



كلية التربية

قسم الصحة النفسية

فأعليه برنامج إرشادي إنتقائي لتحسين مهارات التواصل بين الزوجين لدي عينة من المعلمين

رسالة مقدمة من الطالبة

إيناس محمود لطفي

للحصول على درجة الماجستير في التربية

(تخصص صحة نفسية)

إشراف

د/ طه ربيع طه عدوى

أ.د عادل عز الدين الأشول

مدرس الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة عين شمس
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة عين شمس

جامعة عين شمس

كلية التربية

عنوان الرسالة : فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي لتحسين مهارات التواصل بين الزوجين لدى عينة من المعلمين .

اسم الباحثة : إيناس محمود لطفي محمد منصور .

الدرجة العلمية : ماجستير في التربية .

القسم التابع له : الصحة النفسية .

اسم الكلية : التربية .

اسم الجامعة : عين شمس .

سنة التخرج : ١٩٩٥ .

اسم الكلية : الاقتصاد والعلوم السياسية .

اسم الجامعة : جامعة القاهرة .

سنة المنح : ٢٠١٣ .

جامعة عين شمس
كلية التربية
قسم الصحة النفسية

رسالة ماجستير

اسم الباحثة : إيناس محمود لطفي محمد منصور .
عنوان الرسالة : فاعلية برنامج إرشادي إنقائي لتحسين مهارات التواصل بين الزوجين لدى عينة من المعلمين .
اسم الدرجة : ماجستير في التربية .

لجنة الإشراف

- ١ - أ.د/ عادل أحمد عزالدين الأشول : أستاذ الصحة النفسية - كلية التربية جامعة عين شمس .
- ٢ - د/ طه ربيع طه عدوی : مدرس الصحة النفسية - كلية التربية جامعة عين شمس .

لجنة المناقشة

- أ . د/ عادل أحمد عزالدين الأشول : أستاذ الصحة النفسية - كلية التربية جامعة عين شمس .
(رئيساً ومشرفاً)
- أ . د/ نادر فتحي قاسم : أستاذ و رئيس قسم الصحة النفسية - كلية التربية جامعة عين شمس .
(مناقشاً)
- أ . د/ شادية أحمد عبد الخالق : أستاذ علم النفس - كلية البنات جامعة عين شمس. (مناقشاً)

٢٠١٣ / ١٢ / ٢٨ تاريخ البحث

الدراسات العليا

ختم الإجازة أجازت الرسالة بتاريخ ٢٠١٣ / ١٢ / ٢٨

موافقة مجلس الكلية موافقة مجلس الجامعة
٢٠١٣ / / ٢٠١٣

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَمَنْ آتَاهُ أَنْ حَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ
أَنْ رُوَاجًا تَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَةً
وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكَارًا لِقَوْمٍ يَتَكَبَّرُونَ



مستخلص الدراسة

عنوان الدراسة : فاعلية برنامج إرشادي إنقائي لتحسين مهارات التواصل بين الزوجين لدى عينة من المعلمين .

- وتكمّن أهمية الدراسة في تسليط الضوء على أهمية التواصل الزوجي عن طريق توفير أسلوب علمي لمساعدة الأزواج على تحسين علاقتهم الزوجية ، وذلك من خلال تعريفهم و تدريّبهم على مهارات التواصل الفعال بين الزوجين .

- وتضمنت الدراسة المصطلحات الأتية : التواصل الزوجي وهو تفاعل يتبادل فيه الزوجين الإهتمام والمشاركة الوجданية والمساندة المتبادلة ، ويعبرا فيه عن وجهة نظرهما بدقة ووضوح من خلال النقاش الإيجابي الهدائى الذى يحتوى على المشاعر والأحاسيس الإيجابية ويشمل حل المشكلات لكل ما يستجد في حياتهما اليومية من مواقف مما يعمق من الفهم المشترك ويزيد من تواصلهما لذاتيهما .

