Comprehensive Journal of Science
Volume (10), Issue (38), (Dec, 2025)
ISSN: 3014-6266

مجلة العلوم الشاملة
المجلد (10) العدد 38 ديسمبر 2025
ردمد: 3014-6266

استراتيجيات التكيف مع الضغوط الاجتماعية و اثرها في الزواج

اميرة محمد عبدالسلام زحلوق

قسم علم الاجتماع ، جامعة الزاوية –كلية التربية العجيلات

Strategies for Coping with Social Stress and Their Impact on Marital Relationships

Amera Mohamed Abdalsalam Zahloug

Sociology, University of Zawiya – Faculty of Education, Ajilat

Email : moramaz414@gmail.com

تاريخ الاستلام:2025/8/11 –تاريخ المراجعة: 2025/9/12– تاريخ القبول: 2025/11/3– تاريخ للنشر : 2025 /12/15

Abstract

This study aimed to identify social stressors and the coping strategies used to deal with them, as well as to examine their impact on the marital relationship. The study was grounded in the importance of the family as the core unit of society and the various social pressures it faces, which may affect marital stability and the levels of marital satisfaction and adjustment between spouses.

The study adopted a descriptive–analytical approach to describe the nature of social stressors experienced by spouses and to analyze the coping strategies employed in مواجهة these stressors. The findings indicated that social stressors represent one of the influential factors affecting the marital relationship, and that the type of coping strategies adopted by spouses contributes either to mitigating the effects of these stressors or to exacerbating them. The study also highlighted the importance of positive coping strategies and social support in enhancing marital stability and improving the quality of the marital relationship.

The study recommended raising awareness of effective coping strategies and strengthening the role of marital counseling and social support in assisting spouses to cope with social stressors in a manner that contributes to achieving balance and family stability.

مقدمه

يعد الزواج من أهم المؤسسات الاجتماعية التي تشكّل أساس الأسرة والمجتمع، ويتأثر استقرارها بالعديد من العوامل الداخلية والخارجية. من بين هذه العوامل، تبرز الضغوط الاجتماعية كعامل رئيسي قد يؤثر على جودة العلاقة الزوجية واستقرارها. فالزوجان يواجهان ضغوطًا متعددة، سواء كانت ناتجة عن توقعات المجتمع، أو من الأسرة، أو ضغوط العمل والمسؤوليات الاقتصادية، وهذه الضغوط قد تؤدي إلى توترات وصراعات تؤثر على حياتهما المشتركة إذا لم يتم التعامل معها بشكل مناسب.

وفي مواجهة هذه الضغوط، يلجأ الأفراد إلى استخدام استراتيجيات التكيف، وهي مجموعة من العمليات النفسية والسلوكية التي تساعد على التكيف مع الضغوط وتقليل آثارها السلبية. وقد أظهرت الدراسات أن القدرة على التكيف الإيجابي تلعب دورًا مهمًا في تعزيز الرضا الزوجي وتقوية الروابط بين الزوجين، بينما يؤدي التكيف السلبي أو الهروب من المشاكل إلى زيادة الصراعات والتوترات الزوجية.

ويتناول هذا البحث دراسة الضغوط الاجتماعية، وأنواعها، وآثارها على الأفراد، ثم يركز على استراتيجيات التكيف مع هذه الضغوط، مع إبراز دور الدعم الاجتماعي في تعزيز قدرة الأفراد على مواجهة الضغوط. كما يسلط البحث الضوء على أثر

هذه الضغوط واستراتيجيات التكيف على الزواج، وكيف يمكن للزوجين استخدام أساليب التكيف الإيجابية للحفاظ على استقرار حياتهما الزوجية.

مشكله البحث

تواجه الأسر الحديثة العديد من الضغوط الاجتماعية المتنوعة، التي تنتج عن توقعات المجتمع، وضغوط العمل، والمسؤوليات الأسرية، بالإضافة إلى المعايير الاجتماعية المتعلقة بالأدوار الزوجية. هذه الضغوط غالبًا ما تؤثر سلبًا على العلاقة الزوجية، فتظهر على شكل صراعات زوجية، انخفاض الرضا الزوجي، وضعف التواصل العاطفي، مما قد يؤدي في بعض الحالات إلى تفكك الأسرة أو تدهور جودة الحياة الزوجية.

وتكمن المشكلة في أن العديد من الأزواج يفتقرون إلى معرفة أو تطبيق استراتيجيات التكيف الفعّالة التي تساعدهم على مواجهة هذه الضغوط، مما يزيد من احتمالية تراكم التوترات داخل العلاقة الزوجية. وبالتالي، يظهر جليًا الحاجة إلى دراسة العلاقة بين الضغوط الاجتماعية واستراتيجيات التكيف وأثرها على الزواج، بهدف تحديد الأساليب الفعالة التي يمكن أن تساهم في تعزيز الاستقرار الزوجي وتقوية الروابط بين الزوجين، بما يدعم استمرارية الأسرة ويحد من الصراعات الناجمة عن الضغوط الاجتماعية

أهمية البحث

تتجلى أهمية هذا البحث في كونه يسلط الضوء على أحد العوامل المؤثرة بشكل كبير في استقرار الزواج، وهو الضغوط الاجتماعية، التي قد تمثل تحديات حقيقية أمام الزوجين في حياتهما اليومية. كما يبرز البحث دور استراتيجيات التكيف كأداة فاعلة لمواجهة هذه الضغوط، حيث يمكن أن تساهم في تعزيز التوازن النفسي والعاطفي للأفراد، وتقوية الروابط الزوجية، وتحقيق مستوى أعلى من الرضا والانسجام في العلاقة الزوجية.

ويكتسب البحث أهميته أيضًا من كونه يقدم رؤية شاملة لكيفية تأثير البيئة الاجتماعية على الحياة الزوجية، ويحدد الأساليب العملية التي تساعد الزوجين على التعامل مع الضغوط بشكل إيجابي، بما يسهم في تقليل الصراعات، وتعزيز التواصل الفعّال، وتحقيق استقرار الأسرة والمجتمع. كما يوفر البحث قاعدة علمية تساعد الباحثين والمهتمين في المجال الأسري والنفسي والاجتماعي على فهم العلاقة بين الضغوط الاجتماعية والتكيف، واستثمار هذه المعرفة في برامج تثقيفية واستشارية تهدف إلى دعم الأسرة واستقرار الزواج.

