدم وجود اختلافات في الضغوط الأكاديمية ترجع الى اختلاف المرحلة الدراسية وتشير هذه النتيجة الى ان الضغوط تتساوى لدى الطالبات في جميع المراحل الدراسية.

وتختلف مع دراسة شمس الدين (2013). التي أشارت إلى وجود اختلاف في الضغوط الأكاديمية، والتي توصلت إلى ازدياد الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة الخريجين بالمقارنة مع الطلبة المستجدين.

4-عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

لفحص هذه الفرضية تم إجراء اختبار التباين الأحادي لاكتشاف هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الزواجي لدى الطالبات المتزوجات تعزى لمتغير السن (أقل من 23 سنة، من 24 إلى 28 سنة أو أكبر من 29 سنة).

ويوضح الجدول رقم (19) نتائج الاختبار والدلالة الإحصائية.

جدول رقم (19): نتائج اختبار التباين الأحادي (ANOVA) تبعا لمتغير السن.

التوافق الزواجي لدى الطالبات المتزوجات تبعا لمتغير السن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
أقل من 23 سنة	208.89	20.07	7.49	0.02	غير دالة إحصائياً
من 24 إلى 28 سنة	212.73	19.02			
أكبر من 29 سنة	185.00	26.37			

يوضح الجدول رقم(19) نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الزواجي لدى الطالبات المتزوجات تعزى لمتغير السن (أقل من 23 سنة، من 24 إلى 28 سنة أو أكبر من 29 سنة)، حيث جاءت قيمة (ف) 7.49 بقيمة احتمالية 0.02 أقل من 0.05 وهي دالة إحصائياً.

وعليه فإننا ومن خلال ما سبق من النتائج نقبل الفرضية البحثية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الزواجي تعزى لمتغير السن لدى الطالبات المتزوجات محل الدراسة.

كما يوضح ارتفاع قيمة المتوسطات للطالبات اللواتي يتراوح سنهن بين 24 و28 سنة عن اللواتي يقل سنهن عن 23 سنة وعن اللواتي يتجاوز سنهن 29 سنة، حيث كانت للطالبات اللواتي يتراوح عمرهن بين 24 و28 سنة المتوسط الأعلى في قيمة التوافق الزواجي بقيمة متوسط 212.73.

ولمعرفة سبب هذه الفروق تم اختبار المقارنات البعدية (post hoc tests)، ونستخدم اختبار "تشيفي" Scheffe، والرسومات البيانية توضح سبب وماهية الفروق الدالة إحصائياً.

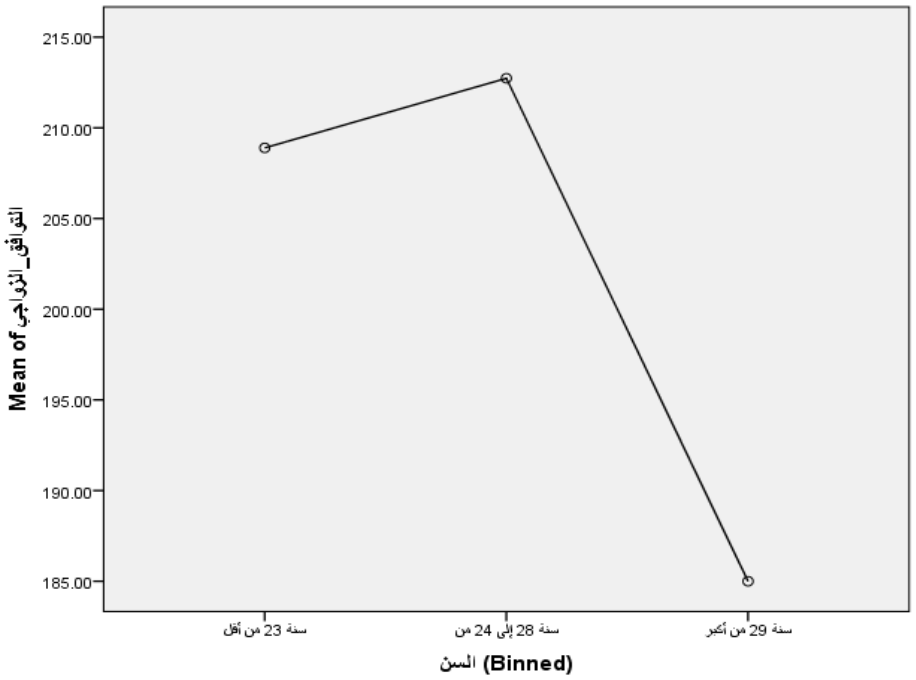
جدول (20) نتائج اختبار المقارنات البعدية (Scheffe)

