

القدرة التنبؤية لمصادر الضغوط النفسية بالتوافق الزوجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين

عمر الشواشرة* و معاوية أبو جالبان**

تاريخ تسلم البحث 2019/5/30

تاريخ قبوله 2019/7/7

The Predictability of the Sources of Psychological Stresses Upon Marital Adjustment Among a Sample of Married Couples

Omar Shawashrah, Yarmouk University, Jordan.
Moawiah Abo Jolban, Jordan University, Jordan.

Abstract: The present study aimed at revealing the level of psychological stress and adjustment among married teachers in Ajloun Governorate, and identifying the correlation between the sources of stress and marital adjustment, in order to disclose the predictive ability of the sources of psychological stress in the interpretation of marital adjustment. The sample of the study consisted of 252 teachers (146 male, 106, female), selected by available sample. To achieve the aims of the study, two measures were developed: A measure of sources of psychological stress and a measure of marital adjustment. The validity and reliability were conducted for both measures, and then applied to the study sample. The results showed that the level of psychological stress sources among married teachers was average, and the level of marital adjustment was low. The results indicated that there were no statistically significant differences in the level of psychological stress and marital adjustment by the variables of (age and gender) among teachers. However, the results revealed a statistically significant relationship between the sources of total stress, and marital adjustment among teachers. Family stressors, personal stressors' and social stressors were found to be the most significantly predicted variables of marital adjustment among teacher, while, work related stressors has no predicted power of marital adjustment among teachers.

(Keywords: Sources of Psychological Stres, Marital Adjustment, Married Teachers)

فعرّفها لازاروس على أنها المجهودات التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث، سواء كانت الموجهة نحو الأفعال أو السلوك الضاغط.

ويُعدّ الزواج من أهم العلاقات الاجتماعية والعاطفية المستمرة بين الزوجين التي يباركها الله؛ لأنها الركيزة الأساسية والسليمة لتكوين الأسرة. وتعدّ الأسرة المصدر الأكثر أهمية في دعم أفرادها والوقوف معهم، فهي تعمل على تحقيق العديد من الجوانب الحياتية، خاصة النفسية والاجتماعية، وتعمل على توفير أكبر قدر من الأمن والتوازن. فالعلاقات بين أفراد الأسرة من أهم المصادر التي تبعث الرضا الداخلي والرضا عن الحياة، وتحقيق التوافق فيما بينهم. وهي دليل على التماسك والقدرة على التكيف لنظام الأسرة. ولكن غالباً ما يواجه الأفراد ضغوطات نفسية أو اجتماعية أو اقتصادية في حياتهم اليومية (Ziadah, 2018).

ملخص: هدفت الدراسة الحالية الكشف عن القدرة التنبؤية لمصادر الضغوط النفسية بالتوافق الزوجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين في محافظة عجلون. وتحديد الفروق في مستوى المصادر للضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى المعلمين التي تعزى الى متغيري الجنس والعمر. تكونت عينة الدراسة من (252) معلماً ومعلمة (146 ذكور، 106 إناث). من المعلمين المتزوجين في محافظة عجلون، وتم اختيارهم بالطريقة المتيسرة. ولتحقيق اهداف الدراسة، تم تطوير مقياسين: مقياس مصادر الضغوط النفسية، ومقياس التوافق الزوجي، وتم التحقق من دلالات صدق وثبات المقياسين، ثم تم تطبيقهما على عينة الدراسة. أظهرت النتائج أن مستوى مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين المتزوجين جاء "متوسطاً"، ومستوى التوافق الزوجي كان "منخفضاً"، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مصادر الضغوط النفسية والتوافق الزوجي تعزى الى متغيري الجنس والعمر. كذلك اشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى المعلمين. وفيما يتعلق بمصادر الضغوط النفسية التي تنبأت بالتوافق الزوجي لدى كل من الجنسين، تبين أن المصادر المتنبئة هي: الضغوط الأسرية، والضغوط الشخصية، والضغوط الاجتماعية، في حين لا تتنبأ ضغوط العمل بالتوافق الزوجي لدى المعلمين.

(الكلمات المفتاحية: مصادر الضغوط النفسية، التوافق الزوجي، المعلمون المتزوجون)

مقدمة: قد لا تخلو الحياة الزوجية من الأزمات والضغوطات التي تحدث في البيئة الأسرية، والتي قد تكون سبباً في ظهور العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية. ويعمل أفراد الأسرة على مواجهة هذه الضغوط. وقد يكون لهذه الضغوط دور ايجابي أو سلبي على المتزوجين. فالزواج الناجح والمستقر لا بد وأن يقوم على المودة والرحمة والاهتمام والرفق بين الزوجين، ولكن زيادة الأعباء الأسرية، وظروف التنشئة الاجتماعية، قد تؤثر، وتعكر صفو الأسرة، وذلك لعدم القدرة على معرفة التعامل مع هذه الضغوطات، ولذا فقد ينعكس سلباً على التوافق الزوجي. ونظراً للأعراض الناتجة من ضغوط الحياة، فإن هذه الظروف الصعبة لا تقف عند المتزوجين فقط، بل تصل آثارها إلى الأسرة والمجتمع ككل. وهنا تزداد المشكلة خطورة؛ لأنها قد تؤثر وتغير العلاقات الاجتماعية مع الآخرين. فالزواج يهدف إلى بناء مجتمع ناجح، واستمرار النوع البشري، وتوفير الرضا لدى الجنسين، لذلك يُعدّ الزواج من العناصر الرئيسية للصحة النفسية، لما يقدمه من إشباع للعديد من الحاجات والدوافع الضرورية.

وعرّف لازاروس (Lazarus, 2000) الضغط النفسي على أنه حالة نفسية، ناتجة عن مجموعة من المثيرات يتعرض لها الفرد، تؤدي إلى استنفاد طاقته الجسدية والانفعالية. أما استراتيجيات التكيف أو التوافق،

* جامعة اليرموك، الأردن.

** الجامعة الأردنية، الأردن.

© حقوق الطبع محفوظة لجامعة اليرموك، اربد، الأردن.

المحيطة. وقد يلجأ الفرد الى الحيل الدفاعية، في تبرير، وتسويغ انفعالاته، وتصرفاته، وقد يسقط ما لا يرغب به على الآخرين. ويعدّ أسلوب النشاط الفردي والاجتماعي الهادف الى التعامل مع الضغوطات ومواجهتها بما أمكن من أفضل الأساليب المستخدمة في التعامل مع الاحداث الضاغطة.

ومن أهم الاستراتيجيات السلبية، والإيجابية في مواجهة الضغوط النفسية كما أشار لازاروس وفولكان (Lazarus, & Folkman, 1984) الآتية:

- تخفيف أو تعليل التهديد الضاغط، كان يقول الفرد مسوغاً الامر ليس مهماً أو خطيراً فلماذا القلق؟
- اتهام الذات، كان يقول الفرد أنا السبب، ولذلك استحق ما حصل، فبدأ التجنب والهروب، والبحث عن الدعم العاطفي. وإيجابياً تشير إلى إعادة التقييم الايجابي، كان يقول الفرد اصبحت افضل او اشعر بافضل ما كنت عليه.

ثانياً: نظرية ميكانيكوم (Meichenbaum, 1977). حيث ركز في مواجهة الضغوط النفسية على ما يسمى بادراك الذات في حالات قوتها أو ضعفها في مواجهة الاحداث الضاغطة وتجنب لوم الذات أو نقد الذات السلبى. كذلك شجع على تغيير الحديث والتفكير السلبى عن الذات الى تفكير و شعور إيجابي، يساعد على مواجهة الضغوطات أو الاحداث. وهذا يساعد على مسامحة الذات، وتحمل المسؤولية لمواجهة الاحداث و تقبلها والتفاعل الإيجابي معها.

ثالثاً: نظرية سيلبي وهانز (Selye & Hains, 1980): حيث حددا ثلاث مراحل لمواجهة ضغوط الحياة:

أ- مرحلة الإنذار: حيث تظهر ردود الجسم الفسيولوجية للضغط، فتزداد إفرازات الأدرينالين وتتسارع دقات القلب و يضيق التنفس، وتشد العضلات لمواجهة الطرف الضاغط.

ب- مرحلة المقاومة: يحاول الفرد في هذه المرحلة مقاومة الضغط، فإذا نجح، فإن الجسم يعود إلى حالته الطبيعية، وإذا لم ينجح، تضعف قدرته على المقاومة ويضطرب تكيفه بشكل عام.

ج- مرحلة الانهك: يبدأ الجسم في استنزاف قواه بمواجهة الضغوط، مع استمرار الضغط والتهديد، حيث يمكن أن يحدث الإنهك الجسدي والنفسي، وتختل وظائف الاعضاء.

ويشير هاشمي وخورشيد وحسن (Hashmi, Khurshid & Hassan, 2007) إلى أن هناك علاقة سلبية بين التوافق الزوجي والضغط النفسية؛ إذ أن النساء المتزوجات اللاتي يعملن، يواجهن مشكلات أكثر في حياتهن الزوجية مقارنة بالنساء المتزوجات غير العاملات.