أهداف البحث

1- التعرف على الضغوط الاجتماعية وأنواعها المختلفة وتأثيرها على الأفراد في حياتهم اليومية.

2- التعرف على استراتيجيات التكيف مع الضغوط الاجتماعية وطرق استخدامها للتعامل مع المواقف الضاغطة.

3- التعرف على أثر الضغوط الاجتماعية واستراتيجيات التكيف على الزواج من حيث الرضا الزوجي والتواصل والاستقرار الأسري.

4- الوصول الى التوصيات التي تساعد الزوجين على تعزيز التكيف الإيجابي وتقليل تأثير الضغوط الاجتماعية على حياتهم الزوجية

مفاهيم و مصطلحات

- **الضغوط الاجتماعية** هي أشكال من الضغوط النفسية التي تنشأ من العلاقات مع الآخرين ومن السياق الاجتماعي العام الذي يعيش فيه الفرد، وتتجسّد في مواقف تهدّد الشعور بالانتماء، أو تضع الفرد تحت توقعات أو أحكام اجتماعية، أو تفرض عليه متطلبات متزايدة دون قدرة كافية على التعامل معها. تنشأ الضغوط الاجتماعية عند الشعور بالتقييم النقدي من الآخرين، أو التعرض للصراع داخل العلاقات الاجتماعية، أو الإحساس بالنبذ أو العزلة داخل المجتمع أو الجماعة. هذه الضغوط قد تكون حادة أو مزمنة، وتؤدي إلى استجابات انفعالية وتأثيرات بيولوجية ونفسية واجتماعية في الفرد .[1]

– **استراتيجيات التكيف** هي الطرق والإجراءات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الأفراد بهدف التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة أو غير المرغوبة، وتحقيق السيطرة النفسية أو الحد من التأثيرات السلبية لهذه المواقف على صحتهم النفسية وسلوكهم. [2]

وتُعد استراتيجيات التكيف جزءًا من عملية أوسع تسمى التكيف النفسي، الذي يُنظر إليه باعتباره وسيلة الإنسان لإدارة الضغوط بطريقة تساعد على الصمود النفسي والاستقرار الاجتماعي.

– الزواج هو اتحاد اجتماعي وقانوني دائم أو طويل المدى بين رجل وامرأة يُنظَّم بموجب قواعد وقوانين المجتمع، ويُسهم في تكوين الأسرة، وتحديد الحقوق والواجبات المتبادلة بين الزوجين، كما يُنظم العلاقة الجنسية والإنجابية بينهما ضمن إطار اجتماعي معترف به.[3]

هذا التعريف يُبرز الطابع الاجتماعي والمؤسسي للزواج باعتباره بنية أساسية في المجتمع تساهم في الاستقرار الاجتماعي وتكاثر السكان وتنظيم العلاقات الأسرية.

الدراسات السابقة :

1– دراسة بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى المعلمات في الباحة [4]، اعتمدت عينة دراسة 445 معلمة متزوجة من مدارس منطقة الباحة (المملكة العربية السعودية) و استخدمت منهج وصفي ارتباطي؛ كما استخدمت أدوات مقياس الضغوط النفسية ومقياس التوافق الزواجي. و توصلت نتائج دراسة ، لم تُظهر وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتوافق الزواجي في العينة، كما لم تكن الفروق ذات دلالة إحصائية تبعًا لمتغيرات مثل سنوات الزواج أو عمل الزوج.

2– دراسة بعنوان استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى القضاة الأردنيين[5] ،اعتمدت دراسة على 250 قاضٍ وقاضية من محافظات مختلفة في الأردن و استخدمت منهج وصفي ارتباطي؛ تم استخدام مقاييس مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ومقياس التوافق الزواجي. و توصلت الدراسة الى نتائج وجدت الدراسة علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيًا بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والتوافق الزواجي؛ وكانت الطرق المعرفية من أكثر الاستراتيجيات استخدامًا في مواجهة الضغوط، بينما كانت الاستراتيجيات العدوانية الأقل.

3– الضغوط النفسية، استراتيجيات التكيف، الدعم الاجتماعي، ورضا الزواج (لآباء وأمهات الأطفال المصابين بعيوب خلقية في القلب [6] ، اعتمدت عينة الدراسةعلى 206 آباء/أمهات من مجموعات دعم/منظمات لأطفال يعانون من عيوب خلقية بالقلب. استخدمت دراسة منهجية منهج كمي (تحليل الانحدار المتعدد) لتحديد تأثير الضغوط، الدعم الاجتماعي، واستراتيجيات التكيف على رضا الزواج. و توصلت الى نتائج أشارت إلى أن العلاقة الزوجية والتحكم في التوتر ومشاركة الدعم الاجتماعي كانت مؤشرات مهمة للتنبؤ برضا الزواج؛ حيث أثّر التوتر الوالد/علاقة الشريك التربوي في درجات الرضا الزوجي.

الفصل الأول : الضغوط الاجتماعية

المبحث الأول : الضغوط الاجتماعية خصائصها و أنواعها و الفرق بينها و بين الضغوط الفردية الأخرى

تعد الضغوط الاجتماعية ((Social Stress) ظاهرة نفسية واجتماعية ترتبط بالتفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية، وتنشأ عندما يواجه الفرد مواقف أو مطالب يعتقد أنها تفوق قدراته أو موارده المتاحة للتعامل معها، مما يثير الاستجابات النفسية والسلوكية والجسدية. وتؤثر هذه الضغوط في علاقات الفرد الاجتماعية، وقد تمتد آثارها إلى مجالات عدة في الحياة مثل العمل، الأسرة، والعلاقات الزوجية .

– **خصائص الضغوط الاجتماعية**

تتسم الضغوط الاجتماعية بعدد من الخصائص التي تميزها عن غيرها من أنواع الضغوط النفسية، ومن أبرزها ما يأتي[7]

1– الطابع التفاعلي الاجتماعي

تنشأ الضغوط الاجتماعية نتيجة التفاعل بين الفرد والآخرين داخل الأسرة أو المجتمع، وترتبط بطبيعة العلاقات الاجتماعية وما تتضمنه من توقعات، أدوار، ومعايير اجتماعية مفروضة على الفرد.