التوافق الزواجي للطالبات المتزوجات تبعا لمتغير السن (العمر)	الفرق في المتوسطات	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
أكبر من 29 سنة x من 24 إلى 28 سنة	*27.73	40.00	دالة
من 24 إلى 28 سنة x أقل من 23 سنة	03.83	0.88	غير دالة
أقل من 23 سنة x أكبر من 29 سنة	*893.2	0.01	دالة

يتضح من الجدول (20) أن سبب الفروق الدالة إحصائياً في التوافق الزواجي لدى الطالبات المتزوجات تبعاً لمتغير السن يعود إلى الفرق بين من سنهن (بين 24 و28 سنة) واللواتي سنهن (أكبر من 29 سنة) بفارق معنوي 27.73 حيث جاءت القيمة الاحتمالية

(0.004) أقل من 0.05 وبين اللواتي سنهن (أقل من 23 سنة) بفارق معنوي 23.89 عن من هن (أكبر من 29) حيث جاءت لقيمة الاحتمالية (0.01) أقل من 0.05.

بينما الفرق بين الطالبات (أقل من 23 سنة) وبين من سنهن (بين 24 و28 سنة) لم يكن دالاً إحصائياً حيث جاءت القيمة الاحتمالية 0.88 اكبر من 0.05.



وعليه فإننا ومن خلال ما سبق من النتائج نقبل الفرضية البحثية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الزواجي تعزى لمتغير السن لدى الطالبات المتزوجات محل الدراسة وذلك لصالح الطالبات اللواتي تتراوح أعمارهن بين (24 و28 سنة) وترجع الطالبة ذلك إلى: أن عامل السن بين الأزواج يؤثر على توافقهم الزواجي، فالطالبات اللواتي تقل أعمارهن عن 23 سنة تكُنن حديثات عهد بالزواج وتجدن صعوبات جمة في التوفيق بين الدراسة وبين الأعباء المنزلية والواجبات الأسرية والزواجية، ومع تقدمهن في العمر يزداد مستوى نضجهن، وتصبحن أكثر قدرة على ضبط انفعالاتهن والحكم على الأمور بواقعية ومنطقية. وفي السن من (24 – 28) تحديداً، تكون الطالبة المتزوجة قد اكتسبت خبرة معتبرة في التعامل مع الأحداث داخل الأسرة، وحتى عدد الأطفال لا يكون كبيراً فتستطيع بذلك تدبر أمورها بيسر وتسيير المشكلات التي تعترضها بمرونة ودون تصادم مع الزوج والأسرة. أما الطالبات اللواتي تجاوزن سن الـــ 29 فتعترضهن مشكلات عدة ككبر حجم الأسرة (زيادة عدد الأطفال) وتزداد متطلباتها،

وتجدن صعوبة في مسايرة رتم الحياة المتسارع وتعجزن في كثير من الأحيان على تلبية متطلبات الزوج والأسرة.

هذا وتتفق هذه النتيجة مع دراسة راوية دسوقي (1986) الى ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في التوافق الزواجي بين الذين تزوجوا قبل 25 سنة من العمر أو بعدها لصالح الذين تزوجوا بعد 25 سنة.

وتختلف مع دراسة دلال 2009 التي توصلت الى عدم وجود فروق في التوافق الزواجي وفقا لمتغير العمر

5- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الثانية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط الأكاديمية لدى الطالبات المتزوجات باختلاف المستوى (ليسانس– ماستر).

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية $SPSS_{22}$، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (21) قيمة T ودلالتها الإحصائية

للفروق بين مستوى ليسانس ومستوى الماستر في التوافق الزواجي

	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة f المحسوبة	دلالة f	قيمة T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	دلالة T
ليسانس	29	204.45	22.31	**1.96**	غير دالة إحصائيا	**0.68**	**0.5**	غير دالة إحصائيا
ماستر	21	199.57	28.08					

من خلال الجدول رقم (21)، نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة مستوى ليسانس يساوي 204.45 بانحراف معياري يساوي 22.31، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة مستوى الماستر يساوي 199.57 بانحراف معياري يساوي 28.08، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 1.96 وهي غير دالة إحصائياً وعليه يمكن القول بأن مجموعة مستوى ليسانس والماستر متجانستين في حين بلغت قيمة T 0.68 عند درجة حرية 48 وهي غير دالة إحصائياً، بناء على ذلك نرفض الفرضية البحثية والتي

تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الزواجي لدى الطالبات المتزوجات باختلاف المستوى (ليسانس – ماستر).

