

الضغوط النفسية و علاقتها بالتوافق الزوجي

عند أستاذات التعليم المتوسط

(دراسة ميدانية بولاية تيبازة و البلدية)

فراح غنية مريم

جامعة البلدية 2، علي لونيبي

ملخص :

هدف البحث الحالي، الى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى مجموعة من الأستاذات في مرحلة التعليم المتوسط، زوجات وأمهات، وقد تكونت مجموعة بحثنا، من أربعين (40) أستاذة في التعليم المتوسط، متزوجة و أم لطفل على الأقل، طبق على العينة، المقابلة العيادية لغرض البحث، مقياس الضغوط النفسية من اعداد الطالبة الباحثة، و مقياس التوافق الزوجي من اعداد د. مسعودي ز. (2010). وبعد تحليل وتفسير نتائج شبكة المقابلة نصف الموجهة مع جميع المبحوثات، و المعالجة الإحصائية للبيانات، توصلنا إلى أن أفراد العينة تعاني من ضغط نفسي متوسط ولا تعاني من سوء التوافق الزوجي، كما توصلنا إلى عدم وجود علاقة دالة بين الضغوط النفسية (وأبعادها) والتوافق الزوجي .

Abstract

life stress increases nowadays to the extent that some researchers has called this age : « the age of psychological stress ». it is an age crammed with exciting events, disappointment and conflict .all these results threaten the person's psychological and social stability and lead to the emergence of some psychological disorders.

These psychological disorders resulted from stressful emotional experiences. These experiences lead to job dysfunction which affects the general adjustment of the person specially the married working woman who have more stress either at home or at work. This stress creates a conflict of roles which lead to the emergence of many psychological disorders for the woman . Because of this importance, the investigator applied present study, its objectives concluded in :

- 1- Identification of psychological stresses level in teachers married women
- 2- Identification of, marital adjustment degree in our sample
- 3- Identification of statically correlation ,between psychological stresses and marital adjustment in our sample.

The Study tools have been represented , in Clinical interview and in the two psychological scales for measuring Psychological Stress and marital

Adjustment where this questionnaires were tested for their validity and reliability.

Scale measuring psychological Stress was prepared to achieve the purpose of this study, which was based on literature review, some psychometric properties and the results of a pilot study.

The study sample consisted of (40) Algerian Teachers married women from two Algerian wilayas , (Blida, Tipasa), and the group of study was selected by proposal method according to study limits.

So, the results of the study indicated that:

« - There is no significant correlation between psychological stress and marital Adjustment “in teachers married women.

The study has been concluded with general practical proposals, as well a set of Recommendation and proposed studies where the investigator recommended the importance of psychological and marital support, and educating women and their family for coping strategies to adjust with their stress, and their relationships and more research to identify the nature of psychological stress.

1- الإشكالية:

موضوع الضغوط النفسية موضوع مهم و شائك من مواضيع علم النفس، التي لاقت اهتماما خاصا و واسعا من طرف العلماء والمختصين، باختلاف تخصصاتهم ومجالات بحوثهم واختلاف ثقافتهم، باعتبار هذه المشكلات وليدة بيئتها، يحكمها قانون المكان والزمان، وما يدور في إطارهما من تطور و نشاط و نظم و قيم و تحديات، وهي من أكثر الظواهر النفسية تعقيدا، لأنها تتزايد مع تزايد التطور التكنولوجي، بل إن بعض الباحثين ينظرون إليها، باعتبارها إفرازات للفجوة التي حدثت بين التقدم المادي واللامادي شأنها شأن القلق، و العدوان أي من توابع الوجود الإنساني. (الشناوي و عبد الرحمن، 1994، ص 7-13).

تعتبر الضغوط النفسية، إحدى المظاهر الرئيسية المميزة لمجتمعاتنا المعاصرة، فرغم التقدم والتطور الذي شهده العالم حديثا في جميع المجالات الاقتصادية، السياسية، الاجتماعية و الثقافية، إلا أنه يتميز بدرجة كبيرة من التعقيد في أساليب الحياة وصعوبتها، بحيث يمتد أثر الضغوط في الأسرة و العمل وفي العلاقات الشخصية وحتى الحمية، مسببا بذلك إعاقة السير الطبيعي للحياة، حتى أن بعض علماء النفس، يعتبرونها سبب معظم الاضطرابات النفسية، و أطلقوا على الضغط النفسي اسم: «القاتل الصامت». (المشعان عواد، 2000، ص 67).

