



الصمود النفسي وأساليب تحمل الضغوط والرضا عن الحياة كمنبآت للتوافق
الزواجي لدى المتزوجين حديثا

إعداد
صالح سعد طلب صالح

الإستشهاد المرجعي:

سعد ، صالح (٢٠٢٥). الصمود النفسي وأساليب تحمل الضغوط والرضا عن الحياة كمنبآت للتوافق الزواجي لدى المتزوجين حديثا "مجلة البحوث العلمية في الطفولة". كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة دمنهور، ٦(٢٢)، يوليو ٥٦-٧٦ .

مقدمة البحث:

يُمثّل الزواج حاجةً فطرية واجتماعية في حياة الإنسان، ويُعدّ الدعامة الأساسية لبناء الأسرة. فهو علاقة وثيقة تربط بين الزوجين، تقوم على المودة والرحمة، وتُشكّل مرحلة مهمة في مسار النموّ الإنساني. كما يتحمّل كلا الطرفين ضمن هذه الرابطة مسؤوليات متبادلة قائمة على التوازن في الحقوق والواجبات، والسموّ في الغايات والأهداف.

بفضل هذه الأسس، يصبح الزواج مصدرًا لتعزيز الصحة النفسية والجسدية، وعاملاً وقائياً من العديد من الأمراض. ونظرًا لأن الزواج علاقة مستمرة وديناميكية، فإنه يتطلب إشباعًا متوازنًا للحاجات العاطفية والجنسية والاقتصادية والاجتماعية للزوجين، مما يمهد الطريق لتحقيق التكامل والتوافق الزوجي بينهما. وفي هذا الصدد يشير (الشمسان، ٢٠٠٤) إلى أن التوافق الزوجي يزيد من قدرة كلا من الزوجين على تحمل الضغوط الحياتية، واجتياز الأزمات التي يواجهونها، وأكثر قدرة على القيام بأعباء الدور المطلوب منهما. (الشمسان، ٢٠٠٤، ٢٩)

كما أن الزواج المتوافق يقوم على علاقة متبادلة بين الزوجين، لكل منهما شخصيته وميوله واهتماماته، لذلك فإن الحياة الزوجية وفقاً لهذا الاختلاف لا تخلو من وجود بعض المشاكل والضغوط، وتعد الضغوط النفسية ظاهرة ملموسة وجزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان، ولا سيما في العصر الحديث، الذي يتصف بالتعقيدات والتغيرات المتلاحقة في كل جوانب الحياة التي ازدادت متطلباتها وسببت للإنسان مواقف ضاغطة ومصادر للتوتر والانزعاج والقلق، ولعل من أهم الاستجابات الانفعالية والعقلية التي تمكن الفرد من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المعاصرة وتحدياتها، هي تمتعه بقدر من الصمود النفسي الذي يُعد عملية من عمليات التوافق الجيد لمواجهة هذه التحديات؛ مما يساعده على تحمل أعباء الحياة ومصاعبها والتعاطي مع مشكلاتها الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، وذلك من خلال التحلي بمجموعة من السمات الشخصية التي تترجم لسلوكيات تؤهل الفرد للصمود أمامها كالصبر والتحدي والقدرة على الضبط والتحكم بالذات وبالبيئة، وهي سمات يجب أن يتسلح بها الشخص الذي يواجه تحديات الحياة ويتعرض لضغوطها خاصة المتزوجين حديثاً فهم أكثر عرضة للضغوط النفسية

ويعتبر الصمود النفسي ظاهرة نفسية تعود على الفرد بنتائج جيدة وإيجابية على الرغم من مختلف عوامل التهديد للتوافق أو النمو التي يمكن أن يمر بها الفرد خلال حياته، (Masten A, S, ٢٠١١, pp ٢٢٧-٢٨٣)،

ويتطلب الصمود النفسي حالياً انتبهاً متزايداً في خطة العمل والممارسة، ويسبب تأثيرها المحتمل على الصحة وحالة ونوع الحياة ، والصمود يعد عاملاً مؤثراً إذ يحمي الأفراد من التأثير السلبي للإجهاد، (Newman R. ٢٠٠٥, p ٢٢٧-٢٢٩) ويزيد من قدرة الأفراد في التعامل مع التحديات الكبيرة والتعافي بسرعة من التجارب العاطفية السلبية ويمكن أن يفيد الصمود النفسي ومكوناته في الالتزام والتحكم والتحكم في الكثير من مجالات الحياة الأخرى منها النجاح في الدراسة والتغلب على خبرات النقد والفشل سواء أكان

فشلا في العلاقات أو في الدراسة أو العمل ، وفي مرحلة المراهقة والشباب للمساعدة على تحقيق الأهداف والهوية من خلال التحكم والتحدى والمثابرة وتنمية القدرة على الإبداع، (صيدم، ٢٠١٢، ص ٢٤) ويتمثل الصمود النفسي في العمل بكفاءة بالرغم من التعرض للشدائد، ويتضمن الخصائص الواقية كتقدير الذات وفعالية الذات، والشعور بالأمن والأمل، كما يعكس الأداء الذي يسهم في التكيف والمواجهة الناجحة (باشا وشنودة، ٢٠١٤، ص ٥٧٧-٦٠٢) ، ويعد الصمود النفسي عاملاً حيوياً من عوامل الشخصية في مجال علم النفس وعاملاً حاسماً في تحسين الأداء النفسي والبدني، وكذلك في المحافظة على السلوكيات، ويمكن القول إن الصمود النفسي هو الاستجابة الانفعالية و العقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، وتعرف الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية الصمود النفسي بأنه "عملية التوافق الجيد و المواجهة الإيجابية للشدائد الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل و المشكلات المالية" (باعلي، ٢٠١٤، ص ١٨) فالأفراد الذين يرتبطون بعلاقات حميمة كالزوجين تنمو بينهم أنماط متجانسة من العلاقة التي تلح على أسلوب التعامل المباشر والتوافق الزوجي كما تؤثر فيهم أساليب حل الخلافات الزوجية وتؤثر فيهم أيضاً صمودهما النفسي في مواجهة خلافاتهم الزوجية، فكلما كانت شخصية الزوجين متقاربة جسماً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً ساعدهما ذلك على التكيف والتوافق مع الحياة الزوجية (الصغير، ٢٠١٤، ص ٣٤٥-٣٧١).