للدراسة من (٢٤) زوجاً و زوجةً تم تقسيمهم إلى عينتين ، عينة تجريبية ، وأخرى ضابطة ، قوام كل عينة (١٢) زوجاً و زوجةً، وجانست بين المجموعتين في العمر الزمني (٤٠-٢٥) عاماً و في المستوى الاجتماعي و الاقتصادي .

- واستخدمت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج التجريبي .

- وقامت الباحثة بإعداد أدوات الدراسة وكانت كالتالى :

- مقياس التواصل الزوجي .

- برنامج إرشادي لتحسين التواصل بين الزوجين .

- وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التواصل الزوجي في اتجاه المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التواصل الزوجي في اتجاه التطبيق البعدى .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتابعى (بعد مرور شهرين من انتهاء تطبيق البرنامج) على مقياس التواصل الزوجي.

إِهْدَاءٌ

إِلَيْ رُوحِ أُمِّيِّ الْغَالِيَةِ ... طَيِّبَةِ اللَّهِ ثَرَاهَا وَأَسْكَنَهَا فَسِيمَ جَنَّاتَهُ

إِلَيْ وَالَّدِيِّ الْغَالِيِّ ... أَلْبَسَةِ اللَّهِ لِبَاسَ الصَّدَّةِ وَالْعَافِيَةِ وَأَطَّالَ عَمْرَهُ

إِلَيْ زَوْجِيِّ وَرَفِيقِ عَمْرِيِّ ... الَّذِي قَدِرَ ظُرُوفَهُ دِرَاسَتِيَّ وَقَدِمَ لِيَ يَدَ الْعُوْنَ.

إِلَيْ أَزْهَارِ عَمْرِيِّ أَبْنَائِيِّ (يُوسُفُ، مُحَمَّدُ، يَقِينُ، عَمْرُ) ... أَعْزَمُهُمُ اللَّهُ وَأَعْزَمُ

الْإِسْلَامُ بِهِمْ وَبَارَكَ فِيهِمْ

إِلَيْ أَخْوَاتِيِّ (خَالِدُ وَعَبَّيْرُ - لَمِيَاءُ وَأَشْرَفُ - أَحْمَدُ وَمُنَيَّ) .

إِلَيْ صَدِيقَاتِهِ الْعَمْرُ....

(الْبَنِيِّ سَلَامَةُ - عَبَّيْرُ رَبِيعُ - مَنَالُ شَاكِرُ - إِيمَانُ إِبْرَاهِيمُ - هَدِيرُ عَبْدُ اللَّهِ إِيمَانُ

نَبِيلُ - مَنَالُ عَمْرُ - فَاطِمَةُ عَبْدُ الْبَدِيعِ - نَدِيُّ عَبْدُ الْبَدِيعِ).

إِلَيْ كُلِّ زَوْجَيْنِ يَقْدِرُهُمْ قِيمَةُ الْعَلَاقَةِ الْزَوْجِيَّةِ وَ يَجْتَهِدُهُمَا فِي الْعَفْرَاطِ عَلَيْهِمَا.

إِلَيْ كُلِّ طَالِبِهِ عِلْمٌ يَجْتَهِدُ وَيَسْعَى فِي الْإِضَافَةِ لِهَذَا الْعِلْمِ وَ تَحْقِيقِ كُلِّ مَا هُوَ

مُثْمِرٌ وَمُفْيِتٌ لِوَطْنِهِ .

أَنْصُ بِالْإِهْدَاءِ مَنْ خَلَقُوا بِأَرْوَاحِهِمْ مِنْ أَجْلِ هَذَا الْوَطْنِ وَسَعَادَةِ نَبِرِهِمْ .

شكر وتقدير

الحمد لله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه مليء السموات وملئ الأرض ، الحمد لله كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه ...