وترجع الطالبة ذلك إلى ان التوافق الزواجي لا يتأثر باختلاف المستوى التعليمي (ليسانس–ماستر) وذلك لأن هذا المستوى له نفس الخصائص والسمات وله نفس الظروف التي تمر بها طالبة الليسانس نفسها التي تمر بها طالبة الماستر وذلك لتقارب مستويات التعليم (ليسانس ماستر) بين أفراد هذه العينة.

تتفق مع دراسة جرين (1991). والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التوافق الزواجي والمستوى التعليمي و اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه بين مستوى التوافق الزواجي والمستوى التعليمي.

وجاءت هذه النتيجة مخالفة لدراسة راوية دسوقي (1985) بأنه لا توجد ارتباط بين التوافق الزواجي والتعليم.

وتتفق دراسة الباحثة مع دراسة فرجاني (1980). بأن التوافق الزواجي يرتبط بالخصائص الشخصية منها المستوى التعليمي والذي يؤدي إلى ارتفاع معدلات التوافق الزواجي.

واتفقت مع نتائج عبد المعطي 1991 والتي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة بين التوافق الزواجي والمستوى التعليمي.

خلاصة عامة وآفاق الدراسة:

تناولت الدراسة الحالية موضوع الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى الطالبات المتزوجات بجامعة الشهيد حمه لخضر–الوادي–

تتعرض الطالبات المتزوجات للعديد من المواقف الضاغطة خلال مسيرتهن الدراسية ولعل من أبرز هذه الضغوط، الضغوط الأكاديمية التي تمثل الرائدة بين ضغوط طلبة الجامعة بدايته من ضغوط الامتحانات وما يتبعها من قلق وتوتر، مما يؤثر على حياتهن الزواجية.

وانطلاقا من النتائج التي أسفرت عليها الدراسة الحالية، فقد تبين أنه لا توجد علاقة بين الضغوط الاكاديمية والتوافق الزواجي لدى الطالبات المتزوجات أي أن الضغوط الأكاديمية التي تواجه الطالبات لا تؤثر على توافقهن الزواجي الذي هو حالة من

تتضمن التوفيق في الاختيار والاستعداد للحياة الزوجية والدخول فيها والحب المتبادل، وتحمل المسؤوليات والقدرة على حل المشكلات.

وفي ضوء النتائج التي اسفرت عنها هذه الدراسة، توصي الباحثة بما يلي:

- تخصيص مكتب الارشاد الزواجي حتى تلجأ اليه الزوجات للاستشارات.
- تقديم برامج ارشاد خاصة للطالبات المتزوجات في الجامعات تساعدهن في مواجهة الضغوط الأكاديمية.
- تشجيع الطالبات المتزوجات على المشاركة بالأنشطة الجامعية المختلفة، وذلك للحصول على الدعم الاجتماعي والترفيه للتخفيف من الضغوط التي تواجههن.
- اهتمام أعضاء هيئة التدريس بالجامعات على توفير العلاقات الطيبة بينهم وبين طلابهم
- أهمية دور المرشد النفسي بالجامعة في ارشاد وتوجيه طلاب الجامعة في كيفية التعامل مع الضغوط الاكاديمية وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي.

المصادر:

القرآن الكريم

المراجع:

أحمد عزت راجح(1985): أصول علم النفس، ط1، درا المعارف، القاهرة.

حامد زهران(1988): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط1، دار المعرفة، القاهرة.

حسن عبد المعطي(2006): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط1، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.

خليل محمد(1999): سيكولوجية العلاقات الزوجية، القاهرة.

فاروق السيد عثمان(2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي،القاهرة.

كمال مرسي(1991):العلاقات الزوجية والصحة النفسية في الاسلام وعلم النفس، ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.

عبد الحميد محمد الشاذلي(2001): التوافق النفسي للمسنين، المكتبة الجامعية الإسكندرية، مصر.