مشكلة البحث:

بعد إتمام الزواج تنشأ أسرة جديدة مكونه من الزوجين يشغل فيها الرجل مركز الزوج والمرأة مركز الزوجة وتبدأ المرحلة الأولى من دورة حياة الأسرة ونجد أن هذه المرحلة تظهر بها مسئوليات جديدة تقع على عاتق الزوجين، ويقصد بهذه المسئوليات الجديدة المواقف التي تواجه الزوجين لأول مرة عند تكوين أسرتهن الصغيرة، ونجد أن عدم قدرة الزوجين على القيام بهذه المسئوليات يؤدي إلى اضطراب العلاقة الزوجية، وفي ضوء ما تقدم يمكن القول أن التوافق الزوجي هو غاية كل من الزوجين وأفراد الأسرة، دمج ولعل معرفة الزوجين بأساليب واستراتيجيات حل الخلافات الزوجية وكذلك مستوى الصمود النفسي لديهم قد ينأى بتحقيق التوافق الزوجي ، وعليه يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في التساؤلات التالية:

- ١- ما هو مستوى الصمود النفسي لدى المتزوجين حديثاً بمحافظه الجيزة؟
- ٢- ما هو مستوى الرضا عن الحياة لدى المتزوجين حديثاً بمحافظه الجيزة؟
- ٣- هل توجد قيمة تنبؤية للصمود النفسي وأبعاده الفرعية للتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين حديثاً بمحافظه الجيزة ؟
- ٤- هل هناك علاقة دالة إحصائياً بين الصمود النفسي وأساليب تحمل الضغوط والرضا عن الحياة كمنبآت للتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين حديثاً بمحافظه الجيزة ؟

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث لتحقيق مجموعة من الأهداف تتمثل في:

- ١- التعرف على طبيعة العلاقة بين الصمود النفسي وأساليب تحمل الضغوط والرضا عن الحياة كمنبآت للتوافق الزوجي لدى المتزوجين حديثا بمحافظة الجيزة.
- ٢- التعرف على مستوى الصمود النفسي لدى المتزوجين حديثا بمحافظة الجيزة.
- ٣- التعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى المتزوجين حديثا بمحافظة الجيزة.
- ٤- تحديد الدور الذي يلعبه الصمود النفسي في التنبؤ بالتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين حديثا بمحافظة الجيزة.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث من خلال الجانبين النظري والتطبيقي لموضوع البحث كالتالي:

١- الأهمية النظرية :

- أ) تتناول الدراسة موضوعا هاما وجديدا في علم النفس وهو الصمود النفسي حيث يعد هذا المفهوم من أهم الظواهر الإيجابية في إطار علم النفس الإيجابي.
- ب) تُعد هذه الدراسة وفقا لحدود إطلاع الباحث من الدراسات القلائل التي تناولت موضوع الصمود النفسي وأساليب تحمل الضغوط والرضا عن الحياة كمنبآت للتوافق الزوجي لدى المتزوجين حديثا وبالتالي فإنها قد تمثل إضافة وإثراء علمي في هذا المجال.
- ج) تنتمي هذه الدراسة إلى علم النفس الإيجابي، الذي يعزز قدرات الفرد على مواجهة الضغوط والأزمات، والسعي نحو التفوق وبذل مزيد من الجهد والمثابرة في أداء أي عمل، مما يؤدي إلى شعوره بالرضا عن الحياة ومن ثم يمكن أن يحقق مستوي عالي من التوافق الزوجي.
- د) أهمية الفئة التي تناولتها الدراسة الحالية وهي فئة المتزوجين حديثا وخاصة أنها فئة لم تحظ باهتمام كافٍ من الباحثين، ومحاولة فهم سيكولوجية هؤلاء المتزوجين وحاجاتهم، والتعرف على نقاط الضعف والقوة لديهم ، فهم فئة بحاجة إلى أن نتفهم مظاهر الشخصية لديهم، نتيجة لما تفرضه الحياة الجديدة من تغيرات تؤثر في توافقهم النفسي والاجتماعي.

٢- الأهمية التطبيقية:

- أ) قد تسفر الدراسة عن نتائج تساعد في إعداد برامج تدريبية لتنمية الصمود النفسي لدى المتزوجين حديثا، تساعد في تحقيق الرضا عن الحياة والوصول لحالة من التوافق الزوجي.
- ب) ارتفاع حالات الطلاق بشكل عام داخل المجتمع المصري.
- ج) تنامي وجود النزاعات الزوجية المعروضة في المحاكم التي يعاني منها المجتمع المصري في الوقت الراهن.

(د) قد تسهم نتائج الدراسة في إقامة دورات توعية وقائية نفسية واجتماعية للمتزوجين حديثاً بهدف تعريفهم بطبيعة البيئة الجديدة، التي سوف ينتقلون إليها مستقبلاً وذلك لتحقيق عملية التوافق النفسي والزواجي.

(هـ) إن مفهوم الصمود النفسي يشير إلى التكيف الإيجابي من قبل الأفراد أثناء تعرضهم لمحنة مستدامة أو أحداث مؤلمة، وبالتالي أصبح البحث عن مؤشرات الصمود النفسي ذا أهمية للعلاج والوقاية من العديد من الاضطرابات النفسية وخصوصاً التي تسبب خلافات زوجية.

(و) الخروج ببعض التوصيات والاقتراحات التي قد تساهم في الاهتمام بحديثي الزواج، وتقديم دراسات أكثر تتعلق بمدى رضاهم عن الحياة والوصول لمرحلة التوافق الزوجي.

فرضيات البحث:

من خلال ما توصلت إليه الدراسة من مشكلات وأهداف ودراسات سابقة فإن الدراسة تسعى إلى وضع عدة فرضيات هامة تتمثل في:

- ١- توجد علاقة ارتباطية ذو دلالة احصائية بين الصمود النفسي في التنبؤ بالتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين حديثاً بمحافظة الجيزة.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية ذو دلالة احصائية بين أساليب تحمل الضغوط في التنبؤ بالتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين حديثاً بمحافظة الجيزة.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية ذو دلالة احصائية بين الرضا عن الحياة في التنبؤ بالتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين حديثاً بمحافظة الجيزة.

متغيرات البحث:

تتكون متغيرات الدراسة من عدة متغيرات مستقلة ومتغير تابع، حيث تتمثل المتغيرات المستقلة في (الصمود النفسي، أساليب تحمل الضغوط، الرضا عن الحياة) بينما يتمثل المتغير التابع في التوافق الزوجي، وتكون شكل العلاقة بينهما في التنبؤ بالدور الذي يلعبه كلا من الصمود النفسي، أساليب تحمل الضغوط، الرضا عن الحياة بالتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين حديثاً بمحافظة الجيزة.