و إن آثار الضغوط النفسية واضحة و ملموسة على سلوك الفرد، وحتى على صحته النفسية و الجسدية و الاجتماعية، كما يؤثر ذلك في العلاقات، واهمها العلاقة الزوجية.

فالزواج واحد من أهم المحطات في حياة الإنسان، باعتباره يتجاوز مجرد علاقة تزاوجية بيولوجية مثل ما هي لدى الحيوان، لما يترتب عنه من علاقات متشابكة، يتجاوز إيفاءها حقها من الدراسة و التحليل، اذ حتى و ان كان نجاح الزواج هو المآل المرغوب بطبيعة الحال، فهو مآل غير حتمي باعتباره ليس امرا وراثيا، بل يكتسب من خلال تضافر جهود أولا، الزوجين معا في مواجهة ضغوط الحياة، و ثانيا تضافر جهود المختصين و المعنيين بمجال الصحة النفسية و الإرشاد الأسري و الزواجي.

وفي سياق الحديث عن مآل العلاقة الزوجية، فإنه لا يمكن إصدار أحكام قطعية ونهائية على طبيعة العوامل المرجحة في التأثير على هذا المآل، إذ يمكن أن تتنوع و تتعدد، وهذا ما نحاول الوصول إليه من خلال هذا البحث المتواضع، استنادا إلى بحوث عديدة طويلة أقيمت بين سنة 1980 _ 2000، أي على مدى عشرين من السنوات، أكدت على وجود عوامل نفسية اقتصادية، اجتماعية، ثقافية مهنية، لها الأثر الواضح على مآل الزواج. (1) Bricker,2005.:

و لان التوافق مطلب اساسي في حياة كل فرد، دفعتنا هذه الاعتبارات لطرح الاشكال من خلال التساؤلات التالية :

- ما هو مستوى الضغوط النفسية لدى مجموعة البحث الحالي؟
- ما هي درجة التوافق الزواجي لدى مجموعة البحث ؟
- هل توجد العلاقة بين كل بعد من أبعاد الضغوط النفسية و التوافق الزواجي؟
- هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية و التوافق الزواجي لدى أفراد مجموعة البحث؟

2-الفرضيات:

- تعاني استاذات مرحلة التعليم المتوسط،منضغط نفسي مرتفع.
- تعاني مجموعة البحث تعاني من سوء التوافق الزواجي.
- توجد علاقة ارتباطية دالة بين كل بعد من ابعاد الضغوط النفسية و التوافق الزواجي لدى مجموعة البحث .
- توجد علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط النفسية و التوافق الزواجي لدى مجموعة البحث .

3-أهداف الدراسة :

- التحقق من صحة الفرضيات المطروحة.
- الكشف و التعرف على العلاقة بين متغيرات البحث
- تحديد مستويات الضغط النفسي لدى مجموعة البحث الحالي

- تحديد درجة التوافق الزوجي لدى مجموعة البحث الحالي

4-أهمية الدراسة:

- يستمد البحث أهميته من الشريحة التي يتناولها و هي المرأة- الزوجة -الأم -العاملة، و التي تعتبر حجر الاساس في بناء الاسرة و المجتمع ككل، لأن الاهتمام بدراسة هذه الشريحة يأخذ منحى يختلف نسبيا عن بقية الشرائح، نظرا لدورها الاستراتيجي في إحداث التوازن و التوافق العام في الحياة و أي خلل يمسها، فإنه يهز البنية التحتية للنظام العام في أي مجتمع .
- قلة الدراسات في مجتمعاتنا العربية، والعالم العربي، وحتى الاهتمام بهذا الموضوع جاء متأخرا، عكس المجتمعات المتقدمة، لاسيما ما تبذله هذه الدول من أموال طائلة، بغرض إجراء الدراسات والبحوث المتعلقة بالموضوع.
- كونه اضافة جديدة الى البحوث السيكولوجية في هذا المجال وإثراء المعرفة العلمية والمكتبات الجامعية.
- كما تكمن الاهمية أيضا من حيث تعلقها بموضوع التوافق الزوجي و هو مجال يحتاج الى الكثير من الدراسات، خاصة بعد ما نلاحظه من ازدياد الاضطراب الاسري، الذي ينعكس سلبا على الصحة النفسية للأبناء، فيؤدي الى اختلال في شخصيتهم و سوء توافقهم النفسي- الاجتماعي و الدراسي.
- نتوقع من خلال النتائج، الخروج بمجموعة من التوصيات و الاستنتاجات، التي يمكن أن يستفيد منها المتخصصون فيعمل برامج إرشادية للسيدات العاملات، للتخفيف من حدة الضغوط النفسية، و توجيههن لأنسب الأساليب للتعامل بكفاءة مع مصادر الضغط المختلفة، التي تهدد استقرارهن الزوجي، الأسري و الوظيفي، و بالتالي تهدد صحة النفسية ككل.

