

الصحة النفسية والتوافق الزوجي لدى المرأة

- دراسة سوسيولوجية تحليلية -

Mental health and marital compatibility among women,
an analytical sociological study

د. غنية عرار

Dr. Ghania Aarar

جامعة محمد بوضياف المسيلة - علم
النفس - الجزائر

Mohamed Boudiaf University
of M'sila-Psychology/Algeria

ا.م.د. سمرمد جاسم محمد الخزرجي

*Dr. Sarmad Jassim Moham-
med Al-Khazraji*

جامعة تكريت - علم الاجتماع

University of Tikrit-Sociology

Se55rm66ad@gmail.com

الملخص

تؤدي الأسرة دوراً مهماً في المجتمع فهي الركيزة الأساسية لبناء ونشوء أفراد قادرين على تحمل صعاب الحياة وازدهار المجتمعات ولذا كان لاستقرار الأسرة انعكاساته الإيجابية على الأفراد، فالعلاقة بين الزوجين والتي تقوم على المحبة والانسجام والمشاركة تعمق التوافق الزوجي بينهما، هذا الأمر ينعكس إيجاباً على صحتها النفسية، فتشعر المرأة بالسعادة والرضا مما يجعلها قادرة على التكيف مع متطلبات البيئة والعمل على تحقيق أهدافها والحفاظ على تماسك الأسرة واستمرارية العلاقة مدى الحياة.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، التوافق الزوجي.

Abstract

The family plays an important role in society, as it is the basic foundation for building and growing individuals capable of bearing the difficulties of life and the prosperity of societies. Therefore, the stability of the family has positive repercussions on individuals. The intimate relationship between spouses, which is based on love, harmony and participation, deepens the marital compatibility between them, and this is reflected positively on their psychological health. Women feel happy and satisfied, which makes them able to adapt to the requirements of the environment and work to achieve their goals and maintain family cohesion and the continuity of the relationship for life.

Keywords: mental health, marital compatibility

مقدمة

كانت العلاقة أقرب إلى التوافق فتتعمق العلاقة بين الطرفين، وبالتالي هذا التوافق سيؤثر على الصحة النفسية للمرأة ويترك أثراً على علاقتها بأفراد أسرتها والمجتمع ككل، فتصبح أكثر إيجابية وقدرة على مواجهة التحديات التي تعترضها.

في حين سوء التوافق الزوجي يؤثر سلباً على صحتها النفسية فيجعلها تشعر بالإحباط والقلق من المستقبل وهذا يترك أثراً عميقاً على علاقتها مع أفراد أسرتها وقد يؤدي هذا إلى الانفصال وإنهاء الزواج ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤلات التالية:

- ما هي معايير الصحة النفسية؟
- ما هي عوامل التوافق الزوجي؟
- هل يوجد ارتباط بين الصحة النفسية والتوافق الزوجي؟

ثانياً - أهمية الدراسة:

تتلور أهمية الدراسة من خلال تطرقها لأحد الموضوعات الهامة وهو الصحة النفسية والتوافق الزوجي، إذ يسهم التوافق الزوجي في استقرار العلاقات بين الزوجين من ثم تعميق روابط المودة والمحبة بينهما مما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية للزوجين والأسرة جمعاء.

وتعد هذه الدراسة إضافة للتراث النظري، ومن الجانب التطبيقي تساهم دراسة موضوع التوافق الزوجي في الاستقرار الأسري، في حين دراسة موضوع الصحة النفسية يساهم في وضع برامج إرشادية وعلاجية للحفاظ على الصحة النفسية للفرد لاسيما المرأة.

الزواج علاقة مقدسة في إطارها يتم إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية وهي علاقة ينتظر منها كلا الطرفين الحصول على الاستقرار والأمن والكثير من الحب والود والاهتمام المتبادل، كل هذه المشاعر تعزز التوافق بين الزوجين فيسعى كل طرف إلى إسعاد الآخر ومحاولة القضاء على الصعوبات التي تعترض طريقهما وتهدد أمن العلاقة الزوجية وإيجاد الحلول للمشكلات التي قد تعصف باستقرار حياتهما فيعيش كل طرف لإرضاء الآخر وهذا من شأنه تقوية العلاقة وتعميق التوافق الزوجي بينهما مما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية للزوجين فيشعران بالسعادة والكفاية والراحة النفسية، إذ يعد التوافق الزوجي من المؤشرات الهامة للصحة النفسية ومظهرها من مظاهرها، فكلما كان الشخص متوافقاً مع نفسه ومع الآخرين يشعر بالسعادة والرضا عن حياته، وبالمقابل سوء التوافق يؤدي إلى تراجع الصحة النفسية للفرد وشعوره بالإحباط والقلق والتوتر، فالصحة النفسية من المتغيرات الهامة في علم النفس وهي محفز لنجاح الفرد وتقدمه وقدرته على تقييم الأمور واستغلال طاقاته لتحقيق أهدافه في الحياة.

أولاً - مشكلة الدراسة:

العلاقة الزوجية بين أي زوجين تكون عرضة للخلافات وقد تواجه الكثير من المشكلات، وكلما كان التسامح والتآزر والود والانسجام بين الزوجين أكبر

ثالثاً- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- تعرف معايير الصحة النفسية.
- معرفة عوامل التوافق الزوجي.
- معرفة طبيعة العلاقة بين الصحة النفسية والتوافق الزوجي.

الصحة النفسية

١. تعريف الصحة النفسية

تعرف الجمعية الوطنية الأمريكية للصحة النفسية بأنها «مجموعة من مظاهر السلوك التي يتحلى بها الفرد، وتشمل الشعور بالرضا عن النفس والقدرة على تقدير الآخرين، والقدرة على مقابلة متطلبات الحياة» (القيق، ٢٠١٦، ص ٢١).