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات باللغة العربية

١- دراسة (الشربيني، ٢٠٢١)، بعنوان "الصمود النفسي وعلاقته بجودة حياة العمل لدى أعضاء

هيئة التدريس في دول الخليج (قطر والسعودية وعمان)

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي وجودة حياة العمل لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس العاملين بالجامعات الخليجية في دول؛ قطر، والسعودية، وعمان، كما يهدف إلى استقصاء الفروق بين عينة الدراسة في الصمود النفسي وجودة حياة العمل في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (النوع، والتخصص العلمي)، وإمكانية التنبؤ بجودة حياة العمل من خلال الصمود النفسي، وتكونت عينة البحث من عدد ١١٠ أعضاء من هيئة التدريس الجامعي بدول الخليج كالتالي: قطر ٣٤ ، السعودية ٣٩ ، عمان ٣٧ . طبق الباحث مقياس الصمود النفسي ومقياس جودة حياة العمل بعد تعريبهما والتحقق من صدقهما وثباتهما في البيئة العربية، وتشير نتائج الدراسة الأولية إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً، وموجبة، بين الصمود النفسي وأبعاد جودة حياة العمل، كدرجة كلية، لدى عينة الدراسة، كما كشفت نتائج البحث عن وجود فروق بين عينة الدراسة في النوع والتخصص العلمي، كما أمكن التنبؤ ببعض أبعاد جودة حياة العمل من خلال الصمود النفسي.

٢- دراسة (سري أسعد جميل، ٢٠٢٠)، بعنوان "الصمود النفسي وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة".

استهدف البحث الحالي التعرف على مستوى الصمود النفسي والاداء الاكاديمي وكذلك معرفة العلاقة بينهما لدى عينة من طلبة جامعة تكريت وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)، وقد بلغت عينة البحث (٣٠٠) طالباً وطالبة بواقع (١٥٠) طالباً و (١٥٠) طالبة من كليات جامعة تكريت، وقد قامت الباحثتان ببناء مقياس للصمود النفسي والذي تكون من ثلاثة مجالات (وهي: مجال الكفاءة الشخصية وتضمن (١١) فقرة، ومجال حل المشكلات وتضمن (١٢) فقرة، ومجال المرونة وتضمن (١٣) فقرة وبذلك أصبح المقياس مكون من (٣٦) فقرة وبعد عرضه على الخبراء وتحليله احصائياً تم الاستبقاء على نفس الفقرات ،وقد تم حساب الثبات بطريقة اعادة الاختبار فبلغ (٠.٨١) ويعد معامل ثبات جيد ،اما المتغير الثاني الاداء الاكاديمي فقد قامت الباحثتان ببناء المقياس والذي تكون من (٣٨) فقرة وبعد عرض الفقرات على المحكمين أصبح المقياس بصورته النهائية مكون من (٣٦) فقرة وقد تم حساب الثبات بطريقة اعادة الاختبار فبلغ (٠.٨٣) ويعد معامل ثبات جيد، وبعد استخراج الصدق للمقياسين قامت الباحثتان بتطبيق المقياسين على عينة البحث الاساسية والمكونة من (١٥٠) طالباً وطالبة من طلبة جامعة تكريت.

٣-دراسة(رقية أحمد فرحان، ٢٠٢٠) ،بغنوان" دور استراتيجيات حل الخلافات الزوجية والصمود النفسي في التنبؤ بالتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين السعوديين بمحافظة جدة".

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن دور استراتيجيات حل الخلافات الزوجية والصمود النفسي في التنبؤ بالتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين السعوديين بمحافظة جدة، كما هدفت إلى التعرف على الفروق بين في متغيرات البحث في ضوء المتغيرات الديموغرافية(الجنس - مستوى التعليم - المستوى الاقتصادي - عدد سنوات الزواج)، وقد بلغ حجم العينة (٤٠٥) بمعدل (١٦٧) زوج و(٢٣٨) زوجة، ولتحقق من فروض البحث استخدمت الباحثة مقياس قائمة أساليب حل الخلافات الزوجية من إعداد بشرى إسماعيل (٢٠١٦)، ومقياس الصمود النفسي من إعداد إيمان مصطفى (٢٠١٥)، ومقياس التوافق الزوجي من إعداد أمينة إبراهيم شلبي (٢٠٠٩)، وقد جاءت أهم النتائج على النحو التالي: أظهرت النتائج أنه توجد قيمة تنبؤية دالة إحصائياً لاستراتيجيات حل الخلافات الزوجية بالتوافق الزوجي، كما أنه توجد قيمة تنبؤية دالة إحصائياً للصمود النفسي بالتنبؤ بالتوافق الزوجي، وكشفت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات استراتيجيات حل الخلافات الزوجية والصمود النفسي وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية (الجنس - المستوى التعليمي - المستوى الاقتصادي - عدد سنوات الزواج).

٤-دراسة (BEKTAŞ, & ÖZBEN, ٢٠١٦) ،بغنوان :

"INVESTIGATION OF PSYCHOLOGICAL RESISTANCE LEVELS OF MARRIED INDIVIDUALS FOR SOME SOCIO-DEMOGRAPHIC VARIABLES".

تهدف هذه الدراسة لمعرفة ما إذا كانت مستويات الصمود النفسي للأفراد المتزوجين تختلف من حيث بعض المتغيرات الاجتماعية والديموغرافية، بما في ذلك الجنس، والعمر، والمستوى التعليمي، وطبيعة عمل الزوج، والتصورات الخاصة بالرفاهية الاقتصادية وتكونت عينة الدراسة من (٨٣٥) زوج وزوجة، (٤٨٥) إناث، (٣٥٠) ذكور) المتزوجين الذين يعيشون في بلدية إزمير متروبوليتان، تم استخدام "مقياس المرونة للكبار" ونموذج المعلومات الشخصية لأغراض جمع البيانات وتظهر النتائج أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الصمود النفسي لدى الأفراد المتزوجين من حيث الجنس والسن والحالة الوظيفية للزوج، من ناحية أخرى، تم تمييز فرق كبير بين درجات التحمل النفسي للأفراد المتزوجين من حيث المستوى التعليمي للزوجين، بالإضافة إلى إدراك الرفاهية الاقتصادية.

٥-دراسة (Builik & Kobylarczyk, ٢٠١٦) ، بعنوان :

"Association between resiliency and post-traumatic growth in firefighters: the role of stress appraisal"

هدفت هذه الدراسة إلى توضيح العلاقة بين الصمود النفسي ومستوى التغيرات الإيجابية والتي تضم نمو ما بعد الصدمة لدى رجال الإنقاذ والإطفاء الذين تعرضوا لصدمة أثناء قيامهم بعملهم وأظهرت دور الوسيط الذي يلعبه تقييم التوتر في هذه العلاقة أجريت الدراسة على ١٠٠ رجل إطفاء حيث تعرض ٧٥ منهم لأحداث صادمة، واستخدم الباحث النسخة البولندية لكل من مقياس نمو ما بعد الصدمة ومقياس الصمود النفسي وتقييم الضغوط، وأظهرت النتائج أن ٢٢.٧% من رجال الإطفاء اظهروا مستوى منخفض من مستوى التغيرات الإيجابية الناتجة من الأحداث الصادمة و ١٨.٧% أظهروا مستوى مرتفع في حين أن الغالبية ٥٨.٦% أظهروا مستوى متوسط من هذه المتغيرات، كما أظهرت النتائج أن الصمود النفسي يرتبط بدرجة ضعيفة مع نمو ما بعد الصدمة فيما يخص التغيرات التي ترتبط بإدراك الذات ويرتبط بشكل قوي في تقييم التوترات بينما يرتبط بشكل سلبي مع التهديدات والخطر وأخيرا أظهرت النتائج ارتباط قوي بين الصمود النفسي والتحدي.