والضغوط النفسية بذاتها لا تعد جيدة ولا سيئة، بل تعتمد على التجربة الشخصية للفرد، فقد تكون أحياناً دافعاً له للعمل، عندما تكون إيجابية ومفيدة، وقد تكون سبباً لمشاعر القلق والانزعاج عندما تكون سلبية وضارة. انطلاقاً من أن الشعور بالتوتر الناتج عن الضغوط عبارة عن استجابة حيوية كيميائية لموقف فيه تهديد محتمل، يتعرض له الفرد باستمرار. وبالتالي، يعتمد التعامل مع الضغوط على قدرة الفرد على الاستجابة لها (Palmer & Rodeger, 2009).

وقد قدم كوهن (Cohen, 1988) مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت:

- التفكير العقلاني: استراتيجية يستخدمها الأفراد من أجل التفكير الإيجابي المنطقي الواقعي، بحثاً عن مصادر القلق والخوف وأسبابه المتعلقة بالضغوط.
 - التحليل: أسلوب يستخدمه الأفراد من أجل التفكير، والتخطيط للمستقبل، فيكون لديهم القدرة الكبيرة على تخيل الضغوطات التي قد تحدث.
 - الإنكار: استراتيجية معرفية يستخدمها الأفراد من أجل إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق.
 - حل المشكلة: نشاط معرفي ومهارة يسعى الأفراد من خلالها إلى توليد وابتكار طرق وحلول جديدة لمواجهة الضغوط.
 - الفكاهة (المرح والدعابة): أسلوب يستخدم من أجل التعامل مع القلق، والضغوط والأمور الصعبة والخطرة ببساطة، وروح الدعابة والمرح، وبالتالي التغلب عليها وقهرها. كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.
 - الرجوع إلى الدين: تشير هذه الاستراتيجية إلى ضرورة عودة الأفراد إلى الله والتقرب منه، من خلال الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي (الديني، والنفسي، والانفعالي)، من أجل مواجهة المثيرات الضاغطة والتغلب عليها.
- وتعددت النظريات المفسرة للضغوط النفسية، تبعاً لتعدد الآراء والاتجاهات المختلفة لهذه النظريات. ولعل من أبرزها الآتية:

اولاً: نظرية التقدير المعرفي للازاروس (Lazarus, 2000)، وتعد من أهم النظريات المفسرة لمفهوم الضغوط النفسية بشكل عام. حيث يتم إدراك وتقدير كمية التهديد المكونة للموقف الضاغط، وربطه مع البيئة المحيطة، وخبرات الفرد الشخصية مع هذه الضغوط. وقد صنف لازاروس أنماط التكيف او التوافق على النحو الآتي: الهجوم او المجابهة، حيث تصاحبه انفعالات العدوان والغضب، والتجنب، ومشاعر القلق والخوف أو الهروب، والشعور بعدم المواجهة، ويرافقه الانسحاب، والرفض أو النكران، وهنا يتجنب الفرد إدراك التهديد أو الخطر، وتجاهل مؤثرات الضغط النفسي، ويعمد إلى كبت الانفعالات التي يثيرها التهديد في البيئة

كيفية تفاعل أفراد الأسرة، وذلك لتحليل عملية التواصل بين أعضائها. وتعزيز مهارات التكيف لأفراد الأسرة (Fenell, 2012).

نظرية الإرشاد الأسري متعدد الأجيال لبوين (Bowen, 1985): تركز على النسق الأسري متعدد الأجيال عبر تحليله لأجيال ثلاثة. وتؤكد هذه النظرية ضرورة مساعدة أفراد الأسرة على إرشادهم ضمن نطاق نسقهم الأسري، وذلك لصعوبة حل مشكلاتهم التي تطفو على السطح من خلال فهم أنماط العلاقات داخل أفراد الأسرة ومواجهتها بموضوعية. وهذا يعني أن أي تغيير في المشكلات التي تواجه الأسرة، يجب أن يحدث مع وجود جميع أفراد الأسرة وليس صاحب المشكلة فقط، وتشجيع أفراد الأسرة للتحرك نحو التفرد والاستقلالية، والعمل على الاهتمام بتمايز الذات لدى أفراد الأسرة، واحترام الفروقات الفردية بينهم، والكشف عن العوامل اللاشعورية ذات الصلة بالمشكلة.

الإرشاد الأسري الأدلري (Adler): اعتبر ادلر ان سلوك الفرد هادف وغائي، أي أنه يمكن فهم أهدافه التي يسعى الى تحقيقها. فالسلوك الإنساني سلوك هادف، وقرار مرتبط بالمستقبل، ومبني على خبرات قد تعرض لها الفرد في الماضي. وأغلب السلوك البشري يسعى الى التخلص من الشعور بعقدة النقص التي تؤدي الى التعويض في التعامل مع مشاعر النقص، والتوجه الى تحقيق التفوق الفردي والاجتماعي. وبهذا يتشكل اسلوب حياة للفرد، يختلف باختلاف الخبرات التي يتعرض لها عبر تفاعله مع أحداث وخبرات الحياة. لذا فإن تصرفات الشخص مقيدة بنظام التفاعلات والأهمية الاجتماعية. إن عدم توافق الفرد في الأسرة يشير الى عدم تحقيق مستوى متوازن من الاهتمام الاجتماعي. فكل فرد يفسر الأحداث من حوله بناء على وجهة نظره الخاصة، ومن هنا تظهر الإدراكات الخاطئة في التعامل مع الأحداث. ولا يمكن فهم الفرد إلا بالنظرة الكلية له من خلال النظر إلى السياقات الاجتماعية التي يعيش فيها (Lafountain & Mustaine, 2015).

ومن العوامل المؤثرة في التوافق الزوجي:

- طفولة الزوجين: تعدّ مرحلة الطفولة لكلا 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، فإن الأزواج غير المتوافقين في طفولتهم كانت علاقاتهم تعيسة وغير جيدة وخالية من الاستقرار مع أسرهم (Alizah, 2015).

- الاختيار الزوجي: تعدّ مرحلة اختيار شريك الحياة من أهم مراحل الحياة الزوجية وأكثرها تأثيراً، تبعاً لما ينتج عنها من استقرار، أو عدم استقرار في الحياة الزوجية في المستقبل. وتختلف

ويعدّ الزواج الضمان الاجتماعي الذي يلجأ إليه الأفراد، والقائم على الرضا من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وهو يعمل على توفير الأمان والاحتياجات، والالتزامات الاجتماعية، وتنمية الشخصية (Pal, 2017).

واشار منوشن (Abo-Etah, 2019)، إلى أن الأسرة يتواجد بها أنماط من التفاعلات تشكل بناء الأسرة في سوانها أو عدمه، إذ تتشكل المشكلات من خلال الخلل الوظيفي في تنظيم الأسرة. والاستبصار في حل مشكلات الأسرة هو ما يتم التركيز عليه في العملية الإرشادية. ويحدث عدم التوافق الأسري في حال نقص الإلتزام ببناء الأسرة، وغياب الهرمية.

ومن النظريات المفسرة للتوافق الزوجي ما يلي:

نظرية الإرشاد الأسري البنائي لمنيوشن (Minuchin, 1998):

حيث يرى أن التوافق الأسري عملية مستمرة بين افراد الأسرة، حيث يتفاعل بها أفراد الأسرة بالتغيير، والتعديل في سلوكياتهم للتعامل مع بيئتهم الأسرية والاجتماعية، لإحداث توازن بين أفراد الأسرة وبيئتهم الأسرية. ويعتمد هذا التوافق على مدى نجاح استخدام أفراد الأسرة لأساليب التواصل الفعال، للوصول الى حالة التوافق والتوازن النسبي في البيئة الأسرية. وهناك عوامل ومؤشرات تؤدي إلى التوافق الأسري، كوجود أهداف مشتركة بين أفراد الأسرة، والاستقرار الاقتصادي، وتوفير الصحة النفسية والجسدية لجميع أفراد الأسرة للقيام بمسئولياتهم، وتحقيق حاجاتهم الأسرية بشكل متكامل. والتوافق الزوجي يشير إلى قدرة كلا الزوجين على التوافق مع الطرف الآخر، ومع متطلبات الحياة الأسرية. ويستدل عليه من خلال اساليب الزوجين في تحقيق أهداف الزواج، واشباع حاجاتهم، ومواجهة صعوبات الحياة، من خلال تواصلهم وتفاعلهم البناء في التعبير عن انفعالاتهم، ومشاعرهم تجاه ما يدور من حولهم، في مواجهة ظروف الحياة ومستلزماتها. مما يؤدي الى الشعور بالسعادة، واشباع الحاجات، وضبط أو حل المشكلات، وتحقيق الثقة بالنفس، والثقة بالآخرين، وهذا يساعد على علاقات التوائم والمحبة بين أفراد الأسرة والمجتمع. والذي يُعدّ مؤشراً على السعادة والاحساس بالأمن والطمأنينة، والقيام بالواجبات، والالتزام بالأخلاقيات، والتعبير عما يجول في خاطر الفرد دون حرج أو خوف من الجميع، والشعور بالتقبل والحيوية في تفاعله مع من حوله..