بعدما وفقني الله إلى إنجاز هذا العمل أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى كل من قدم لي يد العون .
أتقدم باسمي آيات الشكر والعرفان وعظيم الامتنان إلى أستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور / عادل
أحمد عز الدين الأشول أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية جامعة عين شمس ، فقد احتارت الكلمات
وتشتت الفكر ماذا يمكنني أن أكتب حتى أوفي هذا الرجل حقه فلم أجد سوى كلمة شكر وعرفان
بالجميل لهذا الأب الغالي علي حسن توجيهه فكان نعم المشرف والأستاذ المتقن لعمله ، مصحوبة
بمودتي ودعواتي الصادقة من القلب بأن يبارك الله فيكم ويوفقكم ويسدد خطاكتم لكل ما يحبه ويرضاه
، فجزاك الله عن خيراً .

وأقدم شكري أيضاً إلى أستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور / نادر فتحي قاسم أستاذ ورئيس قسم الصحة
النفسية بكلية التربية جامعة عين شمس لدعمه ورعايته لطلبة القسم وأخص بالذكر حسن تحكيمه ،
وإضافاته القيمة للمقياس النفسي الذي قمت بتصميمه ولتشرفه بقبول المناقشة والحكم عليها .

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الدكتور / طه ربيع طه مدرس الصحة النفسية بكلية التربية جامعة
عين شمس ، و الذي أمنني بارشادات ونصائح عبر عنها هذا العمل المتواضعاليوم ، فجزاك الله عن خيراً
كل الخير .

كما أقدم شكري وتقديري إلى الأستاذة الدكتورة / شادية أحمد عبد الخالق أستاذ علم النفس بكلية
البنات بجامعة عين شمس لتفضليها بقبول مناقشة هذه الرسالة والحكم عليها وإثرائها بالمزيد من علمها
الغزير فجزاك الله عن خيراً .

فكل الحب والتقدير لكم ، وإنى لأتضرع إلى الله أن يشيككم كل الأجر والثواب ، فدمتم
منبعاً للعطاء يفيض علينا وعلى جميع طلابكم بالخير والنفع .

كما أتقدم بعظيم شكري وامتناني إلى قسم الصحة النفسية وكل العاملين به وأخص بالذكر الأستاذ الدكتور حسام هبيه وكل من المعيدين سارة حسام و عبد العزيز محمود لمواقفهم الداعمة لي جزاهم الله عنى خير الجزاء .

كما أتوجه بالشكر إلى أكاديمية البحث العلمي لدعمها و ما تقدمه من خدمات لطلاب الماجستير و الدكتوراه .

كما أتقدم بخالص الشكر إلى جميع العاملين بمعهدى الوفاء الخاص (بنين - فتيات) لما قدموه لي من تيسيرات فعالة في تطبيق إجراءات هذا البحث .

و أتقدم بخالص الشكر والثناء إلى الصديقة الغالية منال عمر الديب ل توفيرها مركز قادة التغيير للتدريب بقاعاته المختلفة لتطبيق البرنامج التدريسي مما كان له الأثر البالغ في نجاح البرنامج .

وأخص بالشكر كل من الأزواج و الزوجات الذين شاركوني في تطبيق هذا البرنامج علي التزامهم وحرصهم علي حضور الجلسات وتعاونهم فيما بينهم و مشاركتهم لأدق تفاصيل حياتهم و ثقفهم الغالية فتعلمت منهم الكثير و كانوا سبباً في اكتساب خبرات كثيرة لي بهذا المجال فجزاهم الله عنى جميعاً خير الجزاء .

فإلى هؤلاء جميعاً، وإلى كل من شاركوا في دفع هذا البحث خطوات إلى الأمام ، أوجه عظيم شكري وتقديرني واحترامي .

هؤلاء من ذكرتهم من أصحاب الفضل ، أما من أغفلتهم من غير قصد فهم أصحاب فضل وأولى الناس بالشكر والاعتذار .