و يعرفها (القوصي) بأنها «التكامل بين الوظائف النفسية والعقلية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان، ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية» (بكير، ٢٠٢٠، ص ٤٩).

ويعرفها (التميمي، ٢٠١٣) بأنها «حالة يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً ويشعر بالسعادة والكفاية والراحة النفسية، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته واستثمار طاقاته، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وإدارة الأزمات النفسية وتكون شخصيته سوية متكاملة، ويكون سلوكه عادياً» (خليفة، ٢٠١٨، ص ٤٦).

وفي السياق نفسه يعرفها (الخالدي) إنها «تنظيم متسق بين عوامل التكوين العقلي وعوامل التكوين الانفعالي للفرد، حيث يسهم هذا التنظيم في تحديد استجابات الفرد الدالة على اتزان الانفعالي وتوافقه الشخصي والاجتماعي وتحقيق ذاته (شهري وهاشمي، ٢٠١٨، ص ١٨١).

ويذكر (أبو سعد، ٢٠١١) أن هناك اتجاهين أساسيين في تعريف الصحة النفسية:

- الاتجاه الإيجابي: يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الصحة النفسية هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، ويؤدي هذا إلى التمتع بحياة خالية من الاضطرابات مليئة بالحماس ويعد هذا الفرد في نظرهم سويًا.

- الاتجاه السلبي: ويرى أصحاب هذا الاتجاه أن الصحة النفسية هي الخلو من المرض العقلي أو النفسي، إلا أن هذا لا يشمل جميع حالات الصحة النفسية فقد نجد فرداً خالياً من أعراض المرض العقلي لكنه غير ناجح في حياته وعلاقاته بغيره من الناس والعمل أو الحياة الاجتماعية أو الأسرية فهو غير متكيف (براخيلية وبركات، ٢٠٢١، ص ٤٥١، ٤٥٢).

ويرى (Hurrelman، 1995) أن الصحة النفسية عبارة عن «حالة من الإحساس الذاتي والموضوعي عند شخص ما، وتكون هذه الحالة موجودة عندما تكون مجالات النمو الجسدية والنفسية للشخص متناسبة مع إمكانياته وقدراته وأهدافه التي يضعها لنفسه ومع الظروف الموضوعية للحياة» (ابراهيمى وبن سعد، ٢٠٢٠، ص ٤٦، ٤٧).

سوف يكونون على طرفي المنحنى، وبالتالي يمثلون الأقلية إلا أن المعيار الإحصائي يعتبر غير ثابت نسبياً بالنسبة للمعايير السائدة في مجتمع ما (براخلية وبركات، ٢٠٢١، ص ٤٥٢).

*** المعيار الاجتماعي:** يحتكم المحك الاجتماعي إلى معايير المجتمع وقيمه في الحكم على السلوك بالسواء أو الانحراف، ويعتبر ما يقبله المجتمع أو يرضى عنه سلوكاً سوياً وما يرفضه سلوكاً منحرفاً (العرعر، ٢٠١٠، ص ٢٥).

*** المعيار الطبي:** ومن خلاله يمكن الحكم على الشخص بالصحة أو الحالة المرضية، وفيه يتم استخدام الفحص الإكلينيكي بالاستعانة بالأدوات والوسائل الطبية المختلفة، والمقابلة بين الاختصاصي والمريض، وأسلوب الملاحظة المتخصصة.

*** المعيار الديني:** في مجتمعنا المسلم يعتبر المعيار الديني من أهم المعايير وأقواها أثراً لتمييز السلوك السوي من السلوك المنحرف عن الفطرة لدى الإنسان المكلف، حيث الفطرة هي المحك (جدو، ٢٠١٨، ص ٥٢).

*** المعيار المثالي:** الذي يعتبر الشخصية السوية بأنها مثالية أو ما يقرب منها، وأن اللا سوية هي انحراف عن المثل العليا، لهذا فإن الحكم عليها هو مدى اقتراب أو ابتعاد الفرد عن الكمال، ويتميز هذا المعيار بالقيمة حيث أنه يطلق أحكاماً خلقية على السلوك ومقدار الحكم حسب هذا المعيار هو مدى اقتراب الفرد أو ابتعاده عن الكمال أو عما هو مثالي (العمرى، ٢٠١٢، ص ٤٤).

أما (Meyer، 1994) يشير إلى أن الصحة النفسية تمثل «تكيف الفرد مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تجعله يشعر بالرضا وتجعله قادراً على مواجهة المشكلات المختلفة» (جمعة وآخرون، ٢٠٢١، ص ٤٨٦).

٢. معايير وخصائص الصحة النفسية

• معايير الصحة النفسية

*** المعيار الذاتي:** هو السلوك السوي الذي يحقق للفرد الشعور بالارتياح ويجرره من صراعه وقلقه ويشعر بالكفاءة ويمكنه من تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته، ويساعده على التوافق الجيد مع نفسه والآخرين ويوصله إلى التكامل بين شخصيته، ويمتاز المعيار الذاتي بسهولة تطبيقه وشيوعه في المجتمع، فكل فرد يصف سلوكه في ضوء إطاره المرجعي (سرى، ٢٠٠٠، ص ٣٢)، فعندما نحكم على ذاتيتنا فالسلوك السوي هو ما يتلاءم مع ما نرغب فيه، أو ما هو مرغوب من وجهة نظرنا الشخصية، بينما يكون الشاذ نقيضه، ومن الملاحظ أن هذا المعيار غير علمي وغير منضبط لاتصافه بالذاتية (الأحمد، ١٩٩٩، ص ٥٨).