نظرية التواصل الأسري لفرجينيا ساتير (Virginia Satir):

تركز ساتير على إرشاد أفراد الأسرة على السيطرة على المشاعر، والوضوح، ومناقشة الاختلافات بموضوعية، وعقلانية، والتأكيد على مهارات التواصل الفعال بين أفراد الأسرة لإحداث الوعي والإدراك الى ما يدور من حولهم. كذلك فإن تحرير أفراد الأسرة من خبرات الماضي المؤلم، وتحسين العلاقات التفاعلية في تعاملاتهم، يؤدي الى أسرة ذات طابع إيجابي، ينعكس على أعضائها. وترى ساتير، أن الاستراتيجية الإرشادية يجب أن تركز على فهم

وأجرى آدي وويل وأولوكونلي (Ade, Wale & Olukunle, 2017) دراسة هدفت إلى معرفة تقدير الذات، والذكاء الانفعالي، ومهارات التكيف كمؤشرات للتوافق الزوجي في نيجيريا. تكونت عينة الدراسة (330) شخصاً متزوجاً. كشفت النتائج عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أسلوب التكيف، والتوافق الزوجي، وعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات، والذكاء والتوافق الزوجي.

وهدف دراسة قريطع (Egraita, 2017) إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين، وفحص الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات. كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى المعلمين. تكونت عينة الدراسة من (370) معلماً ومعلمة من مدارس مديرية التربية والتعليم للبادية الشمالية الغربية في الأردن. أظهرت النتائج وجود مستوى "متوسط" من الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة. وأشارت إلى أن الضغوط النفسية عند الذكور أعلى منها لدى الإناث، وهي أعلى أيضاً لدى أصحاب الخبرات القصيرة مقارنة بأصحاب الخبرات الطويلة. فيما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى إلى الحالة الاجتماعية. كما كشفت النتائج وجود علاقات ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين الضغوط النفسية، والرضا عن الحياة لدى المعلمين.

كما أجرى الدعمس (Aldamous, 2018) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي وعلاقته بكل من: الرضا الوظيفي، والاكنتاب لدى الأطباء والممرضين في مدينة عمان. تكونت العينة من (474) من الأطباء والممرضين. وأظهرت النتائج أن مستوى الضغط النفسي لدى الأطباء والممرضين كان "متوسطاً"، وأن مصادر الضغط النفسي التي احتلت أولوية الترتيب لدى الأطباء تتمثل في: تنسيق القرارات داخل الفريق، وتأثير العمل في الحياة الشخصية، وقلة النوم. فيما جاءت مصادر الضغط النفسي لدى الممرضين على الترتيب الآتي: توقع اتصال من المرضى لطلب المساعدة، وظروف العمل السيئة، والتعامل مع حالات وفيات المرضى، وقلة النوم، وساعات العمل الطويلة التي تؤثر على العائلة والحياة، وحياته الشخصية. كما أظهرت النتائج وجود فروق في الضغط النفسي، والرضا الوظيفي والاكنتاب لدى الأطباء والممرضين تعزى إلى الجنس وإلى قطاع المستشفى والخبرة. كما كشفت النتائج وجود علاقة بين الضغط النفسي وكل من الرضا الوظيفي والاكنتاب.

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة اختلاف نتائجها باختلاف متغيراتها. وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بتناولها لمتغيري: الضغوط النفسية والتوافق الزوجي في البيئة الأردنية في ظل متغيري الجنس، والعمر. حيث تميزت الدراسة الحالية بتقصي القدرة التنبؤية لمصادر الضغوط النفسية بالتوافق الزوجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين في محافظة عجلون.

عملية الاختيار، والزواج من مجتمع إلى آخر حسب ثقافة كل مجتمع (Alkaseer, 1999).

- الكفاءة في الأدوار الاجتماعية: وتعد هذه الأدوار 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 (Abdalmouty, 2004).

- المقومات المادية للحياة الزوجية: تعد الظروف الاقتصادية، والمادية من أهم المحددات للتوافق الزوجي، حيث يترك أثراً نفسياً بين أفراد الأسرة، كالشعور بالحرمان، وعدم الطمأنينة، وغياب السعادة والشعور بالقلق والاكنتاب (Abdallah, 2016).

وتعدّ التعاسة الناتجة عن النقد لشريك الحياة من أسباب الخلافات الزوجية، فالزوج الذي يتتبع العيوب ونقاط الضعف لدى زوجته من أجل إظهارها أمام الآخرين، يجعل حياته الزوجية في خطر، وكذلك الزوجة التي تبحث وتنقب عن أخبار وتصرفات زوجها، وتراودها مشاعر الشك والغيرة من معارفه وأصدقائه، فهي تعمل على تشجيع زوجها على الخلاف معها، دون أن تعلم أنها المسبب الرئيسي لذلك. فالنقد، والغيرة من العوامل التي تعمل على تحطيم الأسرة وتفتيت ركائز السعادة الزوجية (Ibraim, 1998).

وقد أجري عدد من الدراسات حول الضغوط النفسية والتوافق الزوجي، فقد أجرى الرويلي (Alarweli, 2015) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المناخ الأسري وأساليب مواجهة الضغوط النفسية. تكونت عينة الدراسة من (223) طالبة من الطالبات الجامعيات في مدينة عرعر/السعودية. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناخ الأسري، وأساليب مواجهة الضغوط. وأن أسلوب التوجه نحو التجنب هو الأسلوب الأكثر انتشاراً لدى أفراد العينة.

وقام غوروفي وحسن وبابا (Ghoroghi, Hassan & Baba, 2015) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين مدة الزواج، والتوافق الزوجي بين الطلاب المتزوجين في الجامعات الماليزية. تكونت عينة الدراسة من (220) مشاركاً. وأظهرت النتائج عدم وجود ارتباط بين مدة الزواج، والتوافق الزوجي.

وقد قام نام واخرون (Nam, Chun, Moon, Park, Hwang, Lee, & et. al. 2016) بدراسة هدفت إلى تحديد العلاقة بين ضغوط العمل والرضا الوظيفي على عينة من الأطباء والممرضين يعملون في ثلاثة مستشفيات في كوريا. أظهرت النتائج أن مستوى الضغط النفسي للممرضين أعلى منه لدى الأطباء. كما أظهرت وجود ارتباط سلبي بين الرضا الوظيفي، والضغط النفسي، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن مطالب الوظيفة: كالموقع الوظيفي، وضعف التحكم بالعمل، وضعف الأمن الوظيفي من العوامل الأساسية في الضغط النفسي.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

يعدّ الزواج من أهم الأحداث الكبرى في حياة الفرد، فهي مرحلة مهمة من مراحل الحياة، لكلا الطرفين. فإن قامت على العدل والحقوق والواجبات والطمأنينة والسمو. يصبح الزواج مصدرًا للصحة النفسية والجسمية، والتوافق الأسري. وعادة ما يتعرض معظم الأزواج إلى الضغوط كضغوط العمل والدراسة، وتربية الأبناء والأمور المالية، والاجتماعية، وغيرها من الضغوط. وتعدّ شريحة المعلمين المتزوجين شريحة مهمة جداً من المجتمع، حيث يتعرض المعلمون المتزوجون إلى العديد من مصادر الضغوط النفسية، وتختلف هذه الضغوط النفسية التي تختلف باختلاف تخصصاتهم وظروفهم الحياتية. وتتطلب دراسة مصادر الضغوط النفسية الجهد الجسدي، والعقلي، والنفسي. وهذا قد يزيد من مصادر الضغط النفسي لدى المعلمين المتزوجين تبعاً لمتغري: الجنس والعمر. وقد يكون لهذه الضغوط تأثير سلبي على الأسرة بشكل عام، والزوجين بشكل خاص بمختلف الجوانب النفسية والاجتماعية، والاقتصادية، وضغوط العمل.

ومن خلال مراجعة الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع، يلاحظ قلة الدراسات التي تناولت هذه المشكلة وتفسيرها، والعمل على إيجاد حلول لها، ومن هنا جاءت الدراسة الحالية لتقصي مصادر الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لهذه العينة من المعلمين، بغية توفير قاعدة بيانات لدوي الاختصاص حول حجم هذه الظاهرة في الأردن. هذا وتتحدد مشكلة الدراسة بمحاولة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مصادر الضغوط النفسية (الاجتماعية، الأسرية، العمل، الشخصية) لدى أفراد العينة من وجهة نظر المعلمين المتزوجين؟
2. ما مستوى التوافق الزوجي لدى أفراد العينة من وجهة نظر المعلمين المتزوجين؟
3. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة الدراسة في مستوى الضغوط النفسية تعزى إلى متغيري: الجنس، والعمر؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي تعزى إلى متغيري: الجنس، والعمر؟
5. ما القدرة التنبؤية لمصادر الضغوط النفسية في تفسير التوافق الزوجي لدى أفراد العينة؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى تحديد مصادر الضغوط النفسية لدى أفراد العينة، والتعرف على مستوى التوافق الزوجي لدى أفراد العينة، ومعرفة طبيعة الفروق في التوافق الزوجي لدى المتزوجين حسب متغيري الجنس والعمر. والقدرة التنبؤية لمصادر الضغوط النفسية في تفسير التوافق الزوجي.