2- الارتباط بتوقعات المجتمع ومعاييره

ترتبط الضغوط الاجتماعية بتوقعات المجتمع من الفرد، مثل الالتزام بالأدوار الاجتماعية، وتحقيق القبول الاجتماعي، والامتثال للقيم والمعايير السائدة، ويؤدي الإخفاق في ذلك إلى شعور الفرد بالضغط والتوتر.

3- التفاوت الفردي في إدراك الضغوط

تختلف شدة الضغوط الاجتماعية من شخص إلى آخر تبعًا لاختلاف الخصائص الشخصية، والخبرات السابقة، ومستوى الدعم الاجتماعي المتاح، مما يجعل الاستجابة للضغوط نسبية وغير موحدة.

4- الاستمرارية أو التكرار

قد تكون الضغوط الاجتماعية مؤقتة أو مستمرة، إلا أن كثيرًا منها يتسم بالتكرار والاستمرارية، خاصة تلك المرتبطة بالعلاقات الأسرية أو الزوجية أو المهنية، مما يزيد من حدّتها وتأثيرها السلبي.

5- تعدد الآثار النفسية والسلوكية

تؤدي الضغوط الاجتماعية إلى آثار نفسية كالتوتر والقلق والانزعاج، وقد تنعكس سلوكيًا في صورة انسحاب اجتماعي، ضعف التوافق، أو اضطراب العلاقات مع الآخرين.

6- تأثيرها في التوافق الاجتماعي والأسري

تؤثر الضغوط الاجتماعية بصورة مباشرة في مستوى التوافق الاجتماعي للفرد، وقد تنعكس سلبًا على العلاقات الأسرية والزوجية إذا لم يتم التعامل معها باستراتيجيات تكيف مناسبة .

- أنواع الضغوط الاجتماعية

يمكن تصنيف الضغوط الاجتماعية إلى عدة أنواع وفقًا لمصادرها وسياق حدوثها، ومن أبرزها ما يأتي [8]

1. الضغوط الأسرية

وهي الضغوط التي تنشأ داخل نطاق الأسرة نتيجة الخلافات الأسرية، أو سوء توزيع الأدوار، أو ضعف التواصل بين أفراد الأسرة، أو التوقعات الزائدة من قبل الوالدين أو الأقارب، وتُعد من أكثر أنواع الضغوط تأثيرًا في التوازن النفسي للفرد.

2. الضغوط الزوجية

تنشأ هذه الضغوط نتيجة الخلافات بين الزوجين، أو اختلاف القيم والتوقعات، أو الأعباء الاقتصادية، أو تدخل الأسرة الممتدة في الحياة الزوجية، وقد تؤثر سلبًا في التوافق والرضا الزواجي إذا استمرت دون معالجة.

3. الضغوط المهنية والاجتماعية

ترتبط ببيئة العمل والعلاقات المهنية، مثل ضغط المسؤوليات، الصراعات مع الزملاء أو الرؤساء، الخوف من الفشل، أو عدم تحقيق المكانة الاجتماعية المتوقعة، وتمتد آثارها إلى الحياة الاجتماعية والأسرية.

4. الضغوط المرتبطة بالتوقعات والمعايير الاجتماعية

تنشأ نتيجة التزام الفرد بالمعايير والقيم الاجتماعية السائدة، ومحاولته الامتثال لتوقعات المجتمع المتعلقة بالنجاح، الزواج، الإنجاب، أو المكانة الاجتماعية، وقد يشعر الفرد بالضغط عند عدم قدرته على تحقيق هذه التوقعات.

5. الضغوط الناتجة عن العلاقات الاجتماعية

وتتمثل في المشكلات التي تنشأ بسبب ضعف العلاقات الاجتماعية، أو الصراعات مع الأصدقاء، أو الشعور بالرفض الاجتماعي أو العزلة، مما يؤثر في شعور الفرد بالأمان والانتماء.

6. الضغوط المرتبطة بالتغيرات الاجتماعية

تنشأ هذه الضغوط نتيجة التغيرات السريعة في المجتمع، مثل التغير الثقافي، والتحولات الاقتصادية، وتغير القيم الاجتماعية، والتي قد تُحدث حالة من عدم التوافق بين الفرد وبيئته الاجتماعية.

- الفرق بين الضغوط الاجتماعية و الضغوط الفردية الأخرى

تختلف الضغوط الاجتماعية عن الضغوط الفردية الأخرى في مصدرها وطبيعتها وطرق تأثيرها على الإنسان. فالضغوط الاجتماعية هي تلك الضغوط التي تنشأ من العلاقات والتفاعلات مع الآخرين داخل الأسرة أو الجماعة أو المجتمع، وترتبط بما يفرضه المجتمع من أدوار وتوقعات ومعايير على الفرد، مثل الخلافات الزوجية أو ضغط الأسرة أو الحاجة للامتثال للمعايير الاجتماعية، ويظهر أثرها بشكل واضح في التوافق الاجتماعي والاستقرار الأسري.

أما الضغوط الفردية فهي ضغوط نابعة من داخل الفرد نفسه، مرتبطة بالصفات النفسية أو الشخصية أو بالصراعات الداخلية مثل القلق، الإحباط، ضعف الثقة بالنفس، أو عدم القدرة على التكيف مع المواقف الحياتية، ولا يشترط وجود تفاعل اجتماعي مباشر لتظهر آثارها، إذ قد تحدث حتى في حالة العزلة .[(9)]

و يمكننا القول إن الضغوط الاجتماعية تتعلق بالآخرين وبالبيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد، بينما الضغوط الفردية ترتبط بالمستوى النفسي الداخلي للفرد، ويؤثر كلا النوعين في الصحة النفسية والسلوكية، وإن كان للضغوط الاجتماعية تأثير أكبر على العلاقات الاجتماعية والأسرة، بينما تترك الضغوط الفردية آثارها أكثر على الجانب النفسي الداخلي والتوافق الشخصي للفرد.

المبحث الثاني: آثار الضغوط الاجتماعية على الأفراد

آثار الضغوط الاجتماعية على الأفراد :[(10)]

1- الآثار النفسية

• تؤدي الضغوط الاجتماعية إلى زيادة الشعور بالقلق والاكتئاب والتوتر النفسي نتيجة التفاعل المستمر مع عوامل الضغط الاجتماعي مثل العزلة أو الصراع في العلاقات الاجتماعية.

• يُمكن أن تؤثر هذه الضغوط في تقدير الذات والانفعالات اليومية، حيث يشعر الفرد بانخفاض في الرفاهية النفسية وارتفاع في مشاعر الإحباط والشعور بعدم الكفاءة.