محمد محمد جاسم (2004): مشكلات الصحة النفسية، علاجها، أمراضها، ط1، دار الثقافة عمان، الأردن.

محمد بن اسماعيلي(2007): معوقات التوافق الدراسي والاجتماعي لدى المراهقين، ط2، الجزائر.

وليد السيد خليفة (2008):الضغوط النفسية والتخلف العقلي، ط1، دار الثقافة عمان، الأردن

أسماء ابراهيمي (2014): الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى المرأة العاملة، شهادة دكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

دلال أسعد عمار (2015): رتب الهوية وعلاقتها بكل من أسلوب الاختيار والتوافق الزواجي، دراسة ميدانية- اكلينيكية لدى الطالبات الجامعيات في محافظة اللاذقية، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة دمشق.

سمية بن عمارة (2006): صراع الأدوار لدى الأم العاملة وعلاقته بتوافقها الزواجي، لدى عينة من العاملات ببلدية ورقلة، رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

ميمونة الهنائية (2013): بعض العوامل المسهمة في سوء التوافق الزواجي كما يدركها القائمون على لجان التوفيق والمصالحة وبعض المترددين عليها بمحافظة مسقط، رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى.

مهدي سراي (2011): الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى أساتذة المرحلتين المتوسط والثانوية، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الجزائر 2.

عون عمار (2014): التوافق الزواجي:دراسة مقارنة بين الزواج المختلط جزائري- عربي والزواج المختلط جزائري- أجنبي، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران.

يمينة مكرفولي (2015): استراتيجيات التعامل لدى الزوجة المعنفة وعلاقتها بالتوافق الزواجي، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران2

ياسر العمودي (2001): التوافق الزواجي وعلاقته بتوكيد الذات وارتباطه ببعض المتغيرات لدى المتزوجين بمكة المكرمة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

خلود صحاف (2008): التوافق الزواجي وعلاقته بالتوافق الاسري لدى عينة من الكتزوجين بمكة المكرمة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

اسماعيل، هالة خير سناري (2014): فعالية الارشاد الانتقائي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة، دراسة تربوية ونفسية، جامعة الزقازيق، كلية التربية، العدد 83.

أبو بكر مصطفى حفيضة سليمان (2018): نمذجة بين العلاقات السلبية بين إدمان الانترنيت والضغوط الأكاديمية والدعم الأكاديمي، مجلة كلية التربية جامعة طنطا، مصر، مجلد 72، العدد 4.

أبو قورة، كوثر محمد (2019): الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، مجلد 19، العدد4.

العزار وآخرون (2009): الضغوط الأكاديمية والتوجهات النفعية وعلاقتهما بمهارات إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد ، مجلد 3 العدد6.

الطاهر محمود (2004): التدين في العلاقات الزوجية والتوافق الزواجي، دراسات نفسية، جامعة القاهرة، المجلد 14، العدد 4.

رحاب رمضان (2017): الذكاء الروحي وعلاقته بالتوافق الزواجي لمعلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية،بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، العدد6.

حبيب،أمل عبد المنعم (2018): النموذج البنائي للعلاقات بين الانتماء الاجتماعي والاندماج الجامعي والضغوط الأكاديمية والسلوك الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، مصر، مجلد 18، العدد2.

سناء، فاطمة (2016): التوافق الزواجي لدى معلمات المدارس الابتدائية، مجلة أبحاث البصرة كلية التربية للعلوم الإنسانية، مجلد 41، العدد2.

عزه عبد الرحمان (2018): التوافق الزواجي وعلاقته بالصلابة النفسية والتعاطف واستراتيجيات المواجهة لدى طالبات الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية جامعة عين الشمس، العدد19.

عمر، معاوية (2019): القدرة التنبؤية لمصادر الضغوط النفسية بالتوافق الزواجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، مجلد15، العدد4.

يمينة مقبال هديل (2011): الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي، دراسات نفسية وتربوية، جامعة سعد دحلب البليدة، العدد7.

شلبي يوسف محمد (2017): النموذج السببي للعلاقات المتبادلة بين الضغوط الأكاديمية المدركة وكل من استراتيجيات المواجهة ودافعية الانجاز والتوافق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مجلد67، العدد3.

عبد الرزاق، محمد مصطفى (2012): الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقليا، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين الشمس، مركز الإرشاد النفسي، العدد32.