أهمية الدراسة

تعدّ الدراسة الحالية إضافة معرفية للأدب النظري، فيما يتعلق بالقدرة التنبؤية لمصادر الضغوط النفسية والتوافق الزوجي، وذلك بسبب الدور الذي تلعبه مصادر الضغوط النفسية في التأثير في التوافق الزوجي. وتزود الدراسة العاملين في مجال الإرشاد والعلاج الأسري بالمعلومات فيما يتعلق بالقدرة التنبؤية لمصادر الضغوط النفسية للمتزوجين، ودورها في التوافق الزوجي وتخفيف حدة الضغوط التي تواجه المتزوجين.

أما من الناحية التطبيقية، فإنها مهمة لبرامج التوعية والعلاج الأسري، والعاملين في مجال الإصلاح الأسري بالمحاكم الشرعية لما لها من أهمية ودور فاعل فيما يتعلق بنسبة الطلاق، والآثار المترتبة عنه. ومن خلال الدراسة الحالية يمكن تطبيق برامج إرشادية وتدريبية في مواجهة مصادر الضغوط النفسية، وبرامج لتنمية وتحسين التوافق الزوجي، وتصميم دورات للمقبلين على الزواج. كما توفر الدراسة أدوات قياس يمكن استخدامها من المرشدين، والمعالجين النفسيين، والمؤسسات المعنية بالأسرة، واستخدامها في دراسات مستقبلية ذات علاقة بهذه المتغيرات. كما تنبثق أهمية الدراسة الحالية من خلال ما تقدّمه من نتائج وتوصيات للقائمين على شؤون الأسرة، والأزواج من أجل وضع برامج إرشادية لهم. كما أنّ نتائج الدراسة الحالية قد يكون لها دور في تزويد العاملين في المراكز الاجتماعية بأهمية توعية الأزواج، وتدريبهم على التعامل مع الضغوط النفسية لتعزيز التوافق الزوجي والتكيف مع الظروف الحياتية، ومساعدتهم على تكوين مفهوم إيجابي للعلاقة الزوجية أكثر ملاءمة للوصول بالعلاقة الزوجية إلى المستوى المطلوب من الاستقرار النفسي والاجتماعي.

حدود الدراسة ومحدداتها

اقتصرت العينة على المعلمين المتزوجين بمدينة عجلون، هذا وتتحدد نتائج الدراسة بمدى دقة تعامل أفراد العينة مع المقاييس المستخدمة، وخصائصها السيكومترية، وإمكانية تعميم نتائجها على مجتمع الدراسة.

التعريفات الإجرائية

• **مصادر الضغوط النفسية:** مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد، والاستجابات المترتبة عليها، بالإضافة إلى تقديره لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي تستخدم في مثل هذه الظروف. وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس مصادر الضغوط النفسية والذي تم إعداده لأغراض الدراسة الحالية.

• **التوافق الزوجي:** عملية مستمرة بين أفراد الأسرة، حيث يتفاعل بها أفراد الأسرة بالتغيير، والتعديل في سلوكياتهم للتعامل مع بيئتهم الأسرية والاجتماعية، لإحداث التوازن بين أفراد الأسرة وبيئتهم الأسرية. ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها

Ministry of Education,) (2216) معلماً ومعلمة متزوجين (2018). تم اختيار العينة بالطريقة المتيسرة، من خلال تحليل المجتمع الأصلي لعينة الدراسة، وبعد فرز الاستجابات على فقرات أدوات الدراسة، تبين أن عدد الاستجابات التي أعيدت (258) استبانة، وتم استبعاد (6) إستبانات منها لعدم اكتمالها أو مناسبتها. وبالتالي أصبح عدد أفراد الدراسة ممن انطبقت عليهم جميع الشروط (252) زوجاً وزوجة كما في جدول (1).

المفحوص على مقياس التوافق الزوجي والذي تم إعداده لأغراض الدراسة الحالية.

الطريقة

مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من المعلمين المتزوجين في محافظة عجلون بشمال الأردن خلال عام 2018م، والبالغ عددهم حوالي

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيري الدراسة

المتغيرات	الفئات	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	146	57.9%
	أنثى	106	42.1%
	الكلي	252	100%
العمر	أقل من 30 سنة	40	15.9%
	30 - أقل من 40 سنة	132	52.4%
	40 - أقل من 50 سنة	60	23.8%
	50 سنة فأكثر	20	7.9%
	الكلي	252	100%

أدوات الدراسة

تم استخدام أداتين للقياس، الأولى: مقياس مصادر الضغوط النفسية، والثانية: مقياس التوافق الزوجي. وفيما يلي وصف لكل مقياس منهما:

أولاً: مقياس مصادر الضغوط النفسية

تم الرجوع إلى الأدب والدراسات السابقة المتعلقة بمصادر الضغوط النفسية، من أجل إعداد المقياس. حيث تكون المقياس بصورته الأولى من (60) فقرة، موزعة على أربعة أبعاد هي: مصادر الضغوط الاجتماعية، ومصادر الضغوط الأسرية، ومصادر الضغوط الاقتصادية والعمل، ومصادر الضغوط النفسية.

صدق المقياس

تم التحقق من الصدق الظاهري (المحتوى) للمقياس بعرضه على (12) محكماً من المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والإرشادي، والقياس والتقويم في الجامعات الأردنية (الأردنية، الهاشمية، إربد الأهلية، عجلون الوطنية، فيلادلفيا) من أجل مراجعتها من حيث الصياغة اللغوية ووضوح المعنى، ومناسبة

الفقرات لكل بُعد من الأبعاد التي تنتمي إليه، ومدى ملاءمتها للأزواج. وتم إجراء التعديلات بناء على آراء المحكمين. حيث تم حذف بعض الفقرات من المقياس التي أجمع عليها اثنان من المحكمين، وتعديل بعض الفقرات التي كان الاتفاق فيها بين المحكمين بنسبة (85%). وبالتالي أصبح المقياس كالاتي: مصادر الضغوط الاجتماعية ولها (9) فقرات ومصادر الضغوط الأسرية ولها (11) فقرة، ومصادر ضغوط العمل ولها (9) فقرات، ومصادر الضغوط الشخصية ولها (10) فقرات، حيث أصبح عدد فقرات المقياس في صورته النهائية (39) فقرة. ويعد هذا مؤشراً على الصدق الظاهري للمقياس ككل.

صدق البناء

تم التحقق من دلالات صدق البناء في الدراسة الحالية، بتطبيق المقياس بصورته النهائية، على عينة استطلاعية، تكونت من (68) زوجاً وزوجة منفردين. وحُسب معاملات الارتباط المصححة لفقرات كل بُعد كما في جدول (2).

جدول (2): قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس مصادر الضغوط النفسية بالبعد الذي تنتمي إليه

الضغوط الشخصية		ضغوط العمل		الضغوط الأسرية		الضغوط الاجتماعية	
معامل الارتباط المصحح		معامل الارتباط المصحح		معامل الارتباط المصحح		معامل الارتباط المصحح	
*0.33	30	*0.39	21	*0.66	10	*0.52	1
*0.55	31	*0.34	22	*0.69	11	*0.32	2
*0.58	32	*0.36	23	*0.55	12	*0.36	3
*0.67	33	*0.33	24	*0.47	13	*0.31	4
*0.66	34	*0.42	25	*0.63	14	*0.40	5
*0.60	35	*0.30	26	*0.58	15	*0.31	6
*0.40	36	*0.47	27	*0.71	16	*0.40	7
*0.58	37	*0.32	28	*0.31	17	*0.45	8
*0.43	38	*0.49	29	*0.69	18	*0.37	9
*0.63	39			*0.56	19		
				*0.56	20		

أ- من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (68) زوجاً وزوجة، وتم حساب معامل الاتساق الداخلي بطريقة كرونباخ ألفا للأبعاد، حيث تراوحت هذه القيم بين (0.86-0.64) وللأداة ككل (0.92).

ب- ثبات الاعادة بتطبيقه على نفس العينة الاستطلاعية، وتم إعادة تطبيقه بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وتراوحت هذه القيم بين (0.88-0.71)، وللأداة ككل (0.93) كما في جدول (3).

يلاحظ من جدول (2) أن قيم معاملات الارتباط للمقياس الكلي جميعها دالة إحصائياً. وقد تم اعتماد قبول الفقرة إذا لم يقل معامل ارتباطها بالمقياس ككل عن (0.30)، وبناءً على هذا المعيار تم قبول فقرات المقياس جميعها.