5-مفاهيم الدراسة :

أ- الضغوط النفسية:

عَرَفَ الدليل التشخيصي والإحصائي للأمراض العقلية (DSM IV) الضغوط النفسية بأنها «أي حرمان يُثقل كاهل الفرد نتيجة لمروره بخبرة غير مريحة كالمرض المزمن أو فقدان المهنة أو الصراع الزوجي والتي تكون على درجة من الشدة والدوام بما يُثقل القدرة التوافقية للفرد، والتي تؤدي في ظروف معينة إلى الاختلال الوظيفي والسلوكي وعلائقي»

اما اجرائيا فيعرف بالدرجة التي تحصلت عليها المدرّسات المتزوجات عند استجاباتهن لمقياس الضغوط النفسية و الذي أعدته خصيصا ليستخدم في البحث الحالي و فق ا لابعاد الذي ينطوي عليها و هي : ضغوط في العلاقة مع الزوج، ضغوط في التعامل

و رعاية الأبناء(اي ضغوط اسرية)، ضغوط اقتصادية، ضغوط العلاقات الاجتماعية، ضغوط مهنية..

ب- التوافق الزوجي :

“أنه حالة وجدانية تعبر على مدى تقبل العلاقة الزوجية وتعكس طبيعة التفاعلات المتبادلة بين الزوجين في مجالات مختلفة، التي تتسم بالشعور بمدى الإشباع الجنسي والتجانس الفكري والتشابه القيمي والتعبير المتبادل على المشاعر الوجدانية، و الاحترام والاتفاق حول الأساليب تنشئة الاطفال واحترام الأسرة الطرف الآخر، وإظهار الحرص على استمرارية العلاقة”.

اجرائيا يعرف بأنه الدرجة التي تتحصل عليها المدرسة المتزوجة في مقياس التوافق الزوجي المستخدم في البحث الحالي، و التي تقاس من خلال الأبعاد التالية: -سمات شخصية القرين، الالتزام بتعاليم الدين و الأخلاق، التواصل الوجداني، التوافق الجنسي، التواصل الفكري، الشعور بالأمان، الاتفاق حول أساليب إدارة الحياة المشتركة، أساليب مواجهة المشكلات، الاتفاق مع أسرة و أصدقاء القرين.

5-منهج البحث :

المنهج المعتمد في هذا البحث هو المنهج الوصفي التحليلي الذي نلجأ له بصورة كبيرة في هذا النوع من الدراسات للكشف عن العلاقة المحتملة. و تصنيفها مع غيرها من الظواهر .

6- عينة الدراسة :

تم اختيار العينة بطريقة قصديه، و العينة القصدية كما يعرفها الباحثون، هي « أن الاختيار يكون على أساس تقدير و حكم الباحث بأن الحالات التي يختارها، تحقق غرض البحث و تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا سليما.(علي عسكر، 1998،ص 66).

و عليه تكونت مجموعة البحث الفعلية من(40) مدرّسة متزوجة، تتراوح أعمارهن من، 24 إلى 58 سنة، أمهات لطفل على الأقل، من مختلف التخصصات، تم اختيارهن بصفة قصديه من بين مجموعة المدرّسات في مختلف المتوسّطات بولاية البليدة وولاية تيبازة .

7- تقنيات البحث :

لقد تم الاستعانة في إجراء هذا البحث بثلاث تقنيات هي على التوالي :

أ-المقابلة النصف موجهة:

المقابلة البحثية هنا، ليس لها هدف تشخيصي ولا علاجي، هدفها مرتبط بمخطط العمل الذي يرسمه الباحث، وهي تتميز بطابع الجدية والعمق والصرامة. فهي تهدف لإثبات

فرضية أو نفيها . بقدر ما تهتم بجمع أكبر قدر منالبيانات حول الأفراد والجماعات، المراد دراستهم (Chiland, 2002, P.118).