عفيفي، منال احمد (2018): الإسهام السببي لأساليب التفكير والضغوط الأكاديمية في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية بجامعة قناة السويس، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، مجلد 18، العدد 2

الملاحق

ملحق رقم(1) استبيان الضغوط الأكاديمية

وزار التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم العلوم الاجتماعية

أختي الطالبة:

في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص إرشاد وتوجيه، سنضع بين يديك مجموعة من العبارات نرجو منك قراءتها جيدا والإجابة عنها بوضع علامة(X) أمام العبارة التي تتناسب معك وتتوافق على ما ينطبق عليك، آملين منك عدم ترك أي عبارة بدون إجابة.

وللعلم: إن هذه الإجابات سوف تستخدم لعرض علمي بحت، ويتجسد ذلك كلما كانت إجابتكم أكثر صدق وصراحة، فلا يوجد إجابة صحيحة أو خاطئة إنما هي تعبير على ما ينطبق عليك فقط.

- البيانات الشخصية:

- السن: .....

- المستوى التعليمي: ☐ ليسانس ☐ ماستر

ولكم جزيل الشكر

الرقم	العبارات	تنطبق	تنطبق أحيانا	لا تنطبق
1	أعاني من نقص التركيز في المنزل عند الاستذكار			
2	أعاني من كثرة الامتحانات			
3	أعاني من كثرة العقاب والتحقير بالألفاظ والنبذ كلما رسبت في امتحان ما			
4	أعاني من اضطرابات في النوم			
5	أعاني من عدم مراعاة النظم المدرسي (اللوائح الجامعية)			
6	أعاني من قلق بشأن عملي في المستقبل			
7	يصيبني قلق وتوتر زائد مما يعيقني عن الاستذكار			
8	ضوضاء الطلبة داخل حجرة الدراسة يسبب لي تشتت الانتباه			
9	مشاكل اسرتي تمنعني من مراجعة دروسي			
10	أعاني من صعوبة في فهم دروسي			
11	نعاني من افتقاد بعض التجهيزات والمواد الخام العلمية			
12	لا أستطيع التركيز في مذاكرتي بسبب التفكير في أشياء أخرى			
13	أعاني من عدم القدرة على استذكار دروسي لأن جو الأسرة غير ملائم			
14	أعاني من نقص التركيز داخل حجرة الدراسة			
15	نفتقد الأستاذ الموصل الجيد للمعلومات			
16	أشعر بالضيق وعدم أهمية التعلم عندما أجد اكتفاء وظيفيا في مجالات العمل			
17	عدم التعاون بين المنزل والمدرسة في متابعة دروسي يؤثر على تحصيلي			
18	صعوبة تدوين تلخيصات من الكتب			
19	أعاني من طول اليوم الدراسي وازدحامه بالمواد الدراسية			
20	أشعر بعدم وجود كيان لي بين أفراد أسرتي			
21	دافعية المشاركة داخل حجرة الدراسة قليلة			
22	أعاني من كثرة مطالب المدرسين الخارجية			
23	أشعر بالظلم وعدم الثقة عندما أجد بعض. خريجي الجامعات يعملون في وظائف بوسائط خاصة			
24	أشعر بأنني منبوذ من أفراد أسرتي			

25	عدم فهم الأسرة للمشاكل التي تواجهني في المدرسة يؤثر سلبا على أدائي			
26	أعاني من نقص في الدافعية الذاتية للعمل الاكاديمي			
27	أشعر بعجزي لتكرار حصول أصدقائي على درجات عالية في الاختبارات			
28	أشعر باحتقار شأني وشأن الجامعة عندما أجد بعض خريجي الجامعات يعملون بوظائف غير لائقة			
29	أعاني من صعوبة الاحتفاظ بالمعلومات			
30	أعاني من كثرة الواجبات المنزلية كل مساء			
31	ينتابني الخوف من عدم تمكني من العمل بما يتناسب ومؤهلي			
32	أشعر بعجزي عندما يذكرني والداي بان أداء أحد إخوتي أفضل مني			
33	افتقادي لحب وحنان والدتي يعيق أدائي في المدرسة			
34	أعاني من كثرة المواد المدرسية			
35	أشعر أن ما سوف أتقاضاه من راتب بعد التحاقي بالعمل لا يتناسب مع ما بذلته من جهد في الدراسة			
36	أتعامل برهبة مع ذوي المراكز العليا			
38	يصيبني مرض مفاجئ يؤثر على أدائي في الامتحان			
39	أفتقد الحصول على بعض المراجع المهمة			
40	لا أستطيع أن أتعامل بلطف مع زملائي			
41	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري أمام من هم أكبر مني سنا			
42	لا أستطيع استيعاب دروسي في وجود الضوضاء العالية			
43	أفتقد العلاقة الطيبة بيني وبين بعض أساتذتي			
44	الافراط في مشاهدة التلفزيون يؤثر سلبا على أداء الواجبات المنزلية			
45	أعاني من رتابة الروتين اليومي			
46	أشعر بالخمول ويغلب علي النعاس عند استذكار دروسي			
47	ينتابني التردد والخوف من الفشل			
48	أعاني من الموضوعات المكدسة بكل مادة دراسية			
49	يصيبني القلق بصورة مزعجة قبل الامتحانات			
50	أعاني من غموض أسئلة الامتحانات			