ثبات المقياس

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتين:

جدول (3): معامل الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا لمقياس مصادر الضغوط النفسية وأبعاده وثبات الإعادة

ثبات الإعادة	كرونباخ ألفا	البعد
0.71	0.68	مصادر الضغوط الاجتماعية
0.88	0.86	مصادر الضغوط الأسرية
0.72	0.64	مصادر ضغوط العمل
0.85	0.84	مصادر الضغوط الشخصية
0.93	0.92	المقياس ككل

تصحيح المقياس

ولتصنيف مستوى الضغط النفسي بدلالته الكلية إلى ثلاثة مستويات (عالي، ومتوسط، ومنخفض)، تم اعتماد معادلة المدى:

$$1.33 = \frac{4}{3} = \frac{1-5}{3} = \frac{\text{الحد الأعلى للمقياس} - \text{الحد الأدنى للمقياس}}{3}$$

وبناءً على ذلك، فإن مستويات الإجابة عن المقياس تكون على النحو الآتي: مستوى منخفض من الضغط النفسي (2.33) فأقل، مستوى متوسط من الضغط النفسي (2.34-3.67)، مستوى مرتفع من الضغط النفسي (3.68) فما فوق.

يتكون المقياس بصورته النهائية من (39) فقرة، وتتم الإجابة عن كل فقرة وفق سلم إجابات خماسي (دائماً=5، وغالباً=4، وأحياناً=3، ونادراً=2، وأبداً=1)، حسب انطباق محتوى الفقرة على المتزوج في حال الفقرات الموجبة، والتي تشير إلى وجود ضغوط نفسية. ويتم عكس الدرجات لسلم الإجابات عندما تكون الفقرة سالبة، أي تشير إلى عدم وجود ضغوطات نفسية، وبذلك فإن الدرجة الكلية التي يمكن أن يحصل عليها المتزوج على المقياس تتراوح بين (195-39) درجة. وتم اعتبار الدرجة (130) فما فوق درجة القطع، ومؤشراً لمستوى الضغط النفسي، والتي تمثل (32.5%) من الدرجة الكلية للمقياس، حيث كلما ارتفعت الدرجة، كان ذلك مؤشراً على ارتفاع الضغوط النفسية.

ثانياً: مقياس التوافق الزوجي

تم الرجوع إلى الأدب والدراسات السابقة المتعلقة بالتوافق الزوجي، كدراسة الشريفيين (2003, Alshreifeen)، وذلك من أجل إعداد مقياس التوافق الزوجي. حيث تكون المقياس بصورته الأولية من (57) فقرة موزعة على ستة أبعاد هي: الاستقرار الزوجي، والمعاملة الإنسانية، والانفعالي العاطفي، والرضا والسعادة الزوجية، وتحمل المسؤولية في التعامل مع الآباء والأبناء، والخلافات الزوجية.

صدق المقياس

تم التحقق من صدق الظاهري (المحتوى) للمقياس بعرضه المقياس على (12) محكماً من المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والإرشادي، والمقياس والتقويم في الجامعات الأردنية (الأردنية، والمهاشمية، وإربد الأهلية، وعجلون الوطنية، وفيلادلفيا) من أجل مراجعتها من حيث الصياغة اللغوية، ووضوح المعنى، ومناسبة الفقرات لكل بُعد من الأبعاد التي تنتمي إليه، ومدى

جدول (4): قيم معاملات ارتباط المصحح لفقرات أبعاد مقياس التوافق الزوجي بالبُعد الذي تنتمي إليه

تحميل المسؤولية والمعاملة الإنسانية		التوافق الانفعالي		الرضا الزوجي	
معامل الارتباط المصحح	رقم الفقرة	معامل الارتباط المصحح	رقم الفقرة	معامل الارتباط المصحح	رقم الفقرة
*0.32	26	*0.31	15	*0.41	1
*0.43	27	*0.41	16	*0.36	2
*0.32	28	*0.36	17	*0.41	3
*0.68	29	*0.36	18	*0.46	4
*0.60	30	*0.31	19	*0.34	5
*0.65	31	*0.32	20	*0.33	6
*0.75	32	*0.32	21	*0.44	7
*0.53	33	*0.39	22	*0.44	8
*0.66	34	*0.39	23	*0.43	9
*0.69	35	*0.35	24	*0.32	10
*0.65	36	*0.34	25	*0.36	11
*0.73	37			*0.32	12
				*0.35	13
				*0.34	14

* دالة عند مستوى 0.01

ثبات المقياس

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتين:

أ- من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (68) زوجاً وزوجة، وتم حساب معامل الاتساق الداخلي بطريقة كرونباخ ألفا للأبعاد، حيث تراوحت هذه القيم بين (0.64-0.88) وللأداة ككل (0.88).

يلاحظ من الجدول (4) أن معاملات الارتباط للمقياس الكلي تراوحت بين (0.31-0.75) وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد الرضا الزوجي بين (0.32-0.46)، أما لبُعد التوافق الانفعالي فقد تراوحت بين (0.31-0.41)، ولبُعد تحميل المسؤولية والمعاملة الإنسانية فقد تراوحت بين (0.32-0.75). وقد تم قبول الفقرة إذا لم يقل معامل ارتباطها بالمقياس ككل عن (0.30)، وبناءً على هذا المعيار، تم قبول فقرات المقياس جميعها.

ب- ثبات الاستقرار بتطبيقه على العينة الاستطلاعية نفسها، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وتراوحت هذه القيم

بين (0.71-0.89)، وللأداة ككل (0.90)، كما في جدول (5).

الثبات الإعادة	كرونباخ ألفا	البعد
0.71	0.68	الرضا الزوجي
0.69	0.64	التوافق الانفعالي
0.89	0.88	تحمل المسؤولية والمعاملة الإنسانية
0.90	0.88	المقياس ككل

تصحيح المقياس

يتكون المقياس بصورته النهائية من (37) فقرة، موزعة على (3) أبعاد؛ الرضا الزوجي (14) فقرة، التوافق الانفعالي (11) فقرة، تحمل المسؤولية والمعاملة الإنسانية (12) وتتم الإجابة عن كل فقرة وفق سلم إجابات خماسي (دائماً=5، وغالباً=4، وأحياناً=3، ونادراً=2، وأبداً=1)، وذلك حسب انطباق محتوى الفقرة على المتزوج في حال الفقرات الموجبة، والتي تشير إلى وجود توافق زوجي، ويتم عكس الدرجات لسلم الإجابات عندما تكون الفقرة سالبة، أي تشير إلى عدم وجود توافق زوجي. وبذلك فإن الدرجة الكلية التي يمكن أن يحصل عليها المتزوج على المقياس تتراوح بين (37-185) درجة. أما بالنسبة إلى الأبعاد، فكانت على النحو الآتي: بُعد الرضا الزوجي (14-70)، وبُعد التوافق الانفعالي (11-55)، وبُعد تحمل المسؤولية والمعاملة الإنسانية (12-60). بحيث كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على ارتفاع التوافق الزوجي. وتم تقسيم مستوى التوافق الزوجي لدى أفراد عينة الدراسة باستخدام معادلة المدى التالية:

$$\frac{\text{الحد الأعلى للمقياس} - \text{الحد الأدنى للمقياس}}{3} = \frac{1 - 5}{3} = \frac{4}{3} = 1.33$$

وتم اعتبار الدرجة (123.33) فما فوق على درجة القطع، ومؤشراً على مستوى التوافق الزوجي، والتي تمثل (30.83%) من الدرجة الكلية للمقياس، حيث كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على ارتفاع التوافق الزوجي. ولتصنيف مستوى الضغط النفسي بدلالته الكلية إلى ثلاثة مستويات (عالي، ومتوسط، ومنخفض)، فقد تم اعتماد معادلة المدى:

$$\frac{\text{الحد الأعلى للمقياس} - \text{الحد الأدنى للمقياس}}{3} = \frac{1 - 5}{3} = \frac{4}{3} = 1.33$$

وبناءً على ذلك، فإن مستويات الإجابة عن المقياس تكون على النحو الآتي: مستوى منخفض من الضغط النفسي (2.33) فأقل، مستوى متوسط من الضغط النفسي (3.67-2.34)، مستوى مرتفع من الضغط النفسي (3.68) فما فوق.

إجراءات الدراسة

- تم توزيع مقياسي الدراسة على الأزواج في محافظة عجلون، بعد أن تم تقديم فكرة عامة عن أهداف الدراسة وأهميتها للأزواج، والتأكيد لهم أن مشاركتهم طوعية، وأن البيانات التي سيدلون بها ستعامل بسرية تامة، وسوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.
- تم جمع البيانات في شهر شباط من عام 2019، من خلال استبانة إلكترونية في (Google Drive)، حيث استغرقت عملية جمع العينة (21) يوماً.

منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي.

المعالجة الإحصائية

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعينة لكل من مقياسي: مصادر الضغوط النفسية والتوافق الزوجي. ولتحديد الفروق بين الجنسين والفروق العمرية على كل من مقياسي مصادر الضغوط النفسية والتوافق الزوجي، تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA). كما تم حساب معاملات الارتباط بين مصادر الضغوط النفسية والتوافق الزوجي. واستخدم كذلك تحليل الانحدار المتعدد المتدرج للكشف عن قدرة كل من مصادر الضغوط النفسية في التنبؤ بالتوافق الزوجي لدى كل من الجنسين.

النتائج

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول: ما مصادر الضغوط النفسية لدى أفراد العينة من وجهة نظر المعلمين المتزوجين؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى مصادر الضغوط النفسية كما في جدول (6).

جدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع أبعاد مصادر الضغوط النفسية مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	الأبعاد	المتوسط الحسابي *	الانحراف المعياري	الدرجة
1	1	الضغوط الاجتماعية	3.09	0.67	متوسطة
2	3	ضغوط العمل	3.01	0.65	متوسطة
3	4	الضغوط الشخصية	2.72	0.76	متوسطة
4	2	الضغوط الأسرية	2.48	0.80	متوسطة
المتوسط العام					متوسطة

* الدرجة القصوى (5)

(2.48) وبدرجة متوسطة، وبعُد ضغوط العمل (3.01) وبدرجة متوسطة، وبعُد الضغوط الشخصية (2.72) وبدرجة متوسطة.

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني: ما مستوى التوافق الزوجي لدى أفراد العينة من وجهة نظر المعلمين المتزوجين؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة التوافق الزوجي كما في جدول (7).

يبين جدول (6) أن مصادر الضغوط النفسية لدى المتزوجين في محافظة عجلون جاءت وفقاً للترتيب الآتي: مصادر الضغوط الاجتماعية في المرتبة الأولى، تلاها مصادر ضغوط العمل والشخصية على التوالي، في حين جاءت مصادر الضغوط الأسرية في المرتبة الأخيرة. وجميعها جاءت بمستوى حسابي (متوسط). وقد تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل بُعد على حدة، حيث كانت على النحو التالي: بُعد الضغوط الاجتماعية بمتوسط حسابي (3.09) وبدرجة متوسطة، وبعُد الضغوط الأسرية بمتوسط حسابي

جدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع أبعاد التوافق الزوجي

الرتبة	الرقم	الأبعاد	المتوسط الحسابي *	الانحراف المعياري	الدرجة
1	1	الرضا الزوجي	3.38	0.40	متوسط
2	2	التوافق الانفعالي	2.47	0.54	متوسط
3	3	تحميل المسؤولية والمعاملة الإنسانية	2.03	0.75	متدني
المتوسط العام					متدني

* الدرجة القصوى (5)

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثالث: هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة الدراسة في مصادر الضغوط النفسية تعزى لمتغير (الجنس، والعمر)؟

للإجابة على هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية تبعاً لمتغيري الجنس والعمر، كما في جدول (8).

يبين جدول (7) أن المتوسط العام لدرجة التوافق الزوجي كان متدنياً، وبمتوسط حسابي بلغ (2.03). حيث جاء بُعد الرضا الزوجي في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي (3.38) وانحراف معياري (0.40) وبدرجة متوسطة، بينما جاء بُعد تحمل المسؤولية والمعاملة الإنسانية في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.03)، وانحراف معياري (0.75)، وبدرجة متدنية.

جدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية تبعاً لمتغيري الجنس والعمر

المتغير	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الجنس	ذكر	146	2.81	0.57
	أنثى	106	2.81	0.64
	الكلي	252	2.81	0.60
العمر	أقل من 30 سنة	40	2.79	0.58
	30- أقل من 40 سنة	132	2.86	0.62
	40- أقل من 50 سنة	60	2.75	0.57
	50 سنة فأكثر	20	2.68	0.54
	الكلي	252	2.81	0.60

الفروق الظاهرية ذات دلالة إحصائية، تم استخدام تحليل التباين الثنائي كما في جدول (9).

يتضح من جدول (8) أن هناك فروقاً ظاهرية في استجابات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية، ولمعرفة ما إذا كانت هذه

جدول (9): نتائج تحليل التباين الثنائي للضغوط النفسية وفقاً لمتغيري الجنس والعمر

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "	مستوى الدلالة
الجنس	0.003	1	0.003	0.009	0.923
العمر	0.943	3	0.314	0.871	0.457
الخطأ	89.160	247	0.361		
الكلية	90.105	251			

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتوافق الزوجي تعزى لمتغيري الجنس والعمر، كما في جدول (10).

يتضح من جدول (9) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى الى متغيري الجنس والعمر.

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الرابع: هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة الدراسة في مصادر التوافق الزوجي تعزى لمتغير (الجنس، والعمر)؟

جدول (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتوافق الزوجي تبعا لمتغيري الجنس والعمر

المتغير	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الجنس	ذكر	146	2.03	0.76
	أنثى	106	2.03	0.74
	الكلية	252	2.03	0.75
العمر	أقل من 30 سنة	40	2.14	0.90
	30- أقل من 40 سنة	132	1.97	0.72
	40- أقل من 50 سنة	60	2.13	0.78
	50 سنة فأكثر	20	1.98	0.51
	الكلية	252	2.03	0.75

الظاهرة ذات دلالة إحصائية، تم استخدام تحليل التباين الثنائي، كما في جدول (11).

يتضح من جدول (10) أن هناك فروقاً ظاهرية في استجابات أفراد العينة على مقياس التوافق. ولمعرفة ما إذا كانت هذه الفروق

جدول (11): نتائج تحليل التباين الثنائي للتوافق الزوجي وفقاً لمتغيري الجنس والعمر

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "	مستوى الدلالة
الجنس	0.007	1	0.007	0.012	0.913
العمر	1.566	3	0.522	0.920	0.432
الخطأ	140.190	247	0.568		
الكلية	141.756	251			

للإجابة عن هذا السؤال، أُجري تحليل الانحدار المتعدد المتدرج للكشف عن مدى مساهمة مصادر الضغوط النفسية في التنبؤ بالتوافق الزوجي لدى كل من الجنسين، كما في جدول (12).

يتضح من جدول (11) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي تعزى الى متغيري: الجنس والعمر.

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الخامس: ما القدرة التنبؤية لمصادر الضغوط النفسية في تفسير التوافق الزوجي لدى أفراد العينة؟

جدول (12): نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمدى مساهمة كل مصدر من مصادر الضغوط النفسية في التنبؤ بالتوافق الزوجي

النموذج	الارتباط المتعدد R	التباين R ²	التغير في التباين	F	مستوى الدلالة
1	0.29	0.08	%8	22.27	0.000*
2	0.33	0.11	%3	15.06	0.000*
3	0.35	0.12	%1	11.55	0.000*

1: المتنبئات (الضغوط الأسرية)

2: المتنبئات (الضغوط الأسرية، الضغوط الشخصية)

3: المتنبئات (الضغوط الأسرية، الضغوط الشخصية، الضغوط الاجتماعية)

ويُظهر جدول (12) أن قيمة التباين المفسر للمتغيرات الثلاثة: الضغوط الأسرية، والضغوط الشخصية، والضغوط الاجتماعية هي: (12%)، حيث أسهمت الضغوط الأسرية بما مقداره (8%) من التباين المفسر الكلي بعلاقة طردية، وأسهمت الضغوط الشخصية بما نسبته (3%) من التباين المفسر الكلي

وبعلاقة طردية، فيما أسهمت الضغوط الاجتماعية بما نسبته (1%) من التباين المفسر الكلي وبالعلاقة طردية. وقد تم استبعاد ضغوط العمل، لأنها لم تسهم في التنبؤ بالتوافق الزوجي. وجدول (13) يبين الأوزان المعيارية واللامعيارية وقيمة "ت" للمتغيرات المتنبئة بالتوافق الزوجي.

جدول (13): الأوزان المعيارية واللامعيارية وقيمة "ت" للمتغيرات المتنبئة بالتوافق الزوجي

النموذج	المتغيرات المتنبئة	الأوزان المعيارية		اللامعيارية	الأوزان المعيارية	قيمة "ت"	الدلالة الاحصائية
		Beta	B				
3	(ثابت الانحدار)		1.882		.217	8.654	.000
	الضغوط الأسرية		.476		.084	5.679	.000
	الضغوط الشخصية		-.181		.087	-2.081	.038
	الضغوط الاجتماعية		-.174		.085	-2.040	.042

يتضح من جدول (13) أن المتغيرات المتنبئة جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة $(\alpha=0.05)$ ، مما يدل على أن المتغيرات الثلاثة جميعها (الضغوط الأسرية، والشخصية، والاجتماعية) تتنبأ بالتكيف الزوجي، حيث بلغت الأوزان المعيارية لهذه المتغيرات (0.51) للضغوط الأسرية و(-0.18) وللضغوط الشخصية و(-0.16) للضغوط الاجتماعية. وفيما يتعلق بضغوطات العمل يتضح من الجدول أنها لم تسهم بشكل دال إحصائياً في التنبؤ بالتوافق الزوجي.

مناقشة النتائج

أظهرت النتائج وجود مستوى "متوسط" من الضغوط النفسية لدى المعلمين المتزوجين. وتعزى هذه النتيجة إلى العديد من الجوانب الحياتية، والشخصية التي تعدّ مصدراً للضغوط لدى المعلمين. إلا أن المعلمين المتزوجين قد يعانون أكثر من هذا الأمر؛ نظراً لتعدد أدوارهم الحياتية، سواء كانت أسرية، أو اجتماعية، أو مهنية، حيث أن عملهم لا يتوقف بانتهاء ساعات التدريس، على اعتبار أن أعمالهم المختلفة تعدّ وظيفة أخرى بحد ذاتها. وقد تعزى الضغوطات الاجتماعية التي يمارسها المجتمع على المعلم، كالنظرة السلبية للمعلمين، وعدم تقديرهم، واحترامهم، بالإضافة إلى تدخل الأشخاص المحيطين بهم في شؤونهم الخاصة.