و هي تتمثل في مجموعة من الأسئلة تدور حول موضوع البحث،تطرح بطريقة منتظمة ويترك المجال للفرد للتعبير بكل حرية ولكن دائما مقيدة بمضمون وبإطار السؤال المطروح». و غالبا ما تكون مسبقة بمقابلة تمهيدية. وتتوقف البيانات التي تسفر عنها المقابلة العيادية لغرض البحث على الأسلوب الذي يوجه به الباحث المقابلة حيث تلعب شخصية الباحث ومهاراته دورا هاما في هذا الصدد .

ب-مقياس الضغوط النفسية:

هو مقياس من اعداد الطالبة، تم تصميمه بعد الإطلاع على التراث النفسي الاجتماعي، و على الدراسات السابقة، و يتكون هذا المقياس من(42) بندا أو فقرة، يكشف عن (05) أبعاد. و جدول التالي يوضح مجالات (أبعاد) الضغوط النفسية و عدد فقراتها.

الرقم	الأبعاد	عدد الفقرات
01	ضغوط في العلاقة بالزوج	12
02	ضغوط تربية الأبناء والعناية بهم	07
03	ضغوط إقتصادية	07
04	ضغوط العلاقات الاجتماعية	07
05	ضغوط مهنية	09

و قد وضعت الطالبة لكل مفردة من المفردات خمس إجابات هي : (موافقة جدا، موافقة، محايدة، غير موافقة، غير موافقة تماما). وكان مجموع البنود 44 بندا يحتوي على عبارات كلها سلبية. كما وضعت تعريفات للمتغيرات الخمسة.

كما قامت معدة هذا المقياس، بحساب اخصائصه السيكومترية، وهذا بعرضه على مجموعة من الأساتذة المحكمين،حيث كان المقياس في المرحلة الأولى يتكون من (55) فقرة، وبعد عرضه على الأساتذة المحكمين تم تقليص عدد فقراته إلى (42)، وتم كذلك حساب صدق المقياس والجدول الآتي يبين صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة الدنيا ن = 5		المجموعة العليا ن = 5		العينتين المقياس
		ع	م	ع	م	
0.00	7.44	09.35	103.00	10.25	149.20	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول أن قيمة (ت) المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.000) بين المجموعتين على المقياس، مما يعني أن المقياس يتمتع بالقدرة التمييزية بين المجموعتين الطرفيتين في الضغوط النفسية.

كما قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس، وهذا على نفس العينة بفاصل زمني، وتم حسابه بمعامل ألفا كرونباخ، و معادلة سبيرمان براون وكانت النتيجة كما يلي .

المقياس	معامل ألفا كرونباخ	معادلة الثبات بطريقة التجزئة النصفية
المقياس الكلي	0.83	0.73

- البيانات الواردة في الجدول أعلاه مؤشر كمي، يدل عل أن هذا المقياس يعطي نتائج ثابتة، ويمكن الاعتماد عليه.

ج- مقياس التوافق الزوجي:

المقياس زهية مسعودي (2010)، حيث قامت معدة المقياس بإعداد وتقنين مقياس التوافق الزوجي، الذي صمم خصيصاً ليطبق في البيئة الجزائرية، وقد طبق عبر مختلف أنحاء الوطن، يتكون من 67 بنداً، منها 42 عبارة موجبة، و 25 عبارة سالبة موزعة على تسعة (09) أبعاد أو مجالات تستهدف التوافق الزوجي.

- تم حساب الصدق التكويني والصدق التمييز للمقاييس الفرعية، ومن ثم حساب صدق الاختبار ككل باستخدام طريقة المقارنة الطرفية حيث تبين أن الفروق بين نتائج المجموعتين اللتان تمثلان طرفي منحنى التوزيع «دالة عند مستوى الدلالة (0,001)» ما يجعل الاختبار صادقاً.
- تم حساب الثبات عن طريق ألفا كرونباخ وبلغ معامل الثبات (0,75) و إذا كان أحمد محمد عبد الخالق (1993) يرى أن «معاملات ثبات اختبارات الشخصية مقبولة إذ زادت على (0,70) فان المقياس الحالي يمكن الوثوق به.

8- عرض نتائج الدراسة:

أ- عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الأولى :

حيث مضمونها كان : «تعاني المدرّسات في مرحلة التعليم المتوسط من الضغط نفسي مرتفع».