2- الآثار السلوكية

• قد تنتج عن الضغوط الاجتماعية سلوكيات سلبية مثل الانسحاب الاجتماعي، صعوبة في التواصل، أو زيادة السلوكيات العدوانية والابتعاد عن المشاركة الاجتماعية الفعّالة.

• مع تدهور الدعم الاجتماعي أو الشعور بالعزلة، قد يتجه الأفراد إلى السلوكيات غير الصحية مثل التدخين وقلة النشاط البدني، مما يزيد من المخاطر الصحية العامة.

3- الآثار الجسدية

• تؤثر الضغوط الاجتماعية على الجسم عبر استجابات فسيولوجية للتوتر تشمل زيادة إفراز هرمونات التوتر (مثل الكورتيزول) مما قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، اضطرابات النوم، آلام مزمنة، وتأثيرات على الجهاز المناعي.[(11)]

• الدراسات تشير إلى أن الضغوط المزمنة تؤدي إلى اختلالات في وظائف الجهاز العصبي والغدد الصماء وتضعف الاستجابة المناعية مما يزيد من احتمالات الإصابة بالأمراض المزمنة.

4- التأثير على الصحة العامة

• العزلة الاجتماعية أو الشعور بالوحدة، وهو شكل من أشكال الضغط الاجتماعي، يرتبط بزيادة في معدلات الإصابة بأمراض القلب، السكتة الدماغية، والوفاة المبكرة، كما تظهر العلاقة بين هذه الحالات واضطرابات البروتينات الالتهابية التي تربط العزلة بالآثار الصحية الخطيرة.

5- تأثير على نوعية الحياة والعلاقات

• يمكن أن تؤدي الضغوط الاجتماعية إلى تدهور جودة العلاقات الأسرية والاجتماعية عند الأفراد، وتقليل قدرة الشخص على التفاعل مع الآخرين بشكل إيجابي، مما يزيد من الشعور بالوحدة والانعزال في المجتمع.[12]

• تُظهر الأبحاث أن انخفاض الدعم الاجتماعي يعزز سوء نتائج الصحة النفسية، بينما يرتبط ارتفاع الدعم بانخفاض مستوى الضغط والشعور بالرفاهية.

الفصل الثاني: استراتيجيات التكيف مع الضغوط الاجتماعية

المبحث الأول: التكيف وأهميته و أهدافه

تعتبر استراتيجيات التكيف مع الضغوط الاجتماعية أدوات أساسية تساعد الأفراد على التعامل مع التحديات الاجتماعية والنفسية التي يفرضها المجتمع أو الأسرة أو مكان العمل. فالتكيف يهدف إلى تقليل أثر الضغوط على الصحة النفسية والجسدية وتحسين التفاعل الاجتماعي، ويعتمد على مزيج من السلوكيات والمهارات النفسية التي تمكن الفرد من مواجهة الضغوط بفعالية.

أهمية التكيف مع الضغوط الاجتماعية .[13]

1- الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية: يساعد التكيف على تخفيف التوتر النفسي، ويقلل من القلق والاكتئاب، ويحد من الأعراض الجسدية المصاحبة للضغوط مثل الصداع واضطرابات النوم .

2- تحسين العلاقات الاجتماعية: يساهم التكيف في تقوية العلاقات الأسرية والاجتماعية، ويحد من النزاعات والصراعات الناجمة عن الضغوط اليومية .

3- زيادة القدرة على مواجهة المشكلات: يمكّن التكيف الفرد من التفكير بمرونة واتخاذ قرارات صائبة عند مواجهة المواقف الصعبة، مما يحسن من جودة استجاباته للضغوط.

أهداف التكيف مع الضغوط الاجتماعية :

- التقليل من الأثر النفسي السلبي للضغوط الاجتماعية على الفرد.
- تنمية مهارات مواجهة الضغوط وحل المشكلات بأسلوب عقلاني وفعّال.
- تعزيز الشعور بالسيطرة على المواقف الاجتماعية وتقليل الإحساس بالعجز أو الفشل.
- تعزيز رفاهية الفرد والأسرة والمجتمع من خلال تحسين التفاعل الاجتماعي.

ضرورة استخدام استراتيجيات التكيف

– الضغوط الاجتماعية المستمرة تؤثر بشكل مباشر في الصحة النفسية والجسدية، وقد تؤدي إلى تدهور العلاقات الزوجية والعائلية.

– الاعتماد على استراتيجيات التكيف الفعالة يسمح للفرد بتقليل التوتر، وتنظيم سلوكياته، وتحويل الطاقة السلبية إلى استجابات إيجابية، مما يدعم التوافق النفسي والاجتماعي .[14]

المبحث الثاني: أنواع استراتيجيات التكيف

استراتيجيات التكيف هي الأساليب التي يلجأ إليها الأفراد للتعامل مع الضغوط الاجتماعية وتقليل آثارها السلبية. ويمكن تصنيفها إلى عدة أنواع رئيسية كما يلي:

1. التكيف الإيجابي أو التكيف النشط Problem-focused Coping

يعتمد هذا النوع على محاولة حل المشكلة أو تغيير الوضع المسبب للضغط الاجتماعي. يركز الفرد على اتخاذ خطوات عملية لتقليل مصادر التوتر، مثل تعديل أسلوب التعامل مع الآخرين أو تحسين التواصل داخل الأسرة. ويعد هذا النوع فعالًا في حالات يمكن للفرد فيها التحكم بالموقف الاجتماعي .[15]

2. التكيف العاطفي أو التكيف النفسي Emotion–focused Coping

يركز هذا النوع على تنظيم المشاعر والانفعالات الناتجة عن الضغوط، دون محاولة تغيير الموقف نفسه. وتشمل هذه الاستراتيجية أساليب مثل التعبير عن المشاعر، ممارسة التمارين الرياضية، الاسترخاء، أو استخدام الدعاء والتفكر لتخفيف التوتر النفسي .

3. التكيف الاجتماعي أو طلب الدعم Social Support Coping

يعتمد على الاستعانة بالآخرين للحصول على الدعم النفسي أو الاجتماعي، سواء من الأسرة أو الأصدقاء أو الجماعات الداعمة. ويعتبر هذا النوع من الاستراتيجيات من أكثر الأساليب فعالية في الحد من تأثير الضغوط الاجتماعية، خاصة في حالات الضغوط الأسرية أو الزوجية .[16]

4. التكيف التجنبي Avoidance Coping

يقوم على تجنب أو الهروب من الموقف الضاغط، مثل الانسحاب من المواقف الاجتماعية أو تجاهل المشكلات. ورغم أنه قد يوفر راحة مؤقتة، إلا أن الاعتماد عليه بشكل دائم قد يزيد من تفاقم الضغوط على المدى الطويل .