*** المعيار الإحصائي:** يقصد به توزيع الأفراد على المنحنى الإعتدالي ويتم ذلك في الغالب بعد تطبيق الاختبارات والمقاييس النفسية التي تقيس سمة معينة من سمات الشخصية، وباعتبار أن كل الخصائص تتبع في توزيعها المنحنى الإعتدالي، حيث نجد أن الأشخاص العاديين أو الأسوياء يمثلون الغالبية وتتركز درجاتهم حول المتوسط أي في منتصف المنحنى، بينما الأفراد غير العاديين أو الشواذ فإنهم

الخلو منها، على أن يشعر بالنهاية بالسعادة والرضا عن ذاته ومجمعه (أحمد، ب.ت، ص ٢٥).

- الشعور بالسعادة مع الآخرين: حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم، ووجود اتجاه متسامح مع الآخرين والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين سليمة ودائمة، والانتماء للجماعة وخدمة الآخرين وتحمل المسؤولية الاجتماعية والاندماج في المجتمع (القيق، ٢٠١٦، ص ٢٤).

- قدرة الفرد على مواجهة مشكلات الحياة: ويقصد بها تعامل الفرد مع الحياة ومطالبها بشكل واقعي ومرونة إيجابية، والقدرة على مواجهة الإحباطات وتقبل المسؤولية الاجتماعية والسلوكية والسيطرة على الظروف البيئية.

- التكامل النفسي: يمكن ملاحظة أن الفرد السليم السلوك أدائه الوظيفي متكامل ومتناسق جسميا وانفعاليا وعقليا واجتماعيا، وهو سلوك يتماشى مع الشخصية ونموها على نحو طبيعي أو عادي (بوخيار، ٢٠١٩، ص ١٣٠).

- العيش في سلامة وسلام: ويظهر في:

* التمتع بالصحة النفسية والجسمية والاجتماعية.

* الإقبال على الحياة.

* التخطيط للمستقبل بثقة وأمان (ناجي، ٢٠٢٠، ص ٥٠٤).

- الراحة النفسية: من العوامل المهمة التي تحيل حياة الفرد إلى جحيم لا يطاق شعوره بالتعب وعدم الراحة والتأزم من الناحية النفسية في جانب

* المعيار التلاؤمي: في هذا المعيار يتحدد السلوك السوي وغير السوي من خلال مساعدة الفرد على تحقيق النضج المطلوب وتحقيق الفرد لذاته، والدافع لإدراك الجهد الكامل الذي يبذله الفرد يعتبر بمثابة عامل هام لتحديد السلوك السوي والسلوك الغير سوي، وما يميز هذا المعيار أنه يشجع الأفراد على أن تنمو شخصياتهم من خلال إدراكهم لأنفسهم كأشخاص أسوياء (براخية وبركات، ٢٠٢١، ص ٤٥٢).

• خصائص الفرد المتمتع بالصحة النفسية:

- التوافق: ويضم جانبين:

أ - التوافق الاجتماعي: ويشمل التوافق الأسري والمهني بمعناه الواسع.

ب - التوافق الشخصي: وهو الرضا عن النفس (ناجي، ٢٠٢٠، ص ٥٠٣، ٥٠٤).

- الشعور بالسعادة مع النفس: إن الشعور بالسعادة غاية الصحة النفسية، ولكن لا تعني المؤشرات السابقة للشخصية المتمتع بالصحة النفسية أن الشخصية السوية هي التي تعيش في سعادة دائمة بل العكس فإن الشخص السوي قد يعجز أحيانا على الوصول إلى أهدافه وقد يدفعه جهله بالعالم الذي يعيش فيه وكذلك الضغوط المباشرة التي يقع تحتها إلى أسلوب غير ملائم من السلوك مما يباعد بينه وبين الهدف بدلا أن يقربه منه، لذلك لا يخلو تماما من الخوف أو الصراع أو القلق أو الشعور بالذنب، بل إن الذي يميز السوي عن غيره هو طريقة مواجهة الصراع والمخاوف والقلق وليس

يتناسب الموافق (يحيائي، ٢٠١٨، ص ٩٦).

٣. النظريات المفسرة للصحة النفسية

* نظرية التحليل النفسي: تقوم نظرية التحليل

النفسي في تفسير الصحة النفسية على أنها قدرة الفرد على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية والسيطرة عليهما في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي، مع القدرة على التوفيق بين مطالب الهو والأنا والانا الأعلى (العربي وشلاي، ٢٠١٩، ص ١٢).

ويمكن القول أن الصحة النفسية السليمة كما يراها أصحاب التحليل النفسي هي مدى قدرة الأنا على إحداث التوازن والتوافق بين أجهزة الشخصية المختلفة ومطالب الواقع الاجتماعي وكذلك ترى هذه النظرية أن الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية لل (هو) بوسائل مقبولة اجتماعياً (أعمر ستي وحيدة، ٢٠٢٢، ص ٤٥١).

ويؤمن الاتجاه التحليلي بوجود حياة نفسية لا شعورية وأعطوا قيمة لخبرات الطفولة، واعتبر (freud) أن نمو الدوافع الجنسية هو المحدد الأساسي للشخصية فيما بعد، فإذا سار نمو الغرائز الجنسية في الخط الطبيعي له كانت النتيجة هي السواء والصحة النفسية، ومن جهة أخرى نجد أن (adler) يهتم بالمحددات الاجتماعية للسلوك وذهب إلى أن العامل الحاسم في سلوك الفرد هو الرغبة في تحقيق مكانة اجتماعية في الوسط الذي يعيش (جدو، ٢٠١٨، ص ٥٩).