و قد تم استخدام التكرارات والنسب المئوية، و اختبار «ت» لعينة واحدة، حيث جاءت النتائج على النحو التالي :

المتغير	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	قيمة «ت»	مستوى الدلالة
الضغط النفسي المرتفع	176	126	39	15.81-	دال عند 0.01
الضغط النفسي المتوسط	128	126	39	1.87-	غير دال

يتبين من خلال الجدول أن قيمة «ت» تقدر بـ (15.81-) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، في حين كانت قيمة «ت» الخاصة بالضغط المتوسط تقدر بـ، (1.87-)، وهي قيمة غير دالة إحصائية، و من الواضح أن مجموعة البحث لا تعاني من ضغط نفسي مرتفع بل من ضغط متوسط

وبنسبة 70 % من مجموعة البحث. و عليه تتفق نتائج الفرضية مع دراسة (منصورالسيد، 2001)،

و جزئياً مع ما توصلت إليه بعض الدراسات كدراسة «عبد الله جاد» (1995)، التي تناولت تأثير المرحلة التعليمية و شدة الضغوط النفسية، تأتي في المرتبة الاولى تليها مرحلة المتوسط ثم الثانوي.

كما تتفق نتائج بحثنا مع دراسة (الدبابسة، 1993) والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمين، وأظهرت النتائج عن وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى المعلمين.

و يفسر الأمر على أن أفراد مجموعة البحث هن من ذوي المؤهلات العلمية العالية لهن مقدرة تجاوز الأزمات و مواجهة الضغوط بطريقة فعالة و ذكية.

ب- عرض و مناقشة وتفسير الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أن «مجموعة البحث تعاني من سوء التوافق الزوجي». الجدول الموالي يوضح قيمة المتوسط الحسابي و قيمة «ت» لمجموعة البحث لمتغير التوافق الزوجي

المتغير	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	قيمة «ت»	مستوى الدلالة
التوافق الزوجي	134	162.95	39	9.97	دال عند 0.01

يبين الجدول ان قيمة «ت» كانت تقدر بـ (9.97)، وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01) لصالح المتوسط الحسابي (162.95) بمعنى أن أفراد مجموعة البحث تتمتع بتوافق زواجي جيد عكس ما جاءت به فرضية البحث.

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات عديدة، والتي حددت محاكات و عوامل لأخرى مؤثرة إيجابا على تحقيق السعادة والتوافق الزوجي، كدراسة «كونز وألبريشت» (1977) ودراسة «ستروس» (1965)، ودراسة «بلميهوب» (2006) وغيرها من الدراسات بحيث اتفقت حول المتغيرات مغايرة عن الضغوط النفسية في عملية سوء التوافق الزوجي، وتدخل عوامل مثل : العوامل الديمغرافية، العوامل الاقتصادية العوامل الدينية، العوامل الفكرية والمعرفية والثقافية والاجتماعية والعاطفية والجنسية، والنفسية والسلوكية. وعليه تشير إلى أهمية العامل الديني في مقاومة أو معاشنة مشاكل تتعلق بضغوط الحياة، فالإيمان بالثواب الذي تجنيه الزوجة الأم جزاء صبرها و عناءها يخفف من وطأة التوتر

ت- عرض و مناقشة وتفسير الفرضية العامة:

كان نص الفرضية العامة منهذا البحث كمايلي : « توجد علاقة عكسية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى الاستاذات في التعليم المتوسط». حيث تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات الأفراد والذي وجد أن قيمته تساوي (ر = 0, 650 -)، وهو غير دال احصائيا، وهذا يعني عدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي. و يتبين ذلك من خلال الجدول رقم (06) الاتي:

المتغير	حجم العينة	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	40	-0.056	غير دال إحصائيا
التوافق الزوجي	40		

و تفسر النتائج المحصل عليها في بحثنا، إلى أن أفراد مجموعة البحث قد حدث لها تعايش مع الضغوط النفسية، سواء الداخلية أو الخارجية، إما عن طريق آليات توافقية و إما بأساليب غير توافقية الإنكار مثلا أو الإخفاء من طرف المرأة للاحتفاظ بصورة الذات و بمكانتها الاجتماعية، فالقدرة على إنكار الجوانب السلبية من الواقع الهدف منه، محاولة منهن الاستمرار في أداء الأدوار المطلوبة - كرها أو طوعا- تفاديا للصراع مع الزوج، باعتباره يمثل السند والأمن الاجتماعي لهن كنوع من المسالمة والخضوع، تفاديا للوقوع في سوء التوافق الزوجي .

