الاسهام النسبي للسعادة النفسية والتسامح في التنبؤ بالتوافق الزواجي لدي عينة من المعلمين والمعلمات المتزوجين

د. عبد النادي موسي علي
استاذ علم النفس المساعد
كلية الآداب – جامعة المنيا

د. نبيل وليم حنا
استاذ علم النفس المساعد
كلية الآداب – جامعة الوادي الجديد

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الحالية لمعرفة مدي إسهام السعادة النفسية والتسامح في التنبؤ بالتوافق الزواجي لدي عينة من المعلمين والمعلمات المتزوجين، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) معلم ومعلمه، منهم (٧٠) من المعلمين، و(٨٠) من المعلمات، وطبق عليهم مقياس السعادة النفسية: اعداد Springer & Hauser 2006، ترجمة: السيد محمد أبو هاشم (٢٠١٠)، ومقياس التسامح (تعريب/ بشرى أحمد إسماعيل)، ومقياس التوافق الزواجي إعداد: إيمان محمود عبيد (٢٠١٤)، وأوضحت النتائج أن وجود ارتباط موجب دال احصائياً بين درجات السعادة النفسية والتوافق الزواجي لدي المعلمين والمعلمات المتزوجين، وجود ارتباط موجب دال احصائياً بين درجات التسامح والتوافق الزواجي لدي المعلمين والمعلمات المتزوجين، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات المتزوجين تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ أناث) على مقياس السعادة النفسية لصالح الإناث، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات المتزوجين تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ أناث) على مقياس التسامح لصالح الإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات المتزوجين تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ أناث)على مقياس التوافق الزواجي، والتسامح يسهم بدرجة كبيرة في التنبؤ بالتوافق الزواجي.

الكلمات المفتاحية : السعادة النفسية– التسامح – التوافق الزواجي.

The Relative Contribution of Psychological Happiness and Tolerance in Predicting Marital Adjustment Among a Sample of Married Male and Female Teachers

Abstract: The current study aimed to determine the extent to which psychological happiness and tolerance contribute to predicting marital adjustment among a sample of married male and female teachers. The study sample consisted of (150) male and female teachers, including (70) male teachers and (80) female teachers, and the psychological happiness scale was applied to them: Prepared by Springer & Hauser 2006, translated by: Mr. Muhammad Abu Hashem (2010), the Tolerance Scale (Arabized by Bushra Ahmed Ismail), and the Marital Compatibility Scale prepared by: Iman Mahmoud Obaid (2014). The results showed that there is a statistically significant positive correlation between the degrees of psychological happiness. And marital adjustment among married male and female teachers. There is a statistically significant positive correlation between the degrees of tolerance and marital adjustment among married male and female teachers. There are statistically significant differences between the average scores of married male and female teachers according to the gender variable (males/females) on the psychological happiness scale in favor of females. There are differences There is a statistically significant difference between the average scores of married male and female teachers according to the gender variable (males/females) on the tolerance scale in favor of females, and there are no statistically significant differences between the average scores of married male and female teachers according to the gender variable (males/females) on the marital adjustment scale, and tolerance contributes to significantly in predicting marital adjustment.

Keywords: Happiness Psychological - Toleration - Marital Adjustment.

مقدمه البحث:-

السعادة النفسية من أهم الموضوعات التي يتناولها علي النفس الإيجابي فتعد الهدف الذي يسعي نحوه كل البشر وعبر المجتمعات والحضارات المختلفة، فالسعادة هدفاً أسمي للحياة وذلك لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية والرضا عن الحياة وجودة الحياة وتحقيق الذات والتوافق والتفاؤل، رغم أن أهداف علم النفس الأساسية هي مساعدة الفرد أن يحيا الحياة التي يشعر فيها بالسعادة النفسية إلا أنه تجاهل تلك المشاعر الإيجابية لسنوات عديدة وإهتم بالانفعالات السلبية كالقلق والغضب والإكتئاب وغيرها من الضغوط النفسية المختلفة.

ويمكن النظر إلي السعادة النفسية باعتبارها حالة تختلف من فرد لأخر، ومن مرحلة عمرية لأخري، وترتبط بعوامل عديدة منها الدخل المادي والعلاقات الاجتماعية وغيرها، بل أن الفرد يحتاج إلي العديد من العوامل الأخرى لكي يشعر بالسعادة منها اليقظة والتركيز والإنتباه للخبرات التي تشعره بالسعادة النفسية، ولذلك فالسعادة تعد مسألة نسبية تختلف من شخص لأخر، فمثلاً يري المريض السعادة في الصحة، بينما يري المعاق يري السعادة في الخلو من الإعاقة، في حين يري الفقير يري السعادة في الغني، أما العجوز فيري السعادة في أيام الشباب، والسجين يري السعادة في الحرية، والمتزوج يري السعادة في التوافق مع زوجته، و لهذا تتعدد أنواع السعادة وأنماطها تبعاً لرؤية الفرد لها أو المفتقد لجزء منها.