من جوانب حياته، وتتضمن أمثلة عدم الراحة حالات الاكتئاب والقلق الشديد، أو مشاعر الذنب والأفكار الوسواسية المتسلطة وتوهم المرض (يحيائي، ٢٠١٨، ص ٩٧).

- حسن الخلق: الأدب والالتزام وطلب الحلال واجتناب الحرام وبشاشة الوجه وبذل المعروف وكف الأذى، ولين القول وحب الخير للناس والكرم والشكر والرضا والوقار والصبر، وقول الحق وبر الوالدين والحلم والعفة.

- السلوك العادي: ودلائل ذلك السلوك المعتدل المألوف الغالب على غالبية الناس العاديين، والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسي والقدرة على التحكم في الذات وضبط النفس (زهران، ٢٠٠٥، ص ١٣، ١٤).

- ثبات اتجاهات الفرد: وتدل على صحة النفسية السليمة، اذ تتميز بعدم التذبذب والتناقض على المدى القصير، فنجد أن الفرد يتصرف بتلقائية في أغلب الأمور والمسائل في إطار المرونة، وثبات الاتجاه لا يظهر إلا عند الأشخاص ذوي الشخصيات المتكاملة والمستقرين انفعاليا (جدو، ٢٠١٨، ص ٥٦).

- النضج الانفعالي: يقصد بالنضج الانفعالي قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته بصورة منضبطة بعيدة عن التهور والصبيانية عند مواجهة المواقف المثيرة للانفعال.

- الاتزان الانفعالي: إن الشخص الصحيح نفسياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل

ومجابهة الصعوبات بدلا من الانسحاب في الأحلام والأوهام.

* القدرة على إقامة علاقات حميمة.

* القدرة على المرح والاستمتاع بالحياة (العربي وشلاي، ٢٠١٩، ص ١٣).

بينما يرى (Rogers) أن هناك اتصالا وثيقا بين مفهوم تقبل الذات وتحقيقها والصحة النفسية، فالإنسان كائن عقلائي اجتماعي ومتعاون ويمكن الوثوق به، وأن الأفراد يمكنهم بأن يتعايشوا ويخبروا عن وعي العوامل التي تسهم في عدم توافقهم، وأنه من الضروري الإيمان بقيمة الإنسان وقدرته على النمو والتطور الذاتي، فالإنسان مسؤول عن تقرير مصيره ورعاية مصالحه بطريقته الخاصة دون المساس بحرية الآخرين (القيق، ٢٠١٦، ص ٢٦)، ويرى أن الإنسان المتمتع بالصحة النفسية هو الإنسان القادر على تكوين مفهوم إيجابي عن نفسه والذي يتفق سلوكه مع المعايير الاجتماعية ومفهومه عن ذاته (العربي وشلاي، ٢٠١٩، ص ١٣).

• التوافق الزوجي:

١. تعريف التوافق الزوجي:

يعرف (Carl Rogers، 1972) التوافق الزوجي أنه «قدرة كل من الزوجين على دوام حل الصراعات العديدة، والتي إذا تركت لحطمت الزواج».

ويعرف (عبد الرحمن الدسوقي، ١٩٨٨) التوافق الزوجي بأنه «تحقيق أكبر قدر من التفاهم والانسجام بين الزوجين من خلال التفاعل الإيجابي، بحيث ينعكس هذا التوافق على الجوانب الأخرى في

* النظرية السلوكية: يرى الاتجاه السلوكي بأن التعلم هو المحور الرئيس، وأن السلوك المرضي يمكن اكتسابه كما يمكن التخلص منه، فالعملية الرئيسة هي عملية التعلم إذ تتكون الارتباطات بين مثيرات واستجابة، ومن هنا فإن الصحة النفسية تعد نتاجا لعملية التعلم والتنشئة، واكتساب عادات مناسبة وفعالة تساعد الفرد على التعاون مع الآخرين في مواجهة المواقف التي تحتاج اتخاذ قرارات (القيق، ٢٠١٦، ص ٢٦)، فإذا اكتسب الفرد عادات تتناسب مع ثقافة مجتمعه النفسية - هو محك اجتماعي -، ومن مؤيدي هذا المنهج (Skinner) الذي يقول أن سوء الصحة النفسية يعود إلى أخطاء في عملية التعلم الشرطي (العمرى، ٢٠١٢، ص ٤١).

* النظرية الإنسانية: يعد (Rogers) و(أبراهام ماسلو) من أشهر رواد هذا الاتجاه، حيث يرى (Maslow) أن الصحة النفسية هي تحقيق الذات، ويذهب إلى القول إلى أن صاحب الشخصية السوية يتميز بخصائص معينة بالقياس إلى غير السوي (أبو العمرين، ٢٠٠٨، ص ١٥).

كما يرى (Maslow) أن للإنسان حاجات متنوعة وتتحقق الصحة النفسية عندما يتمكن الفرد من إشباع هذه الحاجات بطريقة سوية وتحقيق إنسانيته الكاملة، كما قدم (Maslow) قائمة طويلة من خصائص الإنسان التي تحقق أقصى حالات الذات وهي:

* الدرجة العالية من تقبل الذات والآخرين.

* الإدراك الفعال للواقع والتعامل الإيجابي معه،

التوقعات الزوجية لكل منهما، والتوافق الزوجي يقوم على أساس علاقة متبادلة بين الزوجين لكل منهما تنظيمه الخاص لشخصيته من حيث سماتها وإطارها المرجعي الذي يحدد الميول والاتجاهات (بن السايح، ٢٠١٨، ص ١٦١).