التعليق على الدراسات السابقة:

✓ يلاحظ من هذه الدراسات السابقة أنها تنوعت في موضوعاتها وأهدافها وأساليبها ،ويمكن القول إن هذه الدراسات كانت لها الأثر الكبير والمهم في تعزيز الدراسة الحالية على الرغم من وجود الاختلافات في أهدافها وأدواتها وأساليبها لكنها أكسبت الباحث سرعة في الاطلاع بجميع الجوانب التي تدعم تلك الموضوعات. كما يلاحظ أن معظم هذه الدراسات تم تطبيقها على القطاع التعليمي سواء على الطلبة أو أعضاء هيئة التدريس داخل الجامعات.

✓ تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في كونها تعد من الدراسات القليلة الأولى في هذا المجال التي تتناول دراسة الصمود النفسي وأساليب تحمل الضغوط والرضا عن الحياة كمنبآت للتوافق الزوجي لدى المتزوجين حديثاً، كما تميزت هذه الدراسة بتركيزها على فئة المتزوجين حديثاً بصفتها تقع في مرحلة هامة جداً وهي بداية تكوين الأسرة فنظراً لارتفاع معدلات الطلاق بشكل مبالغ فيه بمصر فإن هذه الدراسة تستمد أهميتها من هذا المنطلق بالإضافة إلى أن الدراسة الحالية قد قامت بمعرفة العلاقة الارتباطية لعدة متغيرات مستقلة تتمثل في الصمود النفسي وأساليب تحمل الضغوط والرضا عن الحياة كمنبآت للتوافق الزوجي لدى المتزوجين حديثاً ،وهو ما أغفله أغلب الدراسات السابقة.

منهجية البحث:

المنهج المستخدم في هذا البحث هو المنهج الوصفي التنبؤي المقارن لملائمته لطبيعة البحث الحالية، حيث يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويسهم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويوضح خصائصها عن طريق جمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها، ومن ثم تقديم النتائج في ضوءها، وسيتم جمع البيانات من خلال توزيع استمارة استبيان على عينة من المتزوجين حديثاً بمحافظة الجيزة، وتسجيل هذه البيانات على برنامج spss للعلوم الاجتماعية.

حدود البحث:

- ١- الحدود الموضوعية: وتتمثل في معرفة الصمود النفسي وأساليب تحمل الضغوط والرضا عن الحياة كمنبآت للتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين حديثاً.
- ٢- الحدود المكانية: تم التطبيق داخل محافظة الجيزة بجمهورية مصر العربية.
- ٣- الحدود الزمانية: تم تطبيق البحث خلال عام ٢٠٢٣.
- ٤- الحدود البشرية: تم تطبيق البحث على عينة من حديثي الزواج.

مصطلحات البحث:

- ١- الصمود النفسي: يعرف على أنه "قدرة الفرد على التكيف الايجابي في مواجهة الضغوط النفسية، كما يتمثل في قدرة الفرد على استعادة توازنه بعد التعرض للمحن والصدمات المضطربة التي تواجهه". (Connor & Davedson, ٢٠٠٣, p٨٢)

- ٢- أساليب تحمل الضغوط: هي عبارة عن "مجموعة من النشاطات التي يقوم بها الفرد سواء سلوكيا أو معرفيا يسعى من خلالها لمواجهة الموقف الضاغط من أجل حل هذه المشكلة أو التخفيف من التوتر الانفعالي المترتب عليها" (ساره طلبه، ٣١، ص ٢٠١٦)

- ٣- الرضا عن الحياة: ويعرف بأنه "حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكه واستجاباته وتشير إلى تقبله لحياته الماضية والحاضرة، وتفاؤله بمستقبله وتقبله لإنجازاته، ونتائج سلوكه، وكذلك تقبله لذاته كجزء من البيئة وتقبله للآخرين والرضا عن الحياة يشمل ثلاثة جوانب من التقبل: تقبل الإنجاز والحياة، وتقبل الذات، وتقبل الآخرين". (سمير حسن، ٢٠٠٠، ص ١٩٥)

- ٤- التوافق الزوجي: يُعرّف التوافق الزوجي على أنه "الحالة التي يوجد فيها شعور عام بين الزوج والزوجة من السعادة والرضا عن زواجهما ومع بعضهما البعض والتوافق الزوجي يدعو إلى النضج الذي يقبل ويتفهم النمو والتنمية في الزوج وتشمل ظاهرة التوافق الزوجي التوافق مع الشريك ، والتوافق الجنسي والتوافق العاطفي، والتوافق مع الانصهار ، وما شابه ذلك". (Jaisri, M &)

(Joseph, M. , ٢٠١٤)

أولاً: ماهية الصمود النفسي

١- مفهوم الصمود النفسي: "هو مفهوم وافد من علم المواد ليصف المادة التي تستعيد خواصها بعد التعرض لعوامل خارجية مثل الطرق، أو التمدد، أو الانكماش وغيرها من المؤثرات الخارجية، إذ يعني القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب، وقد يوظف هذه المحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل وبالتالي فهو مفهوم دينامي دال على نشاط المادة يحمل في معناه الثبات كما يحمل في معناه الحركة، كما أن مفهوم الصمود النفسي يشير كل حرف من حروفه إلى عملية محددة؛ يشير حرف "ص" إلى الصلابة، حيث مقاومة الانكسار أمام التحديات والمحن، ويشير حرف "م" إلى المرونة، حيث القدرة على تعديل المسار وخلق البدائل، ويشير حرف "و" إلى الوقاية الداخلية والخارجية، حيث العوامل الشخصية والبيئية التي تحمي من الخطر، يشير حرف "د" إلى الدافعية، حيث المثابرة والدأب. (سام جولدستين، وروبرت بروكس، ٢٠١١: ٩)

وقد ركزت بحوث القدرة على الصمود على ثلاث حالات متميزة:

- العمل بشكل جيد خلال فترة الشدائد الكبيرة "مقاومة الإجهاد".
 - العودة إلى مستوى سابق من الأداء الجيد بعد الصدمة أو الشدة.
 - تحقيق مستويات جديدة من الإيجابية أو التكيف الطبيعي عندما تتحسن الظروف المعاكسة.
- في كل هذه الحالات يُشير الصمود إلى التكيف الإيجابي أمام المخاطر والمحن، وهو مفهوم واسع يشمل طائفة واسعة من الظواهر، بما في ذلك التعافي " Recovery " أمام التحديات الكبيرة. (Cutuli & Masten, ٢٠٠٩: p ٨٣٧)