ملحق رقم (2) استبيان التوافق الزواجي

المحور	الرقم	العبارات	كثيرا جدا	كثيرا	أحيانا	نادرا	اطلاقا
الحب والعاطفة	01	نحس بالحب المتبادل					
	02	نتودد إلى بعضنا					
	03	كل منا يأنس الآخر في جو عائلي					
	04	نتبادل عبارات المدح					
	05	لا يطيق أحدنا البعد عن الآخر					
	06	أمتع الأوقات تلك التي نقضيها سويا					

	07	نتبادل الهدايا					
	08	لا يستطيع أحدنا تناول طعامه أو شرابه بدون الآخر					
التوافق الجنسي	09	يتزين كل منا للآخر					
	10	يولي كل منا أهمية للقاء الجنسي					
	11	أستجيب لدعوة الجنس كلما طلبها مني زوجي والعكس					
	12	ينظر كل منا لشريكه على أنه مشبع جنسيا					
	13	الجنس في حياتنا وسيلة شرعية لغاية كبرى					
	14	يحرص كل منا على تحقيق أقصى إشباع عاطفي وجنسي للآخر					
	15	نتلاقى روحيا قبل أن نتلاقى جنسيا					
التوافق الديني	16	يحرص كل منا على أداء العبادات في وقتها					
	17	نتعامل سويا بما يرضي الله					
	18	نربي أبناءنا على طاعة الله					
	19	نعلم أبناءنا السلوك الإسلامي					
	20	نقتدي بالرسول(ص) والصحابة					
	21	يراعي كل منا حقوق وواجبات شريكه كما أمره الله بها					
	22	نشجع بعضنا على القيام بنشاطات وأعمال تقربنا إلى الله					
التوافق في الثقافة والاتجاهات	23	نتقارب في قيمنا وعاداتنا وطباعنا					
	24	نشترك في التوجهات الفكرية عموما					
	25	منطلقاتنا تترجم ثقافة مشتركة					
	26	نتبادل الأفكار والآراء ونسرح بخيالنا مع					
	27	نظرتنا للحياة متقاربة					
	28	نشترك في لغة خطاب واحدة					
	29	اهتماماتنا متقاربة وكذا ميولاتنا					
	30	تصوراتنا للمواضيع الاجتماعية وغيرها مشتركة					
التوافق الاجتماعي والاقتصادي	31	نتفق في أمور إدارة البيت وتربية الأولاد					
	32	نشترك في اتخاذ القرارات الخاصة بالأسرة					
	33	نعتمد مبدأ العدالة في توزيع السلطة					
	34	نوفر مدخرات لمواجهة الطوارئ					
	35	أشعر زوجي بقيمته في المناسبات					
	36	نشعر بالالتحام بالمحيط الأسري لعائلتنا					
	37	يشغل زوجي وظيفة توفر دخلا محترما					
النضج الانفعالي	38	نتحكم في انفعالاتنا					
	39	نلتقي في نقطة واحدة تنهي خلافاتنا					
	40	يغلب عامل التفهم والتعقل على حواراتنا					
	41	يشعر كل منا بالدعم الانفعالي والعاطفي للآخر					
	42	يبذل كل من ما بوسعه لإسعاد الطرف الآخر					
	43	يبتسم كل منا للآخر حتى في أصعب المواقف					
الثقة	44	يشعر كل منا بالثقة في شريكه					
	45	يتقبل كل منا وجهة نظر الآخر					
	46	راضية عن تصرفات زوجي من الناحية الدينية والأخلاقية					
	47	تسود الصراحة بيننا					
	48	نتقبل انتقادات بعضنا					
	49	أتحدث لزوجي عن كل ما يضايقني					