ويرى (كمال إبراهيم) أن التوافق الزوجي هو «قدرة كل من الزوجين على التواء مع الآخر ومع مطالب الزواج، ويستدل عليه من أساليب كل منهما في تحقيق أهدافه من الزواج وفي مواجهة الصعوبات الزوجية».

وفي التعبير عن انفعالاته ومشاعره وإشباع حاجاته من تفاعله الزوجي (ونوغي، ٢٠١٤، ص ١٠٨).

وبالتالي يمكن القول أن التوافق الزوجي هو شعور الزوجين بالرضا عن علاقتهما الزوجية ومحاولة كل طرف الانسجام مع الآخر، ومحاولة تجاوز الخلافات والصراعات وتحمل المسؤولية لاستمرارية العلاقة الزوجية.

٢. النظريات المفسرة للتوافق الزوجي

* نظرية التحليل النفسي: يتم التوافق من وجهة نظر التحليليين حينما يستطيع الفرد إشباع غرائزه بطريقة مقبولة اجتماعياً، والتوافق عند (Freud) يتم بصورة لا شعورية فالفرد لا يكون على وعي بالدوافع والأسباب الحقيقية للكثير من سلوكه (بن السايح، ٢٠١٨، ص ١٦٢)، وقد ذكر (Freud) أهمية الجانب الجنسي (الليبدو) في حياة الفرد ويعد بعداً مهماً من أبعاد التوافق الزوجي، وتركز نظرية

حياتهم محققاً استمرار العلاقة الزوجية» (أولاد العيد وآخرون، ٢٠٢٢، ص ٦٧١).

كما يعرفه سينها وموكرجي (Sinha et Mukerjee، 1990) بأنه «حالة من الشعور والإحساس بالسعادة والرضا من جانب الزوج والزوجة اتجاه زواجهما واتجاه كل منهما للآخر، ولذلك فإن هذا التوافق يستند إلى وجود اهتمام متبادل وتفاهم وتقبل من الطرفين أحدهما للآخر» (عزة واسماعيل، ٢٠٢١، ص ٣٨٨).

وفي السياق ذاته تشير (سوزان إسماعيل، ١٩٩١) إلى أن التوافق الزوجي لا يقصده مجرد سد الحاجات الجنسية بصورة منتظمة، ولا هو وسيلة للتعاون الاقتصادي فقط ولا وسيلة للتجاوب العاطفي بين الزوجين فقط إنما هو كل ما سبق من سد للحاجات الأولية والبيولوجية ووسيلة للتعاون الاقتصادي والتجاوب العاطفي فضلاً عن قدرة نمو شخصية الزوجين معاً في إطار التفاني والاحترام والتفاهم والثقة المتبادلة، بالإضافة إلى قدرة الزوجين على تحمل مسؤوليات الزواج وحل مشكلاته الموجودة، ثم القدرة على التفاعل مع الحياة من حيث خلق مشكلات جديدة نتيجة للصيرورة الدائمة للحياة، والعمل على حلها وعدم تراكمها وتعلم أساليب حلها (حسن، ٢٠٠١، ص ٤١).

يرى (محمد بيومي، ١٩٩٨) بأن التوافق الزوجي هو «وجود شخصين متزوجين لديهما ميل لتجنب أو إعادة حل للمشكلات وتقبل المشاعر المتبادلة والمشاركة في المهام والأنشطة المألوفة وإنجاز

أو كلاهما نفسه خاسرا نفسيا من هذا التفاعل (بن السايح، ٢٠١٧، ص ٥٦، ٥٧).

وهذا يعني أن التفاعل إذا كان إيجابيا ومبني على الحب والعطف والتفاهم فإنه يقود إلى التوافق والتناغم بين الزوجين، أما إذا كان التفاعل سلبيا ويقوم على الخوف والتوتر فإنه يقود إلى مزيد من الشحنة والنفور بين الزوجين (اجنيد، ٢٠٢٠، ص ٣٠)، بل إن الزوجين عندما يشعران بالربح النفسي أو منفعة متبادلة جراء زواجهما يعدل كلاهما مشاعره وأفكاره وسلوكياته حتى يقترب من مشاعر وأفكار وسلوكيات الطرف الآخر وبذلك يستمر التفاعل الإيجابي بينهما، مما يترتب عليه التوافق الزوجي (عون، ٢٠١٤، ص ٣٢).

*** نظرية الدور:** يذهب أنصار هذه النظرية إلى أن نشأة الخلافات الزوجية تأتي من تعارض توقعات الدور لأحد الزوجين أو كليهما، وإن تغيير هذه التوقعات لتقابل الطرف الآخر يحقق الانسجام والتوافق بين الزوجين (حولي، ٢٠١٩، ص ٥٣)، وينبثق عن نظرية الدور اتجاهان متباعدان هما:

أ. **الاتجاه التفاعلي الرمزي:** ويشير هذا الاتجاه إلى أن التوافق الزوجي يتحدد في درجة تحقق ما تتوقعه الزوجة من زوجها وحقيقة ما يدركه الزوج في زوجته، وأن مفهوم تناقض الدور يظهر حين لا يتطابق السلوك مع المعايير التي يراها الأفراد مناسبة، مما يؤدي إلى عدم التوافق الزوجي وظهور المشكلات الزوجية التي تعود وفق نظرية الدور إلى عدم تقابل

التحليل النفسي على تاريخ العلاقات في تفسير السلوك الإنساني، وتظهر المشكلات الزوجية كسلوك يمثل صراعات الزوجين اللاشعورية نتيجة الإحباطات البيئية في السنوات الخمس الأولى من حياة الفرد، فيبدي الزوجين أحدهما أو كلاهما ما تعرض له من خبرات سيئة في صورة إسقاطات على الواقع مما يكون لها الأثر السلبي على التوافق (حولي، ٢٠١٩، ص ٥١).