5. التكيف الإدراكي أو إعادة تفسير الموقف ((Cognitive Reappraisal

يتضمن تغيير طريقة التفكير تجاه الموقف الضاغط، وتحويله من تهديد إلى تحدٍ يمكن مواجهته، أو رؤية الجوانب الإيجابية في الموقف. وتساعد هذه الطريقة في تقليل التوتر النفسي وزيادة القدرة على التعامل بفعالية مع المواقف الاجتماعية الصعبة .[17]

المبحث الثالث: دور الدعم الاجتماعي في التكيف

يلعب الدعم الاجتماعي دورًا محوريًا في مساعدة الأفراد على التكيف مع الضغوط الاجتماعية وتقليل آثارها السلبية على الصحة النفسية والجسدية. ويُعرف الدعم الاجتماعي بأنه مجموعة الموارد العاطفية والمعنوية والمادية التي يوفرها الآخرون للفرد لمساعدته في مواجهة الضغوط.[18]

يساهم الدعم الاجتماعي في:

1– تخفيف التوتر النفسي والعاطفي

حيث يقلل من مستويات القلق والاكتئاب المرتبطة بالضغوط الاجتماعية، ويزيد شعور الفرد بالطمأنينة والثقة في القدرة على مواجهة المواقف الضاغطة.

2– تعزيز القدرة على التكيف الإيجابي

يساعد الدعم الاجتماعي الفرد على تبني استراتيجيات تكيف فعّالة، مثل حل المشكلات أو تعديل السلوكيات بما يتناسب مع متطلبات الموقف الاجتماعي. [19]

3– تحسين العلاقات الأسرية والاجتماعية

يوفر الدعم الاجتماعي شبكة أمان نفسي واجتماعي، مما يقلل من النزاعات الأسرية والزوجية الناتجة عن الضغوط اليومية ويعزز التوافق الأسري.

4– الوقاية من الآثار الجسدية للضغوط

تشير الدراسات إلى أن الأفراد الذين يتلقون دعمًا اجتماعيًا مستمرًا أقل عرضة للإجهاد النفسي المزمن وتأثيراته الجسدية مثل ارتفاع ضغط الدم واضطرابات النوم، مقارنة بالأفراد الذين يفتقرون إلى شبكة دعم اجتماعي قوية .[20]

وبالتالي، يُعتبر الدعم الاجتماعي عنصرًا أساسيًا في أي برنامج للتكيف مع الضغوط الاجتماعية، إذ يساعد على تقليل المخاطر النفسية والجسدية، ويزيد من قدرة الفرد على مواجهة التحديات الاجتماعية بفاعلية.

– أثر الدعم الاجتماعي على القدرة على مواجهة الضغوط.

يلعب الدعم الاجتماعي دورًا جوهريًا في زيادة قدرة الفرد على مواجهة الضغوط الاجتماعية والنفسية، إذ يوفر الموارد العاطفية والمعنوية التي تساعد على التعامل مع المواقف الصعبة. تشير الدراسات إلى أن الأفراد الذين يمتلكون شبكة دعم قوية يكونون أكثر قدرة على تطبيق استراتيجيات تكيف فعالة، مما يقلل من التأثير السلبي للضغوط على الصحة النفسية والجسدية.[(21]

يعمل الدعم الاجتماعي على تعزيز القدرة على المواجهة بعدة طرق:

1– توفير الاطمئنان النفسي: الشعور بأن هناك من يدعم الفرد يساعد على تقليل التوتر والقلق الناتج عن المواقف الضاغطة.

2– تعزيز الكفاءة الذاتية: الدعم الاجتماعي يعزز الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ قرارات صحيحة عند مواجهة المشاكل.

3– تسهيل تبني استراتيجيات تكيف إيجابية: مثل مواجهة المشكلات بشكل مباشر أو تنظيم الانفعالات النفسية، بدلًا من اللجوء إلى الهروب أو التجنب.

4– الوقاية من المضاعفات النفسية والجسدية للضغوط: الأفراد المدعومون اجتماعيًا أقل عرضة للإجهاد المزمن، واضطرابات النوم، واضطرابات الجهاز القلبي والعصبي، مقارنة بمن يفتقرون للدعم الاجتماعي .[(22]

وتشير النتائج إلى أن الدعم الاجتماعي ليس مجرد حماية مؤقتة، بل يعمل كآلية مستمرة تساعد الفرد على تحسين مرونته النفسية والاجتماعية، وزيادة القدرة على مواجهة أي ضغوط مستقبلية بكفاءة .[(23]

الفصل الثالث: أثر الضغوط الاجتماعية واستراتيجيات التكيف على الزواج

المبحث الأول: تأثير الضغوط الاجتماعية على العلاقة الزوجية

تعتبر الضغوط الاجتماعية أحد العوامل المؤثرة بشكل مباشر على العلاقة الزوجية واستقرارها، إذ تنشأ هذه الضغوط من التفاعلات الأسرية، التوقعات الاجتماعية، تدخل الأقارب، أو الضغوط الاقتصادية والمهنية. وتشير الدراسات إلى أن التعرض المستمر لهذه الضغوط يؤدي إلى ارتفاع مستويات التوتر والقلق لدى الزوجين، وتقليل جودة التواصل، وانخفاض مستوى الرضا الزوجي.[(24]

كما يمكن أن تؤدي الضغوط المستمرة إلى تفاقم النزاعات الزوجية، ضعف المودة والمشاركة العاطفية بين الزوجين، وظهور مشاعر الإحباط النفسي، وهو ما قد ينعكس على الصحة النفسية والجسدية للطرفين ، وعند عدم قدرة الزوجين على التكيف بفعالية مع هذه الضغوط، قد ترتفع احتمالية تفاقم الخلافات الزوجية، وقد تصل أحيانًا إلى الانفصال أو الطلاق ، وبناءً على ذلك، تؤكد الدراسات على أهمية استراتيجيات التكيف الفعالة والدعم الاجتماعي كوسائل أساسية لتخفيف تأثير الضغوط الاجتماعية وتعزيز التفاهم والاستقرار الأسري.[(25]