جزى الله الجميع عنى خير الجزاء... إنه سميع مجيب

والله ولي التوفيق ،،،

الباحثة

أولاً : فهرس الموضوعات

الصفحات	الموضوع
٧-١	الفصل الأول (مدخل إلى الدراسة)
٢	مقدمة
٤-٣	مشكلة الدراسة
٤	أهداف الدراسة
٥	أهمية الدراسة
٧-٦	مصطلحات الدراسة
٩٧ - ٨	الفصل الثاني (إطار نظري ومفاهيم أساسية)
١١-٩	مقدمة
١١	أولاً- التواصل الزواجي
١٦-١٢	تعريف التواصل الزواجي
٢٠-١٦	أساليب التواصل في الزواج
٢١	مهارات التواصل الفعال
٢١	مهارات التواصل بين الزوجين
٢٢	أهمية الاتصال في الحياة الزوجية
٢٧-٢٢	أنماط التواصل غير التوافقية
٣٠-٢٧	معوقات التواصل في الحياة الزوجية
٣١-٣٠	سوء التواصل و انعكاسه على الصحة النفسية للزوجين
٣٦-٣١	النظريات المفسرة للتواصل الزواجي
٢٨-٢٧	نظريّة التواصل
٣١-٢٨	أسباب سوء التواصل
٤٤-٣٨	اضطرابات العلاقات الزوجية
٤٦-٤٥	أشكال التواصل الردي المسبب للطلاق
٥٠-٤٧	العلاقة الزوجية والمقومات النفسية للزواج
٥١-٥٠	النظريات التي يقوم عليها الاختيار في الزواج
٥٢-٥١	طبيعة العلاقة الزوجية وأبعادها
٥٤-٥٣	وظائف العلاقات الزوجية
٥٥	خصائص الاتصال عن الأزواج الراضيين والأزواج غير الراضيين

٦٠-٥٥	أساليب معالجة المشكلات الزوجية
٦١	ثانيا- الإرشاد الانتقائي
٦٢	مفهوم الإرشاد الانتقائي
٦٣	أهداف الإرشاد الانتقائي
٦٦-٦٤	الإرشاد الانتقائي ماله و ما عليه
٦٦	العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي
٧١-٦٧	العلاج السلوكي المعرفي
٨٢-٧١	العلاج العقلاني الانفعالي
٨٣-٨٢	تطبيقات العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي علي المشكلات الزوجية
٨٣	العلاج بالواقع
٨٤	العلاج التفاعلي الأسري
٨٦	العلاج متعدد الوسائل
٨٩	العلاج الزوجي
٩٥-٩٤	مراحل العلاج النفسي الزوجي
٩٧-٩٥	فنيات العلاج الزوجي
١١٦-٩٨	الفصل الثالث (دراسات وبحوث ذات صلة بموضوع الدراسة)
١١٣-٩٩	دراسات سابقة
١١٦-١١٣	التعليق على الدراسات السابقة
١١٦	فروض الدراسة
١٨٨-١١٧	الفصل الرابع (الطريقة والإجراءات)
١١٨	مقدمة
١٢١-١١٨	أولا - عينة الدراسة
١٢١	ثانيا - منهاج الدراسة
١٣١-١٢٢	ثالثا - أدوات الدراسة
١٤٤-١٣١	البرنامج الإرشادي
١٨٨-١٤٥	الجلسات التنفيذية للبرنامج
٢٠١-١٨٩	الفصل الخامس (نتائج الدراسة ومناقشتها)

١٩٠	مقدمة
١٩٣-١٩٠	النتائج المتعلقة بالفرض الأول
١٩٦-١٩٤	النتائج المتعلقة بالفرض الثاني
١٩٩-١٩٧	النتائج المتعلقة بالفرض الثالث
١٩٩	توصيات البحث
٢٠١	بحث مقتربة
٢١٥-٢٠٢	مراجع الدراسة
٢٤٢-٢١٦	ملاحق الدراسة
٢٤٨-٢٤٣	ملخص الدراسة باللغة العربية
a - e	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