ومع السعادة النفسية، فان التسامح -كأحد السمات الإيجابية في الشخصية- يقوم بدور مهم أيضا في تحقيق قدر من الصحة النفسية للفرد، وزيادة توافقه النفسي والاجتماعي، بما تنطوي عليه من مشاعر الحب والمودة، ودعم العلاقات الاجتماعية، وهي خطوة مهمة لاستعادة العلاقات المتصدعة، كما أنها تسهم في حل المشكلات القائمة، وتمنع حدوث المشكلات المستقبلية، فبدون تسامح الفرد ومعرفة جوانب النقص في شخصيته، لن يستطيع التعامل مع الأخرين بصورة تعزز المنفعة المتبادلة، و يتضمن التسامح، التسامح مع الذات والتسامح مع أخطاء الأخرين أيضا (خليل، ٢٠١٩).

والتسامح خطوة مهمة لاستعادة العلاقات المتصدعة والثقة المتبادلة وتعزيز مشاعر الإنتماء والتعاون التي تعد جميعاً ذات أهميته كبيرة لإقامة علاقات اجتماعية مرضية وهادفة،

وكذا يحسن من جودة الحياة والرضا عنها ويدعم أسباب السعادة والاستمتاع بها (شقير، عبدالعال، ٢٠١٣)، كما يمارس التسامح دوراً مهما في العلاقات الأسرية والزوجية، والعلاقات الحميمة، وعلاقات العمل، كما أنه يعمل علي حدوث الثقة والتعاون والانتماء، والتي تعد جميعاً ذات أهمية كبيرة لإقامة علاقات اجتماعية مرضية وهادفة و استمرارها لتتحسن نوعية الحياة (Rainery, 2008).

وأن كانت الأسرة هي الركيزة الأساسية داخل المجتمع الذي نعيش فيه فقد يتخلل الحياة الأسرية مشكلات تؤدي إلي اضطراب العلاقة بين الزوجين وبالتالي التعاسة الزوجية أو عدم التوافق الزواجي، مما يهدد استقرار الجو الأسري والصحة النفسية لكل افراد الأسرة، و يصدر النزاع عن أزواج غير متوافقين مع الحياة الزوجية نظراً لعدم وضوح دور كل منهم وتفكك العلاقات بينهم، لذلك فأن التوافق الزواجي هو حجر الأساس الجيد للأسرة، ويمثل هدفاً رئيسياً ومهماً للحياة الأسرية المستقرة والتي يسعي الأفراد إلي الوصول إليه وتحقيقه، وذلك لما له من آثار إيجابية علي الحياة الزوجية، فإن كان هناك توافق زواجي بين الزوجين وجد أيضا الحب والمودة والرحمة والعطف والتفاهم والانسجام بينهما (الراشدي، ٢٠١٦).

ويسهم التوافق الزواجي بين الزوجين في تحقيق التوافق النفسي لهما، فضلاً عن اشباعه للعديد من الحاجات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية التي يصعب تحقيقتها في أي علاقة أخري، كما أن التوافق الزواجي هو أحد المصادر الرئيسية للرضا النفسي للزوجين، ويقلل من حدة الإضرابات النفسية لديها (علي، ٢٠٠١)، ويتأثر التوافق الزواجي بقدر الجهود المبذولة من كلا الزوجين في أداء وتحقيق ادوارهما، سواء كان ذلك داخل المنزل أو خارجه، وذلك من خلال مساعدة كلا الزوجين للآخر، وبقدرتهما علي المسايرة والتعاطف معاً بحيث تقوم الزوجة بما عليها تجاه الزوج والاولاد والزواج بشكل عام، كذلك يقوم الزوج بما عليه أيضا، وبالتالي يقوم كلاهما بعملية التوافق من خلال تنسيق العمل بينهم داخل الأسرة ككل من مسوؤليات داخل المنزل وخارجة (عبد الرحمن، ٢٠٢٢).

مشكلة البحث :-

أن التوتر في العلاقات الزوجية بات وكأنه لا ينتهي، كما أن حجم مشكلة الطلاق يتزايد، فلقد نشر الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء المصري تقريرا بتاريخ ١٠ سبتمبر ٢٠٢١ كشف من خلاله ارتفاع نسب الطلاق في مصر بشكل غير مسبوق في الأونة الأخيرة، فجاء في التقرير أن حالات الطلاق وصلت الي حوالي ٢١٣ الف حالة عام ٢٠٢٠ بواقع حالة طلاق كل دقيقتين، الامر الذي يؤكد أن هذه الظاهرة زادت في السنوات الأخيرة و تمثل تهديدا للواقع الاجتماعي في مصر.