ولا يوجد تعريف عالمي متفق عليه في متغير الصمود النفسي ؛ ولكن هناك العديد من التعريفات التي تشترك جميعها في عدد من المزايا، كالمرونة، والتوافق، المواجهة، الخروج بنتائج إيجابية بعد التعرض للمحن ومع ذلك هناك عدة محاولات لتحديد تعريف لهذا المصطلح تُركز فيه بشكل أساسي على ردود الأفعال "الاستجابات" أكثر من الأحداث، هذا وقد أشار (Wald et al., ٢٠٠٦: ٢٠) إلى أن الصمود النفسي هو حدوث ضغوط نفسية قصيرة الأجل معتدلة بعد الصدمة، ثم يليها العودة إلى مستوى ما قبل الصدمة "التكيف" فالصمود النفسي يختلف عن التعافي (أي أنه ليس شيئاً ينهار مع الوقت)، ولذلك يُعرّف الصمود النفسي "بقوة الحياة" وهو القدرة على مواجهة المحن والأزمات، وإعطاء معنى للحياة، ويتميز الأشخاص الذين يتصفون بالصمود المرتفع بأن لديهم القدرة على مواجهة مخاوفهم والتعامل معها بإيجابية، والتفاؤل نحو مواقف الحياة المختلفة، وامتلاك مهارة إعادة التقييم المعرفي، وترتفع لديهم الكفاءة الاجتماعية والمساندة الاجتماعية، وكذلك الإحساس بالمعاني والقيم الروحية. (Myers, ٢٠١١)

كما تعرفه (إيمان مصطفى، ٢٠١٥: ٢٥) بأنه "استجابات الفرد إزاء مثيرات المشقة الصادمة التي تتصف بالتعاطف والتواصل والتقبل، بما يساعده على حل المشكلات بمرونة وكفاءة مع القدرة على التعافي".

٢- مكونات الصمود النفسي:

حددت الجمعية الأمريكية خصائص الصمود النفسي كالاتي: مهارات المواجهة الإيجابية وحل المشكلات، والمثابرة، والوعي بالذات، وتقدير الذات، والتفاؤل، والشعور بالأمل، والمساندة الاجتماعية من العائلة والأصدقاء والمهارات الاجتماعية.

كما حدد (محمد جواد الخطيب، ٢٠٠٧: ١٠٥١) العوامل المرتبطة بالصمود لدى عينة من الشباب الجامعي الفلسطيني وهي: الاستبصار، الاستقلال، الإبداع، روح الدعابة، المبادأة العلاقات الاجتماعية، القيم الروحية الموجهة "الأخلاق".

كما أشارت (إيمان مصطفى، ٢٠١٥: ٢٦) أن مكونات الصمود النفسي تشتمل على (الكفاءة الشخصية، حل المشكلات، المرونة، إدارة العواطف التفاؤل، العلاقات الاجتماعية، الإيمان) كما أوضح (محمد سعد حامد، ٢٠١٠) أن مكونات الصمود النفسي هي كفاءة الذات والمساندة الاجتماعية والانفعالات الإيجابية، والتفاؤل والأمل، التعاطف والإيثار، القدرة الإبداعية الفكاهة وروح الدعابة.

٣- نظريات الصمود النفسي:

أ) نظرية العوامل الوقائية وعوامل الخطر:

من المهم دراسة العوامل التي تنتبأ بالقدرة على الصمود، فأبحاث الصمود النفسي قد أوضحت العديد من العوامل المحتملة التي تُسفر عن نتائج أفضل أثناء المخاطر أو المحن، وهذه العوامل تُسمى "عوامل التعزيز أو الوقائية"، وتُشبه العوامل الوقائية الوسائد الهوائية في السيارات، أو الأجسام المضادة في الجهاز المناعي البشري، فهي لا تمتلك أية وظيفة، إلا أنها تُنشّط وتُفعل عندما يتعرض الفرد لتهديد؛ أي أنها عوامل وقائية فقط، ومن هذه العوامل العلاقات الاجتماعية الجيدة، فالعلاقات مع الأقران تُمثل مصدراً آخر للدعم والمساندة لدى الأشخاص تُسمى "المساندة الاجتماعية" حيث تُساعد الفرد على استيعاب القيم الاجتماعية والثقافية، وتطوير المهارات الاجتماعية والقدرات الشخصية، بالإضافة إلى مهارات التنظيم الذاتي، والمهارات المعرفية والعلاقات مع الأشخاص الآخرين، كما أن هناك مجموعة مهمة أخرى من العوامل الوقائية التي ترتبط بالاختلافات الفردية في الأداء المعرفي وهي (الكفاءة الذاتية الدافع للإنجاز - مهارات تنظيم الذات - مهارات حل المشكلات - التنظيم المناسب للعواطف والذين يؤمنون بأنفسهم وترتفع لديهم القدرة على التكيف أمام أي محنة (Cutuli&Masten, ٢٠٠٩: ٨٤١).

ب) نظرية ريتشاردسون وآخرين: (Richardson et al., ١٩٩٠)

الفرضية الأساسية لهذه النظرية هي فكرة "التوازن البيولوجي النفسي" الذي يسمح بتكيف كلٍ من (الجسم والعقل والروح) مع الحياة التي نعيش فيها ولكن يقل هذا التوازن عن طريق الضغوط والأحداث السلبية ومتطلبات الحياة وغيرها من أحداث الحياة المتوقعة وغير المتوقعة التي يتعرض لها الفرد، ولذلك تتأثر قدرتنا على التكيف والمواجهة بقدرتنا على الصمود أمام تلك الأحداث حيث إنّ التفاعل بين الضغوط اليومية والعوامل الوقائية يحدد ما إذا كانت الاضطرابات سوف تؤثر على الفرد أم لا وما طبيعة هذا

التأثير، ولكن تظهر القدرة على الصمود كنموذج للتعامل بفعالية مع تلك الضغوط والأحداث والحفاظ على توازن الفرد. (Wald et al., ٢٠٠٦: ١٥-١٧)

ثانياً: أساليب مواجهه الضغوط

استخدم علماء النفس مصطلح الضغوط بوصفه يعني حالة من الاضطراب الانفعالي أو عدم التوازن النفسي، ليدل على موقف يجعل الناس يستجيبون بطريقة خاصة، وفي مجال الدراسات السلوكية والاجتماعية فإن مصطلح الضغط قد استخدم ليدل على الظروف البدنية والاجتماعية والحضارية والتي تشير إلى مجموعة من المتغيرات الخارجية التي تمثل تهديداً للمرء، وتؤدي إلى اضطراب سلوكه ويمكن أن يشتمل الموقف الضاغط على أزمة من أزمات الحياة كالكوارث الطبيعية وموت شخص عزيز أو الطلاق أو فقد العمل أو المرض. (أكرم عثمان، ٢٠٠٢)