ولعل ضغوطات العمل لدى المتزوجين لا تنتهي؛ لما تتطلبه هذه المهنة من قدرات علمية، وعملية عالية، وتقتضي منهم التحمل نتيجة ظروف العمل غير المناسبة، والتي تتمثل بعدم تخصيص أوقات للاستراحة، وأماكن مناسبة للأعمال المكتبية. بالإضافة إلى أعداد الطلبة المكتظة وتحمل مسؤوليتهم تجاههم، والعمل لفترات زمنية طويلة، والقيام بالأعمال الصعبة، وعدم القدرة على إدارة الوقت جيداً، وعدم منح الجسم الوقت الكافي من الراحة والاسترخاء. هذه الأمور وغيرها من شأنها أن تخلق ضغوطات نفسية على المعلم المتزوج.

وأظهرت النتائج عدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات الجنس والعمر. وتعزى هذه النتيجة إلى تشابه الظروف لدى المعلمين والمعلمات في محافظة عجلون، وتشابه فرص الانخراط والمشاركة لدى الجنسين بصورة فاعلة في الأنشطة الحياتية سواء كانت اجتماعية، أو أسرية، أو اقتصادية... الخ في المجتمع بشكل عام، وفي الحياة المدرسية وما يرافقها من أعباء ومسؤوليات تنطوي عليها هذه الحياة بشكل خاص.

ويرجع هذا إلى الظروف العامة التي يعيشها المجتمع الأردني بشكل عام ومحافظة عجلون بشكل خاص منذ سنوات طويلة، نتيجة الظروف الحياتية، والاقتصادية التي مرّ بها، والأحداث المتلاحقة التي عاصرها، مما خلق وهياً ظروفًا متشابهة في النواحي النفسية، والاجتماعية، والأسرية. وأن العادات والتقاليد والقيم والأزمات التي تواجه أبناء المناطق الأخرى لا تختلف عن الأزمات التي يواجهها أبناء محافظة عجلون.

فالضغوط النفسية تشكل خطراً وتأثيراً سلبياً على حياة المعلم، بغض النظر عن جنسه وعمره. فالمعلمون يتشابهون في ضغوط العمل التي تتمثل في عدم الرضا المهني، وضعف مستوى الأداء، وضعف الدافعية للعمل، وانخفاض مستوى تحصيل الطلبة، الأمر الذي يؤدي إلى شعور المعلم بالانهك النفسي الذي يؤثر بدوره على القدرة في العمل والرغبة فيه، ونقص المكانة الاجتماعية، والعزلة الاجتماعية، ونقص التقدير المادي. كما أن المعلمين بشكل عام يتعرضون إلى ضغوط نفسية يكاد يكون مصدرها متشابهاً. غالبية المعلمين يشكون من أولياء الأمور وعدم تعاونهم، ومن عدم إشباع حاجاتهم المختلفة. ويرى الباحثان أن هذه النتائج قد تعزى إلى كون المعلمين وبغض النظر عن جنسهم، قد تلقوا إعداداً تربوياً متشابهاً، وهم يعملون في المهنة نفسها، وتحت الظروف المهنية نفسها تقريباً.

وتتمحور معظم مصادر الضغوط النفسية للمعلم حول جملة من العوامل منها: ضغوط الوقت، وضغوط الطلبة، وقلة التشجيع. كما أن هناك تقارباً في المستويين العلمي، والثقافي بين المعلمين. فالمعلمون يشنون في بيئة ثقافية، وتنشئة اجتماعية وأسرية واحدة، ويعملون في ظروف تتشابه فيها كل العوامل تقريباً، فمن الممكن أن يشتركوا معاً في الضغوط النفسية الواحدة. وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة الدعمس (Aldamous, 2018) ودراسة قريطع (Egraita, 2017)، ودراسة كومار وبهوكار (Kumar & Bhukar, 2013)، التي أشارت إلى وجود فروق في الضغوطات النفسية تعزى إلى الجنس ولصالح الإناث.

كذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق في التوافق الزوجي تعزى لمتغيرات الجنس والعمر، حيث تعزى هذه النتيجة إلى أن المعلمين والمعلمات الممثلين للبيئة، هم أفراد قاموا باختيار شريك حياتهم دون تدخل من الآخرين، أو دون إجبار أحدهم على شريكه، بصرف النظر عن بعض الخلافات الزوجية التي تحدث في أي أسرة. وأن هؤلاء المعلمين والمعلمات طالما تكيفوا مع حياتهم

أما فيما يتعلق بالضغوطات الشخصية فتتمثل بقلق المعلم المتزوج، وتوتره تجاه الأمور التي لا تستحق التوتر، والقلق، أو معاناته من استمرار التفكير والشعور بالقلق تجاه الأمور التي لا يمكنه السيطرة عليها أو القيام بتصرف ما تجاهها. بالإضافة إلى عدم المرونة في التفكير، والجمود في حل المشكلات، والتصلب بالرأي عند نقطة الخلاف، وعدم إتاحة الفرصة لكل منهما للآخر للتعبير عن رأيه بصراحة وموضوعية، بعيداً عن العدوانية والتجريح. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة الدعمس (Aldamous, 2018)، ودراسة قريطع (Egraita, 2017) اللواتي أشرن إلى وجود مستوى متوسط من الضغوطات النفسية.

وقد أظهرت النتائج وجود درجة "متدنية" من التوافق الزوجي لدى المعلمين المتزوجين. ويمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى عدم الاتفاق من الزوجين على أداء الأدوار داخل الأسرة، فتنشأ حالة عدم رضا نتيجة التعارض بين التوقعات، وما يحدث في الواقع. وربما يكون هذا التعارض مصدرًا للإحباط أو الصراع الزوجي. وهذا الأمر قد يزيد من درجة الشعور بعدم الرضا الزوجي وعدم تحقق الانسجام، والذي يؤدي بدوره إلى تدهور العلاقة الزوجية، ومن ثم إلى تدميرها بالانفصال، أو الطلاق.

كما أن بعض مشكلات التواصل كعدم التفاهم، وانقطاع الحوار، وعدم احترام آراء الطرف الآخر، وعدم التعبير عن مشاعر الحب، والإخفاق في حل الخلافات، والخلافات حول تربية الأطفال، وعدم التعاون في تحمل المسؤولية، وتدخل الأهل أو عدم احترام أهل الطرف الآخر للآخر، ونقص الاهتمامات المشتركة، من شأنها زعزعة العلاقة بين الزوجين، وتناقص التوافق الزوجي. فالمعلم الزوج الذي يمر في حياته السابقة بخبرات غير سارة قد توفر له جواً من عدم الأمن وخاليًا من الحب، مما يؤدي به إلى إقامة علاقات زوجية غير سعيدة. فالفرد المحروم من الحب أو المنبوذ لا بد أن يصبح أباً قاسياً أو زوجاً سيئاً.

وقد يرجع تدني التوافق الزوجي إلى عدم النضج الانفعالي للمعلم المتزوج، والإخفاق في مواجهة التوترات بصورة غير فعالة، وعدم القدرة على نقل المشاعر والأفكار، والأنانية، والخداع، والعناد. بالإضافة إلى محاولة إثبات الذات والتمسك بآرائه، وعدم وجود الخبرة الكافية بأمور الحياة، وكيفية التعامل مع ضغوط الحياة، وعدم القدرة على التعامل مع الغضب، ووجود علاقات غير سليمة، وفقدان السيطرة على الذات، وضعف النضج العقلي، والتمركز حول الذات والمجتمع، وعدم الأمن والتوازن الاجتماعي. الأمر الذي يؤدي إلى سوء التوافق الانفعالي لدى المعلم المتزوج، وبالتالي ضعف التوافق الزوجي لديه.

كما أن إلقاء اللوم على الطرف الآخر، وعدم تحمل المسؤولية، والتبرؤ منها، وعدم الشعور بالمسؤولية، وإدراك مسؤولية الزواج والحقوق الزوجية، قد يزيد من اتساع فجوة الخلاف بين الزوجين، وبالتالي الوصول إلى عدم التوافق بينهما.

في إدارة العلاقات مع الآخرين بشكل فعال، مما يساعدهم على تجنب المشاكل، ومواجهة التحديات بشكل أفضل. إن شعورهم بالتوافق مع الحياة الزوجية والأسرية يحقق لهم ذواتهم. وأن تكيفهم مع الظروف الاقتصادية الصعبة، وخبرتهم فيها خلق لديهم استراتيجيات وطرائق لإدارة هذه الضغوط. كما تتأثر العلاقة الزوجية بشخصية كل من الزوجين، سواء في تدعيم التوافق الزوجي، أو خلق نوع من الصراع والتوتر الذي يهدد العلاقة. كما تتأثر بدرجة اختلافهما الانفعالي خلال المواقف، والأحداث التي يمران بها، وبدرجة الإحساس بالقلق وعدم القابلية للتكيف مع المتطلبات الجديدة للحياة الزوجية. بالإضافة إلى عدم ضبط النفس والتحكم في الانفعالات، ونشوء العصبية كرد فعل سريع على مواجهة المشكلات. كذلك فإن كثرة الخلافات والانتقادات من المجتمع، وتدخل البعض في شؤون الآخرين، يخلق حالة من التكتلات، وضعف العلاقات الاجتماعية بينهم. مما يؤدي في نهاية المطاف إلى بيئة اجتماعية مليئة بالمشاحنات والبغضاء والتعصب.