وتنعكس العلاقة بين الوالدين وطبيعية الاتصال القائم بين أفراد الأسرة علي شخصية الفرد، فاستقرار العلاقة وقيامها علي المحبة والتسامح والتفاهم وسلامة الاتصالات يكسب أفراد الأسرة الثقة بالنفس، علي النقيض فإن أي خلل يؤدي بالتالي لفقدان التوازن داخل الأسرة ، فسواء التوافق الزواجي بين الزوجين هو العامل الرئيسي في فقدان الأسرة لمكونها الأساسي، وسعياً الي تحقيق التوافق الزواجي الذي يشكل للأسرة كينونتها ويزيد من ترابطها، كان لابد من سعي كل طرف من أطراف الأسرة إلي تحقيق حاجات ومتطلبات كل منها للأخر وحرصه علي سعادته وهناه، وبالرغم من مكانة الأسرة ودورها الرئيسي في تشكيل مدارك الإنسان من خلال شبكة الاتصالات الأسرية، وبظهور شبكات الاتصالات الالكترونية الامر الذي جعل العزلة والتنافر يحل محمل الحوار والمحادثة بين أفراد الأسرة (الهواري، ٢٠١٩).

ولهذا يعد التعرف علي الأسباب والعوامل المؤدية الي المشكلات الزوجية وعدم التوافق الزواجي هدفاً أساسياً مهماً لمساعدة الزوجين علي التكيف ومواجهة الضغوط الحياتية لتحقيق التوافق الزواجي، وهذا ما جعل العديد من الدراسات تتناولت دراسة التوافق الزواجي مثل دراسة (Tuzer , etal, -Maliltel , M, 2003 - paleari, & fincham, 2005 2010 - froyen , etal, 2013 – محمد، ٢٠١٨– قنديل، ٢٠٢٢– عبده، ٢٠٢٢– عبدالرحمن، ٢٠٢٢– الحمداني، ٢٠٢٣)

أما السعادة النفسية فتعد عاملاً رئيساً في النجاح في المجالات الحياتية المتعددة، فهي من أهم المؤشرات التي تدل علي مستوي الصحة النفسية لدي الفرد، كما تدل علي مدي تأقلمه مع المجتمع الذي يعيش فيه، وتسهم بشكل إيجابي في شخصية الفرد (Lyubomisky , etal, 2005)، فالشعور بالسعادة النفسية مؤشراً مهماً من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية والتوافق الزواجي والقدرة علي التأثير في البيئة، وكما أوضحت دراسة (مرسي، ٢٠٠٠)، أن ما يسعد الإنسان ينمي صحته النفسية وما يشقيه يضعف نفسه وينحرف بها عن السواء، والسعادة النفسية بذلك تنبع من داخل الفرد، أي من أفكاره ومشاعره، فالسعادة ترتبط أكثر بشخصية الفرد وطريقة تفكيره، كما أوضحت دراسة (عبدالرحمن، ٢٠٢٢) وجود علاقة بين التوافق الزواجي ومستوي السعادة النفسية، كما أوضحت العديد من الدراسات الفروق بين الذكور والاناث في السعادة النفسية منها دراسة (Furr, 2005 - Cheng, &, furnheem, 2000– الشربيني، ٢٠٠٧– علام، ٢٠٠٨– Burris , etal, 2009– الجندي، ٢٠٠٩).

وجاءت العديد من الدراسات وأوضحت العلاقة بين التسامح والصحة النفسية العامة منها دراسة (Berry et al, 2005)، ودراسة (Brown, 2003) التي أوضحت العلاقة السالبة بين التسامح والإكتئاب، وأوضحت دراسة (قنديل، ٢٠٢٢) العلاقة بين الرضا الزواجي والتسامح، وأكدت دراسة (عبده، ٢٠٠٢) أن مستوي التسامح كان مرتفعاً لدي المتزوجين مما يحقق التوافق الزواجي، ودراسة (الحمداني، ٢٠٢٣) واكدت علي مساهمة التسامح في التنبؤ بتحقيق التوافق الزواجي، كما أكدت دراسة (الفيلكاوي،٢٠١٩) علي أن التسامح والامتنان يسهمان في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدي الزوجين.