المبحث الثاني: أثر استراتيجيات التكيف على الزواج

تعد العلاقة الزوجية من أكثر العلاقات الاجتماعية حساسية وتأثرًا بالضغوط المحيطة بالزوجين، سواء كانت هذه الضغوط أسرية، مجتمعية، اقتصادية، أو مهنية. وفي هذا السياق، تلعب استراتيجيات التكيف دورًا حيويًا في حماية العلاقة الزوجية وتعزيز جودتها واستقرارها. فاستراتيجيات التكيف هي الأساليب النفسية والسلوكية التي يستخدمها الفرد أو الزوجان للتعامل مع المواقف الضاغطة وتقليل آثارها السلبية، سواء عن طريق حل المشكلات، التحكم في المشاعر، أو طلب الدعم الاجتماعي.[(26]

تشير الدراسات إلى أن فاعلية العلاقة الزوجية ترتبط ارتباطًا مباشرًا بمدى قدرة الزوجين على تطبيق استراتيجيات التكيف الملائمة. فالزوجان الذين يستخدمان التكيف الإيجابي، مثل مواجهة المشكلات بشكل مباشر وحلها بطريقة عقلانية، يظهرون قدرة أكبر على إدارة الصراعات الزوجية وتقليل الخلافات اليومية. وفي المقابل، فإن الاعتماد على أساليب سلبية مثل التجنب أو الانفعال قد يؤدي إلى تصعيد الخلافات وتدهور العلاقة .[(27]

كما أن التكيف العاطفي، الذي يتضمن تنظيم الانفعالات والمشاعر الناتجة عن الضغوط، يسهم في حماية العلاقة الزوجية من التأثيرات السلبية للتوتر النفسي. فهو يساعد الزوجين على التعبير عن مشاعرهما بشكل صحي، وتجنب السلوكيات العدوانية أو الانفعالية التي قد تؤثر على التفاهم والتوافق بينهما. وقد أظهرت الدراسات أن التكيف العاطفي يعزز من الرضا الزوجي والاستقرار النفسي لكلا الطرفين .[28]

من جانب آخر، يعتبر طلب الدعم الاجتماعي من الاستراتيجيات المهمة التي يستخدمها الزوجان لتخفيف آثار الضغوط. فالاستعانة بالعائلة، الأصدقاء، أو الخبراء يمكن أن يوفر الدعم النفسي والمعنوي الضروري، مما يزيد من قدرة الزوجين على مواجهة المشكلات اليومية والتكيف مع الضغوط بطريقة أكثر فعالية. ويُشير البحث إلى أن وجود شبكة دعم قوية يرتبط بارتفاع مستوى الرضا الزوجي وتقليل الصراعات المستمرة بين الزوجين .

وعلى الرغم من أن استراتيجيات التكيف تختلف في فعاليتها حسب طبيعة الضغوط والقدرة الشخصية للزوجين على التكيف، إلا أن اتباع أساليب تكيف إيجابية ومناسبة يساهم في تعزيز المرونة الزوجية، وزيادة قدرة العلاقة على الصمود أمام الضغوط الاجتماعية المتعددة. كما أن هذه الاستراتيجيات تساعد على تطوير مهارات التواصل، التعاطف، وحل المشكلات بشكل جماعي، وهو ما يؤدي بدوره إلى تحسين جودة العلاقة الزوجية وتقليل احتمالية الانفصال أو الطلاق نتيجة النزاعات المتكررة.[29]

وبناءً على ذلك، يمكن القول بأن استراتيجيات التكيف ليست مجرد وسيلة للتعامل مع الضغوط اليومية، بل هي عنصر أساسي في استقرار العلاقة الزوجية وجودتها. إذ تمكّن الزوجين من الحفاظ على التوازن النفسي، تعزيز الدعم المتبادل، وتطوير مهارات حل المشكلات والتواصل الفعّال، مما يضمن استدامة العلاقة الزوجية ويقلل من التأثيرات السلبية للضغوط الاجتماعية والنفسية على حياتهما المشتركة.

الفصل الرابع : ضغوط اجتماعية محددة تؤثر على الزواج

تعتبر الضغوط الاجتماعية من العوامل الأساسية التي تؤثر على استقرار العلاقة الزوجية وجودتها، ومن أبرز هذه الضغوط ضغط الإنجاب وتوقعات الأسرة.

أولًا: ضغط الإنجاب

ضغط الإنجاب يُعد من أكثر الضغوط شيوعًا بين الأزواج، خاصة في المجتمعات التي تعطي قيمة عالية للقدرة على الإنجاب واستمرارية النسل. يشعر الزوجان بتوتر نفسي كبير عندما تكون هناك توقعات اجتماعية أو أسرية بالإنجاب الفوري أو بإنجاب عدد محدد من الأطفال. وقد تؤدي هذه الضغوط إلى[30]

- تفاقم التوتر النفسي بين الزوجين، إذ يشعر أحدهما أو كلاهما بالضغط لتحقيق توقعات المجتمع أو الأسرة
- زيادة الخلافات الزوجية بسبب مشاعر الإحباط أو القلق الناتجة عن تأخر الإنجاب أو صعوبة الحمل.
- تأثيرات سلبية على الصحة النفسية والجسدية، بما في ذلك القلق، الاكتئاب، وانخفاض الثقة بالنفس لدى الزوجين .

تشير الدراسات إلى أن الضغط المرتبط بالإنجاب لا يؤثر فقط على الزوجين نفسيًا، بل يمكن أن يقلل من مستوى الرضا الزوجي، ويزيد من احتمالية حدوث صراعات أو انفصال في حالات عدم التكيف الفعّال مع هذه الضغوط .[31]

ثانيًا: توقعات الأسرة

توقعات الأسرة تمثل ضغوطًا اجتماعية أخرى تؤثر على العلاقة الزوجية. وتشمل هذه التوقعات:

- التدخل في حياة الزوجين اليومية، مثل اختيار مكان السكن، طريقة تربية الأطفال، أو نمط الحياة الزوجية.
- توقعات الأسرة بأن يقوم الزوجان بتلبية متطلبات محددة تتعلق بالزيارات العائلية، المشاركة في المناسبات، أو الامتثال لقرارات الأسرة الممتدة.