*** النظرية السلوكية:** تركز النظرية السلوكية على الجانب السلوكي وكذلك مبادئ التعلم، لذلك ذكر (مرسي، ١٩٩٨) أن السلوكيين يفسرون التفاعل الزوجي كمتطلب مهم لحدوث التوافق الزوجي من الثواب والعقاب، فالثواب تدعيم إيجابي للسلوك ويقويه لظهوره مرة أخرى، فعندما يتفاعل الزوجان ويعزز أحدهما الآخر فإنه يحفزها وهذا ما يزيد من التقارب والتوافق الزوجي بينهما (عون، ٢٠١٤، ص ٣١).

ولذلك فإن التوافق الزوجي يمكن تعلمه من خلال مرور الزوجين بخبرات حياتية إيجابية تدعم سلوك التوافق الزوجي (بن السايح، ٢٠١٨، ص ١٦٢).

*** نظرية التبادل الاجتماعي أو نظرية الربح النفسي:** قدمها عالم الاجتماع (Hamanse) وبحسب هذه النظرية فإن الزوجين يستمران في التفاعل معا ويشعران بالمودة والتماسك عندما يجد كل منهما ربحا من تفاعله مع الآخر ويتوافقان على التفاعل، أو يأخذ تفاعلها شكلا عدائيا عندما يجد أحدهما

* الاختيار الموفق للشريك: إن اختيار الشريك يعد من أهم القرارات التي يتخذها الإنسان في حياته وأن عملية اختيار الشريك المناسب تعد جانبا مهما وأولى الخطوات التي تعمل على تحقيق التوافق الزوجي (اجنيد، ٢٠٢٠، ص ٢١)، فالاختيار المناسب يعمق المحبة والود بين الطرفين وأيضا التقارب في الميول والاهتمامات يزيد من التقارب والانسجام والتفاهم بين الزوجين فيؤدي إلى التوافق الزوجي.

* المستوى الثقافي والاجتماعي للزوجين:

التقارب الاجتماعي والثقافي بين الزوجين له دور مهم في التوافق الزوجي فهو يساعد على التقارب بين الزوجين والتفاهم، فالارتباط بين شريكين لهما نفس المستوى التعليمي يساعد على تبادل الأفكار ومشاركة الاهتمامات ومحاولة كل طرف استيعاب الآخر والانسجام معه، ومن ثم تقلص الفجوة بين الزوجين فيسعى كل طرف لفهم طبيعة وشخصية الآخر والتكيف والتوافق وإيجاد حلول مناسبة للمشكلات التي قد تصادفهما في علاقتهما الزوجية.

* فارق السن: يرى الباحثون أن تناسب الزوجين في سن الزواج من العوامل المساهمة في توافقهما وذلك لأن تقارب العمر يؤدي إلى تفهم كل منهما إلى اهتمامات واتجاهات وسلوك الآخر في المواقف التي يواجهانها في حياتهما الزوجية (لعفيفي ولمنور، ٢٠٢٠، ص ٤٩٣).

* الخبرات المرتبطة بالزواج: تتأثر العلاقة الزوجية بالخبرات السابقة لكليهما، فالأزواج الذين عاشوا في أسر سعيدة غالبا ما يكونون أزواج سعداء، فقد أشار

الربغات المختلفة لأعضاء الأسرة أو اختلاف القيم (اجنيد، ٢٠٢٠، ص ٢٩، ٣٠).

ب. الاتجاه السلوكي الاجتماعي: حيث اهتمت بدراسة المواقف واعتبرت السلوك استجابة لهذا الموقف وأن عدم توافق السلوك يرجع إلى عدم التوافق في المواقف (حولي، ٢٠١٩، ص ٥٤).

عوامل التوافق الزوجي:

* شخصية الزوجين: أهم الخصائص ذات التأثير الإيجابي على التوافق الزوجي هي النضج الانفعالي والقدرة على مواجهة التوترات بصورة بناءة وفعالة وكذلك القدرة على نقل المشاعر والأفكار، أما الخصائص ذات التأثير السلبي تدور حول الأنانية والخداع والعناد وعدم الشعور بالمسؤولية (لبسيس وخطاش، ٢٠٢٠، ص ١٥١).

* مدة الزواج: يعد الباحثون السنوات الأولى من عمر الحياة بين الزوجين خط فاصل في تحديد مآل الزواج، أذ يبدأ الزوجين في هذه المدة بالتوافق والتكيف لبعضهما البعض، وتختلف المدة اللازمة لتوافقهما الزوجي من مجال لآخر من مجالات الحياة الزوجية ومن شخص لآخر، فقد تستغرق أشهر وقد تمتد لسنوات طويلة، وتشير (الدسوقي، ١٩٨٦) إلى أن التوافق الزوجي يتأثر بمدة الزواج ويضيف (مرسي، ١٩٩٥) أنه كلما قصرت مدة الزواج كلما زادت احتمالات الطلاق (لعفيفي ولمنور، ٢٠٢٠، ص ٤٩٣).

الزوجين بدرجة متشابهة من الالتزام الديني يعد عاملا ايجابيا في التوافق الزوجي (لبسيس وخطاش، ٢٠٢٠، ص ١٥٢).