وأشار (حسن عبد المعطي) أن أساليب تحمل الضغوط بمثابة عوامل تعويضية تساعد على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية على أن يدرك الفرد كيفية التحمل وما هي الأساليب الملائمة للموقف الضاغط، وهي أساليب ومجموعة من النشاطات والاستراتيجيات (سلوكية أو معرفية) يسعى من خلالها الفرد للسيطرة على الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه. (حسن عبد المعطي ٢٠٠٤ : ٢٥)

- تصنيف أساليب مواجهة الضغط النفسي :

- (أ) **المواجهة المتمركزة حول المشكلة :** يتفرع من هذه المواجهة عنصران هاما هما:
- ⊗ **المواجهة السلوكية المتمركزة حول المشكلة :** وهنا تعتبر الاستجابات أفعال ظاهره توجه مباشرة لمواجهة الموقف ، ومن هذه الاستجابات أسلوب حل المشكلة الفعال، ومحاولات الضبط والتجنب والانسحاب أو الهروب من الموقف.
 - ⊗ **المواجهة المعرفية المتمركزة حول المشكلة :** وهنا توجه استجابات المواجهة المعرفية بشكل مباشر لمواجهة الموقف، حيث يتضمن (Lazaruse ١٩٦٦) محاولات لضبط الطريقة التي يدرك بها الأحداث الضاغطة.

(ب) **المواجهة المتمركزة حول الانفعال :** وتنقسم إلى نوعان هما:

- ⊗ **المواجهة السلوكية المتمركزة حول الانفعال.**
- ⊗ **المواجهة المعرفية المتمركزة حول الانفعال.**

أنواع أساليب المواجهة: (عبد الله الفقيه، ٢٠١١ : ٤٣ - ٤٤)

١- أسلوب التصدي للمشكلة .

٢- الخيال والتمني .

٣- التجنب والهروب.

٤- العدوان.

٥- طلب الاسناد الاجتماعي.

٦- ضبط النفس .

٧- الإبدال.

ثالثاً: الرضا عن الحياة

١- مفاهيم الرضا عن الحياة:

يعرف بأنه حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكه واستجاباته وتشير إلى تقبله لحياته الماضية والحاضرة، وتقاؤه بمستقبله وتقبله لإنجازاته، ونتائج سلوكه، وكذلك تقبله لذاته كجزء من البيئة وتقبله للآخرين والرضا عن الحياة يشمل ثلاثة جوانب من التقبل: تقبل الإنجاز والحياة، وتقبل الذات، وتقبل الآخرين (سمير حسن، ٢٠٠٠ ، ١٩٥).

كما يعرف الرضا عن الحياة بأنه التقدير الذي يصنفه الفرد لتوجيه حياته بوجه عام اعتماداً على حكمه الشخصي. (أحمد عبد الخالق وسماح الديب ، ٢٠٠٧ ، ١٠٢)

٢- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

وهناك عدة مفاهيم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم الرضا عن الحياة، بل تعتبر جزءاً أساسياً من مكونات الرضا عن الحياة، وتتمثل في المفاهيم الآتية:

(أ) السعادة: ميز العلماء بين الرضا عن الحياة والسعادة، حيث إن السعادة تعني حالة وجدانية بينما الرضا عن الحياة هو عملية تتضمن إصدار حكم معرفي .

(ب) تقبل الحياة: تقبل الحياة هو مفهوم عام وشامل، ويشمل قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته ومع الآخرين المحيطين به .

(ج) نوعية الحياة: تعرف منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٥ ، ٢٧) نوعية الحياة بأنها: إدراك الفرد لوضعه في الحياة فهي السياق أو المحيط الثقافي والنظم القيمية التي يعيش فيها، وبعلاقتها مع أهدافه وتوقعاته ومعايير وشؤونه، حيث يعتبر مفهوم نوعية الحياة مفهوماً شاملاً يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد، وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، أو الإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق للفرد (سليمان عادل محمود ، ٢٠٠٣ ، ٦٤).

(د) حُسن الحال الذاتي: وفقاً لدينير وزملائه (١٩٩٩) فإن لحسن الحال الذاتي من المكونات الوجدانية والمعرفية، فتشتمل المكونات الوجدانية على نوعين من الخبرات الوجدانية هي: الوجدان الإيجابي

ويعرف بأنه الأوضاع التي يكون فيها الأفراد ذو مزاج إيجابي مثل مشاعر السعادة والحماس والاهتمام، بينما الوجدان السلبي يعرف بأنه الأوضاع التي يتعرض فيها الفرد للخبرات السلبية أو المزاج المتقلب مثل مشاعر الحزن والشعور بالخزي والشعور بالذنب، كما أن الوجدان الإيجابي والسلبي ذو علاقة مستقلة كل منهما عن الآخر، أما الرضا عن الحياة فينظر إليه على أنه المكون المعرفي لهذا المفهوم الواسع أو الشامل. (زهراء محمد غنيم و سهير ،محفوظ ، ٢٠٢٠ ، ١١٨)

٣- نظريات الرضا عن الحياة:

(أ) **نظرية التكيف أو التعود Adaptation Theory** : تتلخص هذه النظرية في فرضية أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف تجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم، وذلك اعتمادا على نمط شخصياتهم، وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث ومع مرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث، كما أن الأفراد المختلفين لا يتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم. (Diener and Ragtz, ٢٠٠٠)

(ب) **نظرية القيم والأهداف والمعاني Values, Goods and Meanings Theory** : يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف الأفراد ودرجة أهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون بها، وأن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا، ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد ، وأولوية هذه الأهداف. (سليمان عادل محمود ، ٢٠٠٣ ، ١٦)

(ج) **نظرية التقييم Evaluation Theory** : ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، كما أن الظروف السائدة تؤثر على درجة الشعور بالرضا، وعلى سبيل المثال فالأفراد عندما يقيمون مدى رضاهم عن الحياة لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية إلا إذا تواجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية، كما أن الشعور بالرضا أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد ، ويرتبط الرضا عن الحياة بالمستوى الاقتصادي للأفراد، وبحسب نظرية ما سلو للحاجات فإن الأفراد في الدول الغنية يفترض أن يكونوا أكثر سعادة ورضا في حياتهم مقارنة بالدول الفقيرة التي تعاني من نقص مادي والتي تؤثر على إشباع الحاجات الأساسية للأفراد مما يجعل حاجات الأمن أكثر أهمية في تلك الثقافات، في حين تكون حاجات الحب وتحقيق الذات أكثر أهمية في الدول الغنية، وبالمقابل

فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن العلاقات الاجتماعية أكثر أهمية من الجوانب المادية من أجل الشعور بالرضا في بعض الثقافات. (عزة عبد الكريم ، ٢٠٠٧ ، ٣٨٠)

(د) **نظرية التقييم الجوهرية للذات Core Self Evaluation Theory** : ترى هذه النظرية التقييم الجزئي لكل الجوانب الخاصة بأي مجال من مجالات الحياة هو الذي ينتج الشعور النهائي بالرضا عن ذلك المجال الخاص في الحياة مثل (العمل أو الأسرة)، ومن ثم ينسب في الشعور العام بالرضا عن الحياة، وقد أثبتت الدراسات أن الرضا عن مجالات هامة في الحياة مثل الأسرة أو العمل، أو الصحة تفسر حوالي خمسين بالمائة من التباين في الرضا العام عن الحياة، أما الخمسون بالمائة الباقية فتفسرها الفروق الفردية والأخطاء التجريبية والمتغيرات الداخلية.