تؤدي هذه الضغوط إلى شعور الزوجين بالتقييد والضغط النفسي، مما قد ينعكس على جودة العلاقة الزوجية ويزيد من احتمالية النزاعات ،كما أن تدخل الأسرة في الأمور الحياتية الخاصة للزوجين بشكل مستمر يضعهما تحت ضغط مستمر، ما قد يؤدي إلى تراجع الرضا الزوجي وتقليل التفاهم والمودة بين الزوجين .(32)

وبالتالي، يظهر أن كلًا من ضغط الإنجاب وتوقعات الأسرة يمثلان عوامل اجتماعية مباشرة تؤثر على الزواج، ويحتاج الزوجان إلى تبني استراتيجيات تكيف فعّالة، مثل التواصل المفتوح، تحديد الحدود مع الأسرة، وطلب الدعم النفسي والاجتماعي لتخفيف تأثير هذه الضغوط والحفاظ على استقرار العلاقة الزوجية.

– ضغوط العمل والمسؤوليات الاقتصادية.

تعد ضغوط العمل والمسؤولية الاقتصادية من أهم العوامل الاجتماعية والنفسية التي تؤثر على استقرار العلاقة الزوجية وجودتها. فالزوجان في المجتمعات الحديثة يواجهان تحديات متزايدة تتعلق بالعمل والالتزامات المالية، الأمر الذي قد يتسبب في تفاقم الضغوط النفسية، زيادة النزاعات الزوجية، وتراجع الرضا عن الحياة الزوجية .(33)

أولًا: ضغوط العمل

ضغوط العمل تشمل التزامات الزوج أو الزوجة المتعلقة بالوظيفة، مثل ساعات العمل الطويلة، ضغط المواعيد، وطبيعة المهام الوظيفية. وتشير الدراسات إلى أن ضغوط العمل تؤثر على الزواج من خلال:

– تقليل الوقت المتاح للتفاعل الزوجي، ما يقلل من المشاركة العاطفية والمودة بين الزوجين.

– ارتفاع مستويات التوتر والإرهاق النفسي، الذي ينعكس على طريقة التعامل مع المشكلات الزوجية . (34)

– زيادة احتمالية حدوث صراعات نتيجة انتقال التوتر من بيئة العمل إلى الحياة المنزلية، وهو ما يعرف بـ "التوتر المتداخل.

ثانيًا: المسؤولية الاقتصادية

المسؤولية الاقتصادية تتعلق بالعبء المالي للأسرة، بما في ذلك توفير المعيشة الأساسية، تسديد القروض، والنفقات المرتبطة بالأطفال والتعليم. يؤدي الضغط المالي إلى:

– الشعور بالقلق المستمر والإجهاد النفسي لدى الزوجين، مما يقلل من جودة التواصل والتفاهم تأثير سلبي على الرضا الزوجي والتوافق، إذ يشعر الزوجان بالعجز أحيانًا عن تلبية توقعات بعضهما أو توقعات الأسرة الممتدة.

– تفاقم الخلافات حول أدوار الزوجية والمعايير المالية، مثل من يتحمل المسؤولية الأكبر في المصروفات أو إدارة الموارد الاقتصادية، وهو ما يخلق توترًا مستمرًا داخل الأسرة .(35)

المعايير المرتبطة بأدوار الزوجية

تؤثر ضغوط العمل والمسؤولية الاقتصادية على المعايير الاجتماعية المرتبطة بأدوار الزوجية، مثل:

– التوقعات المتعلقة بأن يكون الزوج هو المعيل المالي الرئيسي، بينما الزوجة مسؤولة عن إدارة المنزل والأطفال.

– التوقعات المتبادلة بين الزوجين بخصوص المساهمة في العمل خارج المنزل أو تحمل جزء من المسؤوليات الاقتصادية.

تشير الدراسات إلى أن عدم التوافق بين الأدوار المتوقعة والواقع الفعلي للأدوار الزوجية يزيد من الضغوط ويؤثر سلبًا على العلاقة الزوجية، بينما يساعد التوافق في توزيع الأدوار والتفاهم على تخفيف حدة الضغوط وزيادة رضا الزوجين .(36)

التوصيات و المقترحات

أولًا: التوصيات

1– يُوصى بالاهتمام بتعزيز الوعي المجتمعي بأهمية استراتيجيات التكيف الإيجابية في التعامل مع الضغوط الاجتماعية لما لها من دور محوري في دعم الاستقرار الزواجي.

2– ضرورة دعم برامج الإرشاد الزواجي والأسري التي تهدف إلى تنمية مهارات إدارة الضغوط والتكيف النفسي لدى الأزواج، بما يسهم في تحسين جودة العلاقة الزوجية.

3- التأكيد على أهمية إدراج موضوعات الضغوط الاجتماعية وأساليب التكيف ضمن برامج التأهيل قبل الزواج، بما يساعد الأزواج على الاستعداد لمواجهة التحديات الاجتماعية المختلفة.

4- الدعوة إلى تفعيل دور المؤسسات الاجتماعية والنفسية في تقديم خدمات دعم ومساندة للأزواج، وخاصة في المراحل الأولى من الزواج.

5- تشجيع الأزواج على الاستفادة من شبكات الدعم الاجتماعي المتاحة، سواء داخل الأسرة أو في نطاق المجتمع، لما لذلك من أثر إيجابي في تعزيز التوافق والانسجام الزواجي.

ثانيًا: المقترحات

1- اقتراح إجراء دراسات مستقبلية تتناول العلاقة بين الضغوط الاجتماعية واستراتيجيات التكيف وأثرها في متغيرات أسرية أخرى، مثل الرضا الزواجي والاستقرار الأسري.

2- اقتراح إجراء دراسات ميدانية تعتمد على عينات متنوعة من الأزواج في بيئات اجتماعية وثقافية مختلفة، بهدف توسيع نطاق الفهم حول طبيعة الضغوط الاجتماعية وأساليب التكيف معها.

3- اقتراح توظيف مناهج بحثية مختلفة، إلى جانب المنهج الوصفي التحليلي، كالمناهج التجريبية أو شبه التجريبية، لدراسة فاعلية برامج تنمية استراتيجيات التكيف لدى الأزواج.

4- اقتراح دراسة الدور الذي يمكن أن يلعبه الدعم الاجتماعي كمتغير وسيط أو معدل في العلاقة بين الضغوط الاجتماعية والتوافق الزواجي.