ثانياً : فهرس الملاحق

رقم الملحق	العنوان	الصفحة
(١)	مقاييس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة	٢١٧
(٢)	مقاييس التواصل الزواجي في صورته الأولية	٢٢٤-٢١٨
(٣)	مقاييس التواصل الزواجي في صورته النهائية	٢٣١-٢٢٥
(٤)	قائمة بأسماء السادة المحكمين	٢٣١
(٥)	معايير عينة التقنيين (لمقاييس التواصل الزواجي)	٢٣٥-٢٣٢
(٦)	بعض الصور التوضيحية لجلسات البرنامج	٢٤٢-٢٣٦

ثالثاً : فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٢٦	يوضح اشكال التواصل السلبي داخل العلاقة الزوجية	جدول رقم (١)
٢٨	يوضح بالامثلة الاتجاهات والمعتقدات التي تعوق العلاقة الزوجية.	جدول رقم (٢)
٥٥	يتضمن خصائص الاتصال عند الازواج الراضيين والازواج غير الراضيين.	جدول رقم (٣)
١١٩	يوضح تجنس افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة تبعاً لمتغير العمر الزمني باستخدام (مان ويتني).	جدول رقم (٤)
١٢٠	يوضح تجنس افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي والاجتماعي باستخدام (مان ويتني).	جدول رقم (٥)
١٢١	يوضح تجنس افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التواصل الزوجي والدرجة الكلية باستخدام (مان ويتني).	جدول رقم (٦)
١٢٥	ابعاد المقياس وارقام مفردات كل بعد كما وردت في الصورة النهائية لمقياس التواصل الزوجي.	جدول رقم (٧)
١٢٧	حساب صدق المحكمين.	جدول رقم (٨)
١٢٨	حساب الاتساق الداخلي.	جدول رقم (٩)
١٢٩	قيم معاملات الارتباط بين كل مفردة والبعد الذي تنتهي اليه لمقاييس التواصل الزوجي.	جدول رقم (١٠)
١٣٠	قيم الثبات لمقياس التواصل الزوجي متعدد الابعاد.	جدول رقم (١١)
١٤١	مخطط لتوزيع جلسات البرنامج الارشادي الانتقائي.	جدول رقم (١٢)
١٩٠	دلالة الفروق بين متوسطات رتب افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة باستخدام (مان ويتني).	جدول رقم (١٣)
١٩٥	دلالة الفروق بين متوسطات رتب افراد المجموعة التجريبية قبل وبعد البرنامج.	جدول رقم (١٤)
١٩٨	دلالة الفروق بين متوسطات رتب افراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتابعى.	جدول رقم (١٥)

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

- مقدمة
- مشكلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- مصطلحات الدراسة
- إجراءات الدراسة
- حدود الدراسة

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

مقدمة:

تعد العلاقة الزوجية من أهم العلاقات الإنسانية في حياة الرجل والمرأة ، لذلك يولي علماء الصحة النفسية أهمية خاصة لدراسة الأسرة، حيث يعد الزواج من أهم محددات الصحة النفسية لكل من الزوجين والأبناء، وانطلاقاً من أن المشكلات الزوجية أكثر المشكلات المسجلة في مراكز الخدمة النفسية، كما يعد الشعور بالضيق الزوجي والطلاق ثاني الضغوط التي تتعرض لها الأسرة المصرية، حيث لوحظ في السنوات الأخيرة ارتفاع نسبة الطلاق بين الزوجين وكثرة المشكلات بينهما ، وقد كشفت عن ذلك إحصائيات حديثة ذكرت أن هناك ٢٤٠ حالة طلاق يومياً أى إنه يوجد مطلقة كل ست دقائق (الوكييل بسيوني، ٢٠٠٦)، هذا وقد بلغت نسبة الطلاق ٤٥% في ٢٠١٢ وذلك وفقاً لإحصاءات الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء .

وأشارت العديد من الدراسات النفسية أن المشكلات الزوجية قد لا تؤدي إلى الطلاق الرسمي ، ولكن قد يحدث ما يسمى بالصمت أو الخرس الزوجي ، بمعنى استمرار مؤسسة الزواج لأسباب مختلفة مثل احتياج أحد الزوجين للمال الذي يوفره له الآخر ، أو بسبب الاستسلام للقدر بحكم العادة ، أو اليأس من احتمال النجاح في زواج آخر ، أو بسبب وجود الأبناء وغيرها من الأسباب ، ولكن مع شعور كل من الزوجين بالتعاسة وهذا بدوره يؤدي إلى سوء توافق الزوجين الذي قد يؤدي إلى الإصابة ببعض الأعراض العصبية مثل القلق والاكتئاب وغيرها من الأعراض (سميرة أبو غزالة، ٢٠٠٨، ٣٣٤: ٣٣٤) .

وبناء على ما توصلت إليه إحدى الدراسات من أن أهم عوامل القوة في الزواج السعيد هي الرضا عن أسلوب التواصل وأسلوب مناقشة المشكلات وإتقان فن التعبير عن الذات والاستماع المتبادل بين الزوجين (أولسون Olson، ٢٠٠٦: ٧٦) وبناء على ما لمسته بنفسي من خلال عملي في مجال التدريب والإستشارات الأسرية لأكثر من ثمانية سنوات وقناعتي الداخلية بأن التواصل الجيد هو قوام الحياة الزوجية الناجحة، والذي يؤدي بدوره إلى

الترابط والتماسك بين أفراد الأسرة الواحدة ، وبما أن إتقان التواصل ليس موهبة أو هبة من السماء فقط ، بل هو مهارة وخبرة يتعلمها الإنسان بالممارسة كغيرها من المهارات، فقد قررت أن يكون التواصل الزوجي هو موضوع دراستي وذلك من خلال تصميم برنامج إرشادي إنتقائي يستطيع أن يحسن من مهارات التواصل الفعال بين الزوجين.

مشكلة الدراسة:

إنطلاقاً من أن الإنقائية (Eclecticism) أصبحت من الإتجاهات الرئيسية للإرشاد النفسي يضم العديد من النظريات، والتي جاءت اعتماداً على فكرة أنه لا يوجد اتجاه إرشادياً، أو نظرية إرشادية واحدة قادرة بمفردها على التعامل بنفس الدرجة من الكفاءة والفعالية مع الجوانب المتعددة لمشكلات المسترشدين وشخصياتهم ، و لرؤية خاصة بالباحثة و التي تنظر إلى الإرشاد النفسي ونظرياته ، كالحديقة الواسعة تحتوي بداخلها على الورود و الأزهار والتي تتتنوع في أشكالها البهية ورائحتها الذكية ، يقوم المرشد أو المعالج النفسي هنا بدور النحلة النشيطة والتي تحط على كافة الأزهار لتمتص منها الرحيق النافع(وهو ما تراه مناسباً من فنيات في كل نظرية من نظريات الإرشاد النفسي)، لتصنع منه في النهاية عسلأً شهياً مفيداً للناس..(وهو مجموعة الفنيات المنتقاة لتطبيقها في النهاية في برنامجها تستطيع من خلالها تحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج) .

ومما سبق تناوله من أهمية العلاقة الزوجية وضرورة تقوية رابطة الزواج في وقت تزايدت فيه المشكلات الزوجية، خصوصاً وأن الأسرة المعاصرة تعيش في عالم متغير محاط بموجات متتالية من التغيرات على المستوى المحلي والعالمي ، أدت إلى تغيير في وظائف الأسرة ، ووظائف كل من الزوجين في داخل الأسرة وتبادل الأدوار التي يحتمها الوضع الاقتصادي في كثير من الأحيان، وإنطلاقاً من أن المشكلات الزوجية والتي تعد أكثر المشكلات المسجلة في مراكز الإرشاد والخدمة النفسية ، كما يعد الشعور بالضيق الزوجي والطلاق ثاني الضغوط التي يتعرض لها الراشدون ، فإنه قد لوحظ تنوع المشكلات الزوجية بتتنوع مواضيع التفاعل الزوجي، ويمكن على سبيل المثال وليس الحصر ذكر بعض أسباب الخلافات الزوجية وسوء التواصل :