(هـ) **النظرية التكاملية**: ترى النظرية المتكاملة أن الرضا عن الحياة متكاملة في أفكارها وليست متعارضة أو متناقضة، لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة، وتختلف من شخص إلى آخر وتختلف في الشخص من وقت إلى آخر، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة، وتسير وفق ما يريدون، وغيرهم يرضون عنها عندما يدركون الخبرات السارة وآخرون يرضون عنها عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم، وفريق رابع يرضون بالحياة عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم (أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٨، ١٥)

رابعاً: التوافق الزوجي

١- مفاهيم التوافق الزوجي:

للتوافق الزوجي تعريفات عديدة نذكر منها:

- التوافق الزوجي هو التفاعل الثنائي الإيجابي بين الزوجين المبني على المحبة والمودة وإشباع الحاجات الأساسية والثانوية، بلا خلافات أو اضطرابات حادة تؤرق حياتهما. (ماهر محمود عمر، ٢٠٠٨، ص ٣٧٢)

- التوافق الزوجي يتضمن السعادة الزوجية والرضا الزوجي ويتمثل في الاختيار المناسب للزواج والاستعداد لتحقيق الحياة الزوجية والدخول فيها، والحب المتبادل بين الزوجين والإشباع الجنسي وتحمل مسؤوليات الزوجية والقدرة على حل مشكلاتها والاستقرار الزوجي. (عبد الحميد محمد، الشاذلي، ٢٠٠١، ص، ٦٢-٦٣)

٢- النظريات المفسرة للتوافق الزوجي:

تختلف النظريات المفسرة للتوافق الزوجي فيما يتعلق بالتوجهات الفكرية المتعلقة بالعلاقة الزوجية ومن هذه النظريات:

(أ) **نظرية الحاجات التكميلية (Theory of complementary need)**: صاغ هذه النظرية

روبرت وينش (Robert winch ١٩٦٣)، فيما يتعلق بالاختيار للزواج وتنطلق النظرية من فكرة مؤداها، أن كل فرد يبحث من خلال مجالات اختياراته عن الذي يعطيه أو يمدّه بأعلى

نسبة من الإشباع ، بمعنى أن الفرد يبحث عن الشريك الذي يكمل شخصيته فالرغبة في التكامل هي الدافع القوي للزواج، وفي هذه الحالة يكون نمط الحاجات لدى المتزوجين دائما غير متشابهة. (Geoff.thomes.١٩٩٧.pp..٨٤٩.٨٣٩)

ب) نظرية نمو الزواج:

يفترض بعض الباحثين في نظرية إريكسون في النمو النفسي الاجتماعي أن الزواج كالشخصية يمر بثمان مراحل، يحدث في كل منها تحولات في أفكار الزوجين ومشاعرهم وسلوكياتهم، فالتوافق الزوجي نتيجة التفاعل بينهما ووفقا لمرحلة النمو فإن التوافق خلال رحلة الزواج يمر بالمرحلة التالية : (كمال إبراهيم مرسى، ١٩٩٥ ، ص ، ٢١٣-٢٢٧)

- مرحلة الإحساس بالثقة.
- مرحلة الإحساس بالإرادة المشتركة.
- مرحلة الإحساس بالاندماج الاجتماعي بين الزوجين.
- مرحلة الإحساس بالكفاءة في الزواج.
- مرحلة الإحساس بهوية الزواج.
- مرحلة الإحساس بالألفة.
- مرحلة الإحساس بالرعاية الوالدية.
- مرحلة الإحساس بالتكامل بين الزوجين.

ج) نظرية الدور:

يرى أنصار هذه النظرية أن التوافق الزوجي بمثابة اتساق في نسيج العلاقات داخل البناء الأسري، وأن الاضطراب الوظيفي يحدث حيث لا يتم هذا الاتساق ويرجع الصراع والتوتر في العلاقات الأسرية إلى منافسة المرأة للرجل في أدواره، فإذا كانت وظيفة الزوج تقليدية تحدد علاقة الأسرة بالمجتمع الخارجي، وأن المرأة تختص بأدوار الإنجاب والرضاعة والعناية بالأطفال وتحقيق الثبات الداخلي والاستقرار، فإن عدم تحديد الأدوار للجنسين لا يشكل خطرا على العلاقات بين الأفراد داخل الأسرة فقط وإنما يهدد النسق الاجتماعي ككل، فمن وجهة نظرية الدور فإن التوافق في الزواج ينعكس في درجة ما تتوقعه الزوجة من زوجها وبين ما يدركه الزوج في زوجته، وينشأ عدم التوافق الزوجي من تعارض توقعات الدور لأحد الزوجين أو كليهما وهذا ما يسمى بتناقض الدور ويظهر هذا التناقض حين لا يتطابق السلوك مع المعايير التي يراها الأفراد مناسبة، وقد يرجع الخلاف الذي قد يحدث بين الزوجين إلى عدم تقابل الرغبات المختلفة والمتطورة للزوجين. (سامية مصطفى الخشاب، ١٩٩٣ ، ص ٨٧)

د) 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 إيجابيا ومبني على الحب والعطف فإنه يقود إلى التوافق والتناغم بين الزوجين، أما إذا كان التفاعل سلبيا ويقوم على الخوف والتوتر فإنه يقود إلى مزيد من الشحاء والنفور بين الزوجين. (عبد الله جاد محمود، ٢٠٠٦، ص ١٥)

هـ) نظرية التوازن المعرفي:

تعد الاتجاهات قضية مهمة في الانسجام بين الزوجين، وأن الأزواج السعداء هم من اتفقت اتجاهاتهم، وينجم التوتر في العلاقات الزوجية بين الاتجاهات المتعارضة، حيث أن العواطف الإيجابية تتحول تدريجيا إلى عواطف سلبية نتيجة تباين هذه الاتجاهات، والرغبة اللاشعورية في التخلص من التوتر.