وقد يرجع السبب إلى الحساسية التي تثيرها بنود المقياسين لدى المبحوثات في المجتمع الجزائري، خاصة أن أفراد مجموعة البحث معظمهن من بيئة شبه ريفية محافظة، و

الانتماء السوسيو-ثقافي يلعب دورا هاما إذ أن الكثير من الزوجات يرفضن الاستجابة لمثل هذه النوعية من الدراسات، التي ترتبط ببعض المواضيع المتعلقة بالعلاقة الزوجية و المشاكل الاسرية .

خاتمة:

تتعرض معظم الزوجات و الأسر، لضغوط مختلفة خلال دورة الحياة، مثلها مثل أي علاقات إنسانية أخرى، ولا يخفى عن أي دارس، سواء لموضوع الضغوط النفسية أو لموضوع التوافق الزوجي، أنها وليدة بيئتها، يحكمها قانون المكان والزمان، وما يدور في إطارها من تطور و نشاط و نظم و قيم و تقاليد و عقائد و تحديات.

و لقد انطلق هذا البحث من فكرة إمكانية تأثير الضغوط النفسية بأنواعها و أبعادها على التوافق الزوجي، عند فئة من الزوجات العاملات في سلك التعليم، وعلى عكس ما هو متوقع، فإن نجاح العلاقة الزوجية ليس مآلا حتميا، لكنه المآل المرغوب، مثلما أن فشل العلاقة الزوجية ليس مآلا حتميا و لكنه المآل الغير مرغوب، و من دون شك، للضغوط النفسية الدور المركزي في اضطراب العلاقة الزوجية، غير أنها لا تعد حكما نهائيا و حتميا، باعتبار عوامل عدة قد تساهم هي الأخرى في عملية التوافق أو سوء التوافق لدى الأزواج و «إن استجابة الزوجين لهذه الضغوط، هي التي تجعلها إما تتعقد و يصعب تجاوزها، وإما تجعلها عادية يمكن التغلب عليها. و عليه وبعد القيام بالدراسة تم التوصل إلى نتائج نابغة من تصورات الباحثين التي صاغاها على شكل فرضيات، وجاءت نتائج الدراسة كالآتي:

- 1- تعاني السيدات العاملات في التعليم (استاذات التعليم المتوسط)، من مستوى متوسط من الضغط النفسي، و قد اتضح من خلال شبكة تحليل المقابلة، ومن خلال تصنيف درجات الأفراد من حيث مستويات الضغط النفسي.
 - 2- لا تعاني أفراد مجموعة البحث من سوء التوافق الزوجي عكس ما كان متوقع.
 - 3- لا توجد علاقة دالة بين كل بعد من أبعاد الضغوط النفسية و التوافق الزوجي .
 - 4- لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط النفسية و التوافق الزوجي.
- باعتبار الفرض هو تخمين مؤقت يراد من وراءه الوصول إلى الحقائق، فقد تبين من خلال هذه النتائج عدم تتحقق كل فرضيات البحث، حيث يظهر من خلال العرض أن أهم النتائج التي توصلنا إليها، تتمثل في عدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية بأبعادها الخمسة، وبين التوافق الزوجي لدى مجموعة البحث، إلا أن هذا لا ينقص من أهمية الموضوع و قيمة البحث في شيء، إذ نعتبر هذه النتائج إثبات لحقائق جديدة، تبعث على البحث من جديد، وبطرق مختلفة، إذ لا يغيب عن الذهن، أن النظرة العلمية ترفض الجمود الفكري، و بساطة المعرفة الإنسانية مهما كانت قائمة على أساس

جيد، فلا ينبغي التفكير فيها على أنها قوانين ثابتة، لأن الفائدة الأكثر أهمية من وراء الدراسات والبحوث العلمية، هي الاستمرار في البحث و الكشف و التقصي بوسائل أخرى ومناهج جديدة.