التوصيات

اعتماداً على نتائج الدراسة، يوصي الباحثان بما يلي:

- الاهتمام بالمعلمين والمعلمات، من خلال تخصيص أوقات فراغ تتضمن وسائل ترفيه، للتخفيف من الضغوطات التي يواجهونها في المدارس، وعقد وعمل ورشات تدريبية تعمل على تحسين أداؤهم، وتعزيز الصحة النفسية لديهم.
- توفير الدعم المعنوي والمادي للمعلمين، للعمل على إشباع حاجاتهم، وتلبية متطلباتهم الشخصية والأسرية، وتبني برامج إرشادية من شأنها خفض الضغوطات النفسية الواقعة على المعلمين.
- توفير أجواء مهنية تساعد المعلمين على التكيف والتوافق ما بين العمل والأسرة.
- إجراء المزيد من الدراسات حول متغيرات الدراسة في بيئات جديدة، وعلى عينات مختلفة.

الزوجية مع نمط حياة يفهمه الزوجان، وكل زوج يعرف ما له وما عليه من واجبات ومتطلبات زوجية وأسرية. وبما أن طبقة المعلمين من الطبقات الاجتماعية المتدنية بنظر المجتمع، فهي من أقل الطبقات استقراراً في الزواج. وهذا يرجع إلى تدهور المستوى الاقتصادي لديهم، والزواج الذي يتكون من زوجين غير متمثلين ثقافياً أو من الناحية الاجتماعية، أو الاقتصادية أو الدينية، يلزمه المزيد من الجهود بقصد إحداث التكيف.

فالمعلمون الذين يتمتعون بشخصيات سوية متوافقة، ومتقاربة في الميول، والاتجاهات هم الأقدر على تحقيق الانسجام في العلاقات الزوجية، فهم يركزون سعادتهم الزوجية على الميول، والاهتمامات الأسرية لكل من الزوجين كالاهتمام بالمنزل، والأطفال، وعدم إظهار الندم على الزواج، والمداومة على إظهار الحب، والاتفاق على أساليب الصرف في ميزانية الأسرة، وهي من أهم المؤشرات للتوافق الزوجي.

وقد تعزى هذه النتيجة إلى أنه عندما ينتمي الزوجان إلى أسر متمثلة، تسود فيها عادات سلوكية متشابهة، تصبح الحياة المشتركة أكثر سهولة. وعلى النقيض من ذلك، فإن عملية التكيف تصبح أكثر صعوبة لدى الزوجين الذين ينتميان إلى بيئة اجتماعية متباينة. فالجو النفسي للأسرة الذي عاش فيه كل من الشريكين قبل الزواج، يعد من أهم العوامل المؤثرة في سعادة الزوجين. وبالتالي يؤثر في التوافق الزوجي.

وقد يعود ذلك أيضاً إلى طبيعة التنشئة الأسرية داخل المجتمع الأردني، الذي يربي الجنسين على الحياة الزوجية، ويديرهم على إدراك انفعالاتهم. بالإضافة إلى تركيز الأسر على خلق مشاعر التعاطف لدى الأزواج، واحتواء مشاعر التوتر، والضغوط التي يعترضون لها. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة ميرارو وتورليوك (Muraru & Turliuc, 2013) التي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في التوافق الزوجي.

أما القدرة التنبؤية لمصادر الضغوط النفسية في تفسير التوافق الزوجي لدى أفراد العينة، فقد أظهرت النتائج أن الضغوط الأسرية، والشخصية، والاجتماعية، ساهمت بشكل فعال في التوافق الزوجي. حيث يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى الطريقة التي يتعامل بها الزوجان، وما تحقق لهما من الرضا المتبادل عن إدارة الأسرة. وبالتالي تحقيق التوافق الزوجي إلى حد كبير. كما أن الممارسات الأسرية الإيجابية من الزوجين كتقديم المساعدة، والتشجيع، والتهنئة في المناسبات السعيدة، ومشاركة الاهتمامات، ومناقشة القضايا المختلفة فيها، والاعتراف بالخطأ، والاهتمام بالأبناء وقضاياهم المختلفة تساهم في تحقيق التوافق الزوجي.

أن طريقة التفكير الشخصية للمعلم المتزوج هي التي تحدد مشاعره وأفكاره في تفسير الأحداث والأفكار. فالمتزوجون يعملون على ضبط ذواتهم من خلال قدرتهم على تغيير سلوكهم، وبما يتناسب مع أهدافهم وتمتعهم بإدارة قوية. ويمتلكون الخبرة العالية

References

- Abdallah, M.(2016). *Introduction to mental health*. Amman: Dar Alfiker.
- Abdalmouty, H.(2004). *Family and the problem of Cairo' children*: Cairo: Alshahab.
- Abo-Etah, S. (2019). *Marriage and family counseling, concepts, theories and skills*, Amman: Dar Alfiker.
- Ad, O., Wale, O. & Oiukunle, E. (2017). Three-factor predictors of marital adjustment among couples in Abeokuta Metropolis, Ogun State, Nigeria. *Universal Journal of Psychology*, 5 (5), 225-230.
- Alarweli, J. (2015). Family climate and its relationship strategies of psychological stress among female university students at northern city of Arar / Saudi Arabia. *The Scientific Journal of College of Education*,31(4), 332-363.
- Aldamous, W.(2018). Psychological stress and its relationship to career satisfaction and depression among medical doctors and nurses. *The Journal of Islamic University for Psychological Education*, 26(5), 712-749.
- Alizah, S. (2015). *Family counseling, its' theory and psychotherapy technique*. Cairo, Althakafah.
- Alkaseer,A. (1999). *Changing family the community of Arabic Cities*. Beirut, Alnahadah Al-Arabiya.
- Alnaass, O. (2008). *Work related stress and its relationship to mental health*. Cairo, The Publication of the 7TH of October University.
- Alshreifeen, A. (2003). *Marital adjustment in light of some sociological variables: Field study for Health Sector in Irbid Governoate*. Unpublished M.A Thesis, Yarmouk University, Jordan.
- Bowen, M. (1985). *Family therapy in clinical practice*. New York,: Jason Aronson.
- Cohen, S. (1988). Psychosocial models of social support in the etiology of physical disease. *Health Psychology*, 7(3), 269 -297.
- Egraita, F. (2017). Psychological stress among teachers, and its relationship to life satisfaction. *Jordan Journal of Educational Sciences*, 13(4),475-486.
- Fenell, D. (2012) *Counseling families: An introduction to marriage, couple and family therapy*, Denver: Love Publishing Company.
- Ghoroghi, S., Hassan, S. & Baba, M. (2015). Marital adjustment and duration of marriage among postgraduate Iranian students in Malaysia. *International Education Studie*, 8 (2), 50-59.
- Hashmi, H., Khurshid, M & Hassan, I. (2007). Marital adjustment, stress and depression among working and non-working married women. *Internet Journal of Medical Update*, 2 (1), 17-24.
- Ibraim, Z. (1998). *Marriage and psychological harmony*. Cairo: Alfjalh.
- Lafountain R. & Mustaine, B. (2015). Infusing Adlerian theory into an introductory marriage and family course. *The Family Journal*, 6(3), 189-199.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Psychological stress and the coping process*. New york: McGraw Hill.
- Lazarus, R. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55, 665-673
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum Press.
- Ministry of Education (2018). *The statistical report for the year of 2016/2017*. Retrived from http://www.moe.gov.jo/sites/default/files/ltqryr_lhsyy2016-2017_1.pdf
- Minuchin, S. (1998). Where is the family in narrative family therapy? *Journal of Marital and Family Therapy*, 24(4), 397-403.
- Nam, S., Chun, H., Moon, J., Park, S., Hwang, Y., Yoo, I., Lee, J.,& et al.,(2016). Job stress and job satisfaction among health-care workers of endoscopy units in Korea. *Clinical Endoscopy Journal*,49(3), 266- 272.
- Pal. R. (2017). Marital adjustment among working and non-working married women. *International Journal of Home Science*, 3(1),384-386.

Palmer, A. & Rodeger, S. (2009). Mindfulness, stress and coping among university students. *Canadian Journal of Counselling*, 43(3), 198-212.

Selye, H. (1980). *Selye's guide to stress research*. New York: Van Nostrand Reinhold.

Ziadah, A. (2018). The level of family life satisfaction, and internal satisfaction among Syrian refugees in Jordan, *The Arabic Journal for Science and Publication Research*, 6(2), 73-90