٣. الصحة النفسية والتوافق الزوجي:

يعد التوافق من أبرز مؤشرات ومظاهر الصحة النفسية، فالشخص المتوافق مع نفسه ومع الآخرين ومع متطلبات البيئة يشعر بالراحة النفسية والسعادة والطمأنينة، لهذا يمكن القول هناك تأثير متبادل بين التوافق والصحة النفسية، فتوافق الزوجين وقدرتهما على التكيف مع متطلبات الحياة الزوجية والعمل على إنجاح واستمرارية العلاقة وتفهم كل طرف للآخر ومحاولة حل المشكلات التي قد تعترض حياتهما بوصفهما زوجين وتطوير مشاعر الحب اتجاه بعضهما يؤدي إلى الشعور بالرضا والأمن والسلام الداخلي وبالتالي التمتع بصحة نفسية جيدة، فقد أظهرت دراسة أسمهان التلاحمة (٢٠٠٧) وجود علاقة طردية بين التوافق الزوجي والصحة النفسية، كما أظهرت دراسة عربوش حميدة (٢٠١٨) وجود علاقة بين الصحة النفسية والتوافق الزوجي، فكلما كانت الصحة النفسية مرتفعة كان التوافق الزوجي مرتفع (بكير، ٢٠٢٠، ص ٥٢، ٥٣).

كما أظهرت دراسة الدسوقي وعبد المعطي (١٩٩٣) علاقة سالبة بين التوافق الزوجي والقلق والاكتئاب.

وفي السياق ذاته أظهرت دراسة هاشمي وآخرون (٢٠٠٦) وجود علاقة بين التوافق الزوجي والضغط والاكتئاب لدى النساء، وتوضح دراسة فرانك وآخرون (١٩٩١) التأثيرات السلبية للاكتئاب على

الدسوقي إلى أنه «غالبا ما يستقي الأبناء توقعاتهم من تجربة والديهم في الزواج» (لبسيس وخطاش، ٢٠٢٠، ص ١٥١).

* الكفاءة في أداء الأدوار الاجتماعية: اتفاق

توقعات كلا من الزوجين بالنسبة للآخر من العوامل المهمة في الاتفاق الزوجي، وقد تحدثت (الخولي) عن هذا العامل لأن الشريكان يكون لديهما توقعات معينة عن العلاقة الزوجية ودور كل منهما فيها، فالزوج مثلا يكون لديه أفكار عن سلوكه ودوره كزوج فضلا عن كيفية سلوك الزوجة، أما إذا كان سلوك أحد الأزواج لا يتناسب مع توقعات الآخر ينتج عنه صراع وعدم التوافق (اجنيد، ٢٠٢٠، ص ٢٤).

* الحب: يعد الحب مطلب أساسي لنمو الشخصية

السوية، حيث توجد في الزواج مشاعر تصاحب العلاقة بين الزوجين فيشارك كلاهما الآخر، كما يشعر كلاهما بتحقيق الحاجات الشخصية والقدرة على تلبية حاجات الآخر، لذلك فهو من العوامل المهمة لتحقيق العلاقة الزوجية الإيجابية وهو وثيقة أمان تساعد في تحقيق التوافق الزوجي، فعندما يشعر الزوجين بوجود الحب بينهما يكونان أكثر حرصا على استمرار العلاقة الزوجية وتقديم التضحيات من أجلها، وعليه فالحب المتبادل بينهما عامل مهم لحدوث التوافق الزوجي وإنعاش العلاقة الزوجية (لعفيفي ولمنور، ٢٠٢٠، ص ٤٩٤).

* التدين والعقيدة: يعد التدين عاملا مهما في

التوافق الزوجي لأن وجود عامل مشترك بين

التوافق الزوجي (ونوغي، ٢٠١٤، ص ٢٣، ٢٦).

وقد أظهرت دراسة ونوغي فطيمة (٢٠١٤) أن لسوء التوافق أثر في تكوين الميل إلى مرض الاكتئاب والهستيريا وتوهم المرض لدى المرأة.

خاتمة

يعد الزواج وسيلة لتحقيق الاستقرار والراحة النفسية، في ظلّه يسعى كلا الزوجين لتعميق روابط المحبة والانسجام والتفاهم للإيفاء بمتطلبات العلاقة الزوجية مما يؤدي إلى زيادة التوافق الزوجي بينهما، إذ يعد التوافق معياراً مهماً للصحة النفسية للفرد، ويترتب عن كل ذلك الشعور بالسعادة والطمأنينة ومن ثم فإن البيئة الزوجية تؤثر في الصحة النفسية للمرأة، فكلما كان هناك توافق وإشباع للحاجات النفسية للمرأة من محبة وأمن واستقرار يجعلها تتمتع بصحة نفسية جيدة تنعكس إيجاباً على صحتها الجسدية، في حين سوء التوافق الزوجي وكثرة الخلافات يؤدي إلى الشعور بالخوف والقلق والتوتر والإحباط مما يؤثر سلباً على صحتها النفسية والجسدية.

المصادر والمراجع

- ١- ابراهيمي، صالح الدين، وبن سعد أحمد. (٢٠٢٠). الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة الفكر المتوسطي، المجلد ٩، العدد ٢.
- ٢- الأحمد، عبد الله. (١٩٩٩). الطريق إلى الصحة النفسية (عند بن القيم الجوزي وعلم النفس)، ط ١،

دار الفضيلة: الرياض.

٣- أعمار ستي، أعمار، وحيدة، زهرة. (٢٠٢٢). أفاق الصحة النفسية ومؤثرات التربية، مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، المجلد ١١، العدد ٢.