5- اقتراح إجراء دراسات مقارنة تتناول الفروق في استراتيجيات التكيف تبعًا لمتغيرات ديموغرافية مختلفة، مثل العمر، والمستوى التعليمي، وعدد سنوات الزواج.

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط الاجتماعية واستراتيجيات التكيف المتبعة في التعامل معها، وبيان أثر ذلك في العلاقة الزوجية. وانطلقت الدراسة من أهمية الأسرة بوصفها نواة المجتمع، وما تتعرض له من ضغوط اجتماعية متعددة قد تؤثر في استقرار الحياة الزوجية ومستوى الرضا والتوافق بين الزوجين.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي؛ وذلك لوصف طبيعة الضغوط الاجتماعية التي يواجهها الأزواج، وتحليل استراتيجيات التكيف المستخدمة في مواجهتها، توصلت الدراسة إلى أن الضغوط الاجتماعية تمثل أحد العوامل المؤثرة في العلاقة الزوجية، وأن طبيعة استراتيجيات التكيف التي يعتمدها الأزواج تسهم في الحد من آثار هذه الضغوط أو تفاقمها. كما أبرزت الدراسة أهمية استراتيجيات التكيف الإيجابية والدعم الاجتماعي في تعزيز الاستقرار الزواجي وتحسين جودة العلاقة بين الزوجين.

وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بتعزيز الوعي بأساليب التكيف الفعّالة، وتفعيل دور الإرشاد الزواجي والدعم الاجتماعي في مساعدة الأزواج على مواجهة الضغوط الاجتماعية بما يسهم في تحقيق التوازن والاستقرار الأسري.

المصادر و المراجع

1- Blair Wheaton (1999). Social Stress. In C. S. Aneshensel & J. C. Phelan (Eds.), Handbook of the Sociology of Mental Health (pp. 283–301). Springer

2- غباري، ثائر أحمد، & أبو شعيرة، خالد محمد، التكيف: مشكلات وحلول. عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر

3- عصمت تحسين عبد الله ، علم اجتماع الزواج والأسرة ،دار الجنادرية للنشر والتوزيع (أو طبعة أخرى منشورة عبر دار يافا) عمان – الأردن 2016م ص12 والتوزيع 2010 .ص117

4- – هديل بنت عبد الله بن محمد الغامدي ، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى المعلمات في الباحة ،كلية التربية – جامعة الباحة – السعودية ، 2019

5- استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى القضاة الأردنيين (دراسة عربية مشابهة) الأردن 2017،

6- David Kropff، Stress, Coping, Social Support, and Marriage Satisfaction in Parents of Children with، CHD Walden University. USA 2021 .

7- حسن، حسن علي. سيكولوجية المجازاة: الضغوط الاجتماعية وتغيّر القيم. القاهرة: دار الغريب للنشر، 1998، ص. 45-48

8- حسن، حسن علي. مرجع سابق ص. 41-44.

9- إبراهيم، عبد الستار . الضغوط النفسية: مفهومها، مصادرها، وأساليب مواجهتها. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، 2005، ص. 23-27.

10- https://jperc.uobaghdad.edu.iq/index.php/jperc/article/view/10 -

11- https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S235228951400018611-

12- https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.20212+

13- العوضي، عبد الرحمن. الضغوط النفسية واستراتيجيات التكيف لدى الأفراد. الرياض: مكتبة الرشد، 2010، ص. 78-83.

14- الخولي، سمير . علم النفس الاجتماعي: أسس التفاعل والتكيف الاجتماعي. القاهرة: دار الفكر العربي، 2012، ص. 102-104.

15-الخولي، مرجع سابق، ص. 115-119.

16- العوضي، مرجع سابق، ص. 90-92.

17- الحسن، مرجع سابق ص. 72-77.

18- الشامي، خالد. الدعم الاجتماعي والصحة النفسية: دراسة تطبيقية. بيروت: دار الفكر اللبناني، 2011، ص. 88-93.

19- الهاشمي، سامي. استراتيجيات التكيف مع الضغوط الاجتماعية. عمان: دار الجنان، 2013، ص. 112-115.

20- الموسوي، علي. التكيف الاجتماعي وأثر الدعم النفسي في العلاقات الأسرية. بغداد: دار العلوم للطباعة والنشر، 2010، ص. 64-66.

21- النجار، سامي. الدعم الاجتماعي والتكيف النفسي لدى الأفراد. القاهرة: دار الثقافة للنشر، 2014، ص. 55-58.

22- سليمان، أحمد. الضغوط النفسية وآليات مواجهة الأزمات. عمان: دار الفكر العربي، 2012، ص. 42-45.

23- حمزة، علي. المرونة النفسية والدعم الاجتماعي: دراسة ميدانية. بيروت: دار العلوم الجامعية، 2015، ص. 101-104

24-النجار، سامي. مرجع سابق ،ص. 70-73.

25- الموسوي، علي. التوافق الأسري وآليات مواجهة الضغوط الاجتماعية. بغداد: دار العلوم للطباعة والنشر، 2014، ص. 88-91

26- الطاهر، محمد. استراتيجيات التكيف وعلاقات الأسرة. القاهرة: دار النهضة العربية، 2015، ص. 88-91.

27- النجار، سامي. مرجع سابق . 102-110.

28- الحميدي، علي. التوافق الزوجي وأثر التكيف مع الضغوط الاجتماعية. بيروت: دار العلوم الجامعية، 2016، ص. 55-58.

29- الهاشمي، سامي. استراتيجيات التكيف مع الضغوط الاجتماعية وأثرها على الأسرة. عمان: دار الجنان، 2013، ص. 120-124.

30- الحمادي، علي. الضغوط الزوجية وضغط الإنجاب: دراسة اجتماعية ونفسية. عمان: دار الفكر الحديث، 2014، ص. 45-48.

31-عبد الله، سمير. الإنجاب والصحة النفسية للأزواج. القاهرة: دار النهضة العربية، 2012، ص. 72-74.

32- الموسوي، علي. مرجع سابق ، ص. 101-104.

33- الحميدي، علي. مرجع سابق ، ص. 60-66.

34- عبد الرحمن، سامي. الضغوط النفسية والعمل والحياة الزوجية. القاهرة: دار الثقافة للنشر، 2015، ص. 88-91.

35- الطاهر، محمد. مرجع سابق، ص. 102-105.

36- الموسوي، علي. مرجع سابق، ص. 108-110.