مقترحات الدراسة:

إن كل دراسة نفسية يقوم بها أي باحث تتضح له منها بعض الجوانب في الدراسة التي يقوم بانجازها، و منه يمكن تقديم جملة من الاقتراحات نلخصها فيما يلي:

- عقد ندوات تدريبية حول موضوع الضغوط النفسية، يمكنها أن تساعد العاملين في مجال التعليم خاصة الزوجات و الأمهات، على مواجهة ضغوط العمل وعلى التقليل من أثرها.
- القيام ببحوث و دراسات حول علاقة الضغوط النفسية بالتوافق الزوجي مع عينات أكبر وفي نطاق أوسع، وفي مجالات أخرى، غير مجال التعليم، و عند كلا الزوجين، و أثر هذه الضغوط على الصحة النفسية للأبناء من حيث اختلال نمو شخصيتهم وسوء توافقهم النفسي.
- دراسة العلاقة بين مشكلات التوافق الزوجي لدى الأزواج، وظهور المشكلات السلوكية لدى الأبناء .
- القيام بدراسة مستوى الاضطرابات النفسية المرتبطة بضغوط الزوجات العاملات وأثر فعالية برنامج إكلينيكي في خفض هذه الضغوط.
- تقديم البرامج الإرشادية (الدينية والنفسية) للمقبلين على الزواج قبل مرحلة الخطوبة وأثناء مرحلة الزواج، والتي تمدهم بمعلومات عن الحياة الزوجية.

المراجع:

1. أيت حمودة: دورسمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط والصحة الجسدية والنفسية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر، 2006
2. رجاء محمود أبو علام مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، دار النشر للجامعات، ط، القاهرة، 2004
3. س . ه . باترسون، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي . ترجمة حامد عبدالعزيز الفقي، القسم الثاني، الكويت : دار القلم، 1990.
4. السمادوني، السيد إبراهيم، إدراك المتفوقين عقليا للضغوط والاحترق النفسي الفصل المدرسي وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والبيئية، من بحوث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس، الجزء الثاني، 1990
5. طلعت منصور وفيولا البلاوي، قائمة الضغوط النفسية للمعلمين- كراسة التعليمات- مكتبة الانجلو المصرية. عالم الكتب، 1989
6. عبدالرحمن، محمد السيد، التوافق الزوجي، فعالية الذات، الاضطرابات النفسية والسلوكية، دراسات في الصحة النفسية، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة. 1994م
7. عبدالرحمن، محمد السيد، التوافق الزوجي، فعالية الذات، الاضطرابات النفسية والسلوكية، دراسات في الصحة النفسية، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2000
8. عبد الرؤوف الضبع، علم الاجتماع العائلي، الاسكندرية، دار الوفاء، 2002
9. علي عسكر ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها . الكويت، الكتاب الحديث، 1998
10. علي عسكر، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. الطبعة (2)، الكويت : دار الكتاب الحديث، 2000
11. كاميليا إبراهيم عبدالفتاح، سيكولوجية المرأة العاملة، دار النهضة العربية، بيروت. 1984 .
12. كاميليا عبد الفتاح : خروج المرأة للعمل في ج . م . ع، دوافعه ونتائجه، رسالة دكتوراة الفلسفة في علم النفس، مودعة بكلية آداب عين شمس، 1966
13. كلثوم بلmieهوب، الإستقرار الزوجي - دراسة في سيكولوجية الزواج- المكتبة العصرية، مصر، 2006،
14. كمال إبراهيم مرسي، العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس . الطبعة (2)، مصر : دار النشر للجامعات، 1998
15. كمال إبراهيم مرسي، العلاقات الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس، ط 2، الكويت، دار القلم للنشر، 1995

16. كمال مرسى، «العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس»، القاهرة . دار القلم، 1991
17. محمد الشناوي ومحمد عبد الرحمن،، المساندة الاجتماعية والصحة النفسية، مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية، ط1 . القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية .، 1994
18. محمد محروس الشناوي نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار غريب للطباعة، 1996
19. محمد مرسى، الصحة النفسية في ضوء علم النفس و الاسلام، ط1، دار القلم الكويت، 1986
20. هناء أحمد شويخ : أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية، إيتارك للنشر والتوزيع، القاهرة، بدون طبعة، 2007
21. هول وليندرزي، نظريات الشخصية، ترجمة فرج أحمد وآخرون، القاهرة، دار الشايع، 1978
22. Bricker, D., & Rudnick, H. (2005). The link between marital satisfaction and emotional intelligence. Dissertation retrieved February 28, 2009
23. Christensen, K. and Heavy The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout . Work & Stress 1990, 19(3)
24. Colette Chilland : L'entretien clinique , édition Masson , Paris 2002،