و) 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 الإحباطات 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 الزوجي. (عبد الله جاد محمود، ٢٠٠٦، ص ٢٥-٢٦)

مراجع

- سام جولدستين، وربورت ب. بروكس. (٢٠١١) : ،الصمود النفسي لدى الأطفال، ترجمة: صفاء الأعرس القاهرة: المركز القومي للبحوث والترجمة.
- إيمان مصطفى السرميني(٢٠١٥) : مقياس الصمود النفسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- سليمان عادل محمود (٢٠٠٣) : السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية، القاهرة ، عالم الكتب.
- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٨) : الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي، د راسات نفسية ، ع ١٧.
- ماهر محمود عمر، (٢٠٠٨) : سيكولوجيا العلاقات الاجتماعية، دار المعرفة الجامعية، الأزاريطة.
- عبد الحميد الشاذلي، (٢٠٠١) : الصحة النفسية والسيكولوجيا الشخصية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية.
- كمال إبراهيم مرسى، (١٩٩٥) : العلاقات الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس، ط ٢، دار القلم للنشر، الكويت.
- سامية مصطفى الخشاب، (١٩٩٣) : النظرية الاجتماعية ودراسة الأسرة، دار الفكر العربي، القاهرة
- حسن، عبد المعطى(٢٠٠٤) : ،ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة: دار زهراء الشرق.
- الشمسان ، منيرة عبد الله (٢٠٠٤) : التوافق الزواجي وعلاقته بأساليب المعاملة الزوجية وبعض سمات الشخصية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك سعود الرياض ٢٩.
- صيدم ، محمد بن رشيد(٢٠١٢) : فاعلية برنامج ارشادي نفسي لتنمية الصلابة النفسية لدى مدمني المخدرات(دراسة شبه تجريبية) أطروحة دكتوراه، كلية الدراسات العليا ، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية،ص ٢٤.
- باعلي؛ شادية علي عمر (٢٠١٤) : الصمود النفسي وعلاقته بالعوامل الكبرى للشخصية لدى عينة من الفتيات المتأخرات عن الزواج بمدينة الرياض رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية جامعة نايف للعلوم الأمنية، ص ١٨.
- سارة، طلبة(٢٠١٦) : الوحدة النفسية كمتغير وسيط بين أساليب مواجهة الضغوط والأعراض السيكوسوماتية ، رسالة ماجستير في علم النفس كلية الآداب، جامعة المنوفية.
- عبد الله، الفقيه(٢٠١١) : وجهتي الضبط وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات اليمنية (د راسة سيكومترية إسقاطيه مقارنه ، رسالة دكتوراه الفلسفة كلية الآداب، جامعته المنوفية.

- عبد الله جاد محمود، (٢٠٠٦) : التوافق الزوجي في علاقته ببعض عوامل الشخصية والذكاء الانفعالي، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- فرج، طريف شوقي و محمد عبد الله (١٩٩٩) : توكيد الذات والتوافق الزوجي، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، جامعة الكويت، العدد (٦٧)، ص ٢٣.
- باشا؛ شيماء عزت، شنودة؛ إيمان نصري (٢٠١٤) : الصمود والمساندة الاجتماعية والضغط كمنبئات بالتفكير الانتحاري لدى طلاب الجامعة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، ٢ (٤ ، ٥٧٧ - ٦٠٢).
- الصغير، كأوجه محمد (٢٠١٤) : تمثلات التوافق الزوجي وعلاقته بأساليب المعاملة الزوجية والخلافات الزوجية: (دراسة ميدانية مقارنة بين النساء العاملات وغير العاملات بالمال العمراني لولاية الأغواط، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة قاصدي - مرباح ورقلة الجزائر، (١٦)، ص ٣٤٥ - ٣٧١.
- عاطف مسعد الحسيني الشربيني(٢٠٢١) : الصمود النفسي وعلاقته بجودة حياة العمل لدى أعضاء هيئة التدريس في دول الخليج (قطر والسعودية وعمان)، مجلة العلوم التربوية، العدد ١٧ ، دار نشر جامعة قطر كلية التربية.
- سري أسعد جميل(٢٠٢٠) : الصمود النفسي وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد ٤٧ ، عدد ٢، ملحق ١.
- رقية أحمد فرحان(٢٠٢٠) : دور استراتيجيات حل الخلافات الزوجية والصمود النفسي في التنبؤ بالتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين السعوديين بمحافظة جدة مجلة بحوث كلية الآداب، كلية الآداب والعلوم الإنسانية جامعة الملك عبد العزيز.
- سمير حسن عبد الله أبكر (٢٠٠٠) : الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى العميان المراهقين من الجنسين في المجتمع السعودي، مجلة معوقات الطفولة، مجلد (٨)، العدد الثامن، ص ١٦٦ - ١٩٤ .
- محمد جواد الخطيب (٢٠٠٧) : تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة مجلة الجامعة الإسلامية للبحوث الإنسانية، ١٥ (٢)، ١٠٥١ - ١٠٨٨ .
- محمد سعد حامد عثمان(٢٠١٠) : فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الضاغطة لدى عينة من الشباب الجامعي مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣ (٣٣)، ٣٧٣ - ٤٠٥.
- أكرم، عثمان(٢٠٠٢) : مهارات مواجهة الضغوط: في الأسرة العمل المجتمع ، مجلة الدراسات الدبلوماسية بالسعودية، ١٦ ، ٩٧ - ١٩٧ .

-
- أحمد عبد الخالق وسماح الديب (٢٠٠٧) : التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة ، مجلة دراسات عربية ، مج (٦) ع (١) ، ص : ٩٣ - ١٤٣ .
- زهراء محمد غنيم و سهير محفوظ (٢٠٢٠) : موضع الأمل وعلاقته بالرضا عن الحياة ، مجلة الرشاد النفسي ، ع ٦٤ ، ص ص : ١١١ - ١٥٧ .
- عزة عبد الكريم المالكي (٢٠٠٧) : أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين مجلة الدراسات النفسية ، ع (٢) ، ص : ٣٧٧-٤٢١ .

Masten ,A,S(٢٠١١): ordinary Magi : Resilience processes In Development American psychologist.,p.٢٢٧-٢٨٣.

Newman R. APA's Resilience Initiative. Prof Psycho Res Pr. ٢٠٠٥; ٣٦: ٢٢٧-٢٢٩.

BEKTAŞ, M., & ÖZBEN, Ş. (٢٠١٦):. INVESTIGATION OF PSYCHOLOGICAL RESISTANCE LEVELS OF MARRIED INDIVIDUALS FOR SOME SOCIO-DEMOGRAPHIC VARIABLES. Celal Bayar University Journal of Social Sciences, ١٤ (١).

Bulik, N., & Kobylarczyk, M., (٢٠١٦):. Association between resiliency and post-traumatic growth in firefighters: the role of stress appraisal, International Journal of Occupational safety and Economics , ١ (٢٢), ٤٠-٤٨.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (٢٠٠٣):. Development of a new resilience scale:The Connor-Davidson Resilience Scale CD-RISC). Depression and Anxiety, ١٨, p. ٧٦-٨٢.

Jaisri, M & Joseph, M. (٢٠١٤):. Role of gender on marital adjustment and psychological wellbeing among dualEmployed couples. Journal of the indian academy of applied psychology; ١(٤٠), ٧٤-