٤- أبو العمرين، ابتسام. (٢٠٠٨). مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في المستشفيات الحكومية بمحافظات غزة وعلاقته بمستوى أدائهم، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

٥- أحمد، سهر. (ب.ت). الصحة النفسية والتوافق، مركز الإسكندرية للكتاب: القاهرة.

٦- اجنيد، صفاء. (٢٠٢٠). التوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج وعلاقته بأعراض الاضطرابات النفسية عند أبنائهم من طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الخليل، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليل، فلسطين.

٧- أولاد العيد، غزالة، وآخرون. (٢٠٢٢). التوافق الزوجي عند الأساتذة في ضوء بعض المتغيرات (الجنس، مدة الزواج، السكن)، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد ١٦، العدد ١.

٨- براخلية، عبد الغني، وبركات عبد الحق. (٢٠٢١). الصحة النفسية لدى عينة من طلبة قسم العلوم الاجتماعية بجامعة تيارت، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، المجلد ٦، العدد ١.

٩- بكير، مليكة. (٢٠٢٠). الصحة النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المدرسات المتزوجات في مرحلة التعليم المتوسط والثانوي، مجلة الأثر للدراسات النفسية والتربوية، المجلد ٢، العدد ١.

١٠- بوخيار، ربيع. (٢٠١٩). الصحة النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية لدى الطالب الجامعي المقيم، مجلة الإبراهيمي، المجلد ٢، العدد ٢.



- ١٨ - الزهران، عبد السلام. (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط ١، عالم الكتب: القاهرة.
- ١٩ - سري، محمد. (٢٠٠٨). علم النفس العلاجي، ط ٢، عالم الكتب: القاهرة.
- شهري، توفيق، وهاشمي، أحمد. (٢٠١٨). الصحة النفسية للطلاب الجامعي، مجلة الفكر المتوسطي، العدد ١٣.
- ٢٠ - العرعر، محمد. (٢٠١٠). الصحة النفسية لدى أمهات متلازمة داون في قطاع غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات، كلية التربية، الجامعة الإسلامية - غزة، فلسطين.
- ٢١ - العربي، مليكة، وشلاي، لخضر. (٢٠١٩). مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، المجلد ١٢، العدد ٢.
- ٢٢ - عزة، صليحة، واسماعيل، اليامنة. (٢٠٢١). الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة، مجلة دراسات نفسية، المجلد ١٢، العدد ١.
- ٢٣ - العمري، مرزوق. (٢٠١٢). الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث، رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة أم القرى، السعودية.
- ٢٤ - عون، عمار. (٢٠١٤). التوافق الزوجي: دراسة مقارنة بين الزواج المختلط الجزائري-عربي والزواج المختلط الجزائري-أجنبي، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران، الجزائر.
- ٢٥ - القيق، أريج. (٢٠١٦). قلق الموت وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من المسنين، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- ٢٦ - لعفيفي، إيمان، ولمنور، معروف. (٢٠٢٠).
- ١١ - بن السايح، مسعودة. (٢٠١٨). الأمن النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى عينة من العاملين بالقطاع الصحي بالأغواط، مجلة أنسنة للبحوث والدراسات، مجلد ٩، عدد ١.
- ١٢ - بن السايح، مسعودة. (٢٠١٧). مستوى التوافق الزوجي لدى عينة من العاملين بالقطاع الصحي بالأغواط، مجلة العلوم النفسية والتربوية، مجلد ٢، العدد ٥.
- ١٣ - جدو، عبد الحفيظ. (٢٠١٨). الصحة النفسية وعلاقتها بسوء التوافق الزوجي لدى الزوجة المعنفة في المجتمع الجزائري، أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد لمين دباغين - سطيف، الجزائر.
- ١٤ - جمعة، أمجد، وآخرون. (٢٠٢١). الصحة النفسية واستراتيجيات التكيف أثناء انتشار فيروس كورونا المستجد-١٩، مجلة دراسات نفسية وتربوية، المجلد ١٤، العدد ٢.
- ١٥ - حسن، عايدة. (٢٠٠١). ضغوط الحياة والتوافق الزوجي والشخصية لدى المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية والسويات «دراسة مقارنة»، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
- ١٦ - حولي، فاطمة. (٢٠١٩). التوافق الزوجي للوالدين كما يدركه الأبناء وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة من التعليم المتوسط، أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران، الجزائر.
- ١٧ - خليفي، نادية. (٢٠١٨). الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، العدد الثامن.

العوامل المؤثرة في تحقيق التوافق الزوجي، مجلة المعيار، المجلد ٢٤، العدد ٥٠.

٢٧- لبيس، عماد، وخطاش، ربيعة. (٢٠٢٠). التوافق الزوجي وعلاقته بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط، المجلة المغاربية للدراسات التاريخية والاجتماعية، المجلد ١٢، العدد ١.

٢٨- ناجي، عايدة. (٢٠٢٠). الصحة النفسية والسيكوسوماتية وعلاقتها بالأداء المهني لدى القابلات مجلة العلوم الإنسانية، المجلد ٧، العدد ٢.

٢٩- ونوغي، فطيمة. (٢٠١٤). أثر سوء التوافق الزوجي في تكوين الميل إلى الأمراض النفسية لدى المرأة من خلال تطبيق اختبار (MMPI2)، أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر - بسكرة - الجزائر.

٣٠- يجياوي، صفاء. (٢٠١٨). أثر عمل المرأة على صحتها النفسية وعلى علاقاتها الأسرية، أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران ٢، الجزائر.