	50	لم نختلف يوما عن مبدأ احترمناه					
	51	يشعر كل منا بحاجته للآخر ويسنده في الازمات					

ملحق رقم(3) الفرضية الأولى:

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
الضغوط_الأكاديمية	63.9600	12.32545	50
التوافق_الزواجي	202.4000	24.74193	50

Correlations

		الضغوط_الأكاديمية	التوافق_الزواجي
الضغوط_الأكاديمية	Pearson Correlation	1	-.188-
	Sig. (2-tailed)		.191
	N	50	50
التوافق_الزواجي	Pearson Correlation	-.188-	1
	Sig. (2-tailed)	.191	
	N	50	50

ملحق رقم (4) الفرضية الثانية:

Descriptives

الضغوط_الأكاديمية

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
أقل من 23 سنة	19	63.0000	14.68181	3.36824	55.9236	70.0764	42.00	96.00
من 24 إلى 28 سنة	15	63.6000	10.47309	2.70414	57.8002	69.3998	39.00	81.00
أكبر من 29 سنة	16	65.4375	11.47152	2.86788	59.3248	71.5502	49.00	89.00
Total	50	63.9600	12.32545	1.74308	60.4571	67.4629	39.00	96.00

Test of Homogeneity of Variances

الضغوط_الأكاديمية

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.392	2	47	.259

ANOVA

الضغوط_الأكاديمية

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	54.382	2	27.191	.173	.842
Within Groups	7389.538	47	157.224		
Total	7443.920	49			

ملحق رقم (5) الفرضية الثالثة:

Group Statistics

	المستوى	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغوط_الأكاديمية	1	29	66.4828	13.56366	2.51871
	2	21	60.4762	9.62611	2.10059

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
الضغوط_الأكاديمية	Equal variances assumed	3.645	.062	1.735	48	.089	6.00657	3.46134	-.95291-	12.96605
	Equal variances not assumed			1.831	47.992	.073	6.00657	3.27969	-.58772-	12.60086

ملحق رقم (6) الفرضية الرابعة:

Descriptives

التوافق_الزواجي

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
أقل من 23 سنة	19	208.8947	20.06626	4.60352	199.2231	218.5664	165.00	243.00
من 24 إلى 28 سنة	15	212.7333	19.02430	4.91205	202.1980	223.2686	184.00	240.00
أكبر من 29 سنة	16	185.0000	26.37423	6.59356	170.9462	199.0538	145.00	240.00
Total	50	202.4000	24.74193	3.49904	195.3684	209.4316	145.00	243.00

Test of Homogeneity of Variances

التوافق_الزواجي

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.953	2	47	.153

ANOVA

التوافق_الزواجي

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	7247.277	2	3623.639	7.487	.002
Within Groups	22748.723	47	484.015		
Total	29996.000	49			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: التوافق_الزواجي

Scheffe

(I)السن(Binned)	(J)السن(Binned)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
أقل من 23 سنة	من 24 إلى 28 سنة	-3.83860-	7.59883	.881	-23.0474-	15.3702
	أكبر من 29 سنة	23.89474*	7.46495	.010	5.0243	42.7651
من 24 إلى 28 سنة	أقل من 23 سنة	3.83860	7.59883	.881	-15.3702-	23.0474
	أكبر من 29 سنة	27.73333*	7.90687	.004	7.7458	47.7209
أكبر من 29 سنة	أقل من 23 سنة	-23.89474-*	7.46495	.010	-42.7651-	-5.0243-
	من 24 إلى 28 سنة	-27.73333-*	7.90687	.004	-47.7209-	-7.7458-

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

ملحق رقم (7) الفرضية الخامسة:

Group Statistics

	المستوى	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
التوافق_الزواجي	1	29	204.4483	22.30565	4.14205
	2	21	199.5714	28.08482	6.12861

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
التوافق_الزواجي	Equal variances assumed	1.957	.168	.684	48	.497	4.87685	7.12820	-9.45537-	19.20906
	Equal variances not assumed			.659	36.939	.514	4.87685	7.39706	-10.11185-	19.86555