كما أن المعلمين والمعلمات هم الركيزة الأساسية لأي مجتمع وذلك نظراً للدور الذي يقومون به في العملية التعليمية وأيضا التربوية، كما أن المعلمين والمعلمات مثلهم مثل باقي أفراد المجتمع يتعرضون لمجموعة من الضغوط المختلفة خلال حياتهم الأسرية، مما يؤثر علي حياتهم وتوافقهم الزواجي، لذلك جاءت الدراسة الحالية لمحاولة التعرف علي الإسهام النسبي للسعادة النفسية والتسامح في التنبؤ بالتوافق الزواجي لدي عينة من المعلمين والمعلمات المتزوجين وتتخلص مشكلة الدراسة في التساؤلات الاتية :–

١- هل توجد علاقة بين السعادة النفسية والتوافق الزواجي لدي عينة من المعلمين والمعلمات المتزوجين.

٢- هل توجد علاقة بين التسامح والتوافق الزواجي لدي عينة من المعلمين والمعلمات المتزوجين.

٣- هل توجد فروق بين متوسطات المعلمين والمعلمات المتزوجين في السعادة النفسية والتسامح والتوافق الزواجي تبعاً لمتغير النوع (ذكور- إناث).

٤- هل تسهم السعادة النفسية والتسامح في التنبؤ بالتوافق الزواجي لدي عينة من المعلمين والمعلمات المتزوجين.

أهداف البحث :-يهدف البحث إلي ما يلي :-

١- التحقق من العلاقة بين السعادة النفسية والتوافق الزواجي لدي عينة من المعلمين والمعلمات المتزوجين.

٢- التحقق من العلاقة بين التسامح والتوافق الزواجي لدي عينة من المعلمين والمعلمات المتزوجين.

٣- الكشف عن الفروق بين متوسطات المعلمين والمعلمات المتزوجين في السعادة النفسية والتسامح والتوافق الزواجي تبعاً لمتغير النوع (ذكور- إناث).

٤- التحقق من مدي إسهام السعادة النفسية والتسامح في التنبؤ بالتوافق الزواجي لدي عينة من المعلمين والمعلمات المتزوجين.

أهمية البحث :- يمكن تحديد أهمية هذا البحث فيما يلي :-

- **الأهمية النظرية:**

١) البحث الحالي يركز علي أحد الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد وهي السعادة النفسية والتسامح والتوافق الزواجي، ونحن في الأونة الأخيرة في امس الحاجة لتنمية وتدعيم مثل هذه الجوانب الإيجابية .

٢) قلة البحوث والدراسات العربية – في حدود إطلاع الباحث – التي تناولت العلاقة السعادة النفسية والتسامح وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدي عينة من المعلمين والمعلمات المتزوجين.

٣) تسهم النتائج التي سوف ينتهي إليها البحث الحالي في توفير الكثير من المعلومات التي يمكن أن تعطي أطاراً عاماً للمعلمين والمعلمات المتزوجين، في زيادة السعادة النفسية والتسامح ومزيد من التوافق الزواجي وذلك لمواجهة كافة التحديات والضغوط التي يتعرضون لها في حياتهم الزواجية.

- **الأهمية التطبيقية :**

١) تتضح الأهمية التطبيقية من خلال ما تضيفه نتائج البحث إلي المعرفة الإنسانية, والمكتبة العربية حول متغيرات البحث المتمثلة في السعادة النفسية والتسامح والتوافق الزواجي لدي عينة من المعلمين والمعلمات المتزوجين.

٢) كذلك أهمية العينة المستهدفه في البحث وهم المعلمين والمعلمات المتزوجين فهم أصل المجتمع وركيزته الهامة, وباعتبار أن المجتمع مكون من مجموعة الأسر، وأيضا بإعتبار أن المعلمين والمعلمات هم ركيزة العملية التعليمية والتربوية في المجتمع.

٣) توعية المعلمين والمعلمات المتزوجين بأهمية السعادة النفسية والتسامح لتحقيق التوافق الزواجي واستقرار الأسرة.

٤) كما تكمن أهمية الدراسة الحالية في إمكانية الإستفادة من نتائجها في إعداد برامج تدريبية وارشادية للمتزوجين وذلك لتنمية مهاراتهم لتحقيق السعادة النفسية والتسامح وذلك لزيادة التوافق الزواجي بينهم.

حدود البحث :

- **الحدود الموضوعية :** طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية والتسامح والتوافق الزواجي لدي عينة من المعلمين والمعلمات المتزوجين.
- **الحدود البشرية :** تكونت عينة الدراسة من (١٥٠) من المعلمين والمعلمات المتزوجين، منهم (٧٠ ذكور – ٨٠ إناث) من محافظة المنيا خلال عام ٢٠٢٣م.
- **الحدود المكانية :**تم التطبيق بشكل فردي في محافظة المنيا.
- **الحدود الزمنية :** تم التطبيق خلال ثلاثة اشهر خلال عام ٢٠٢٣م.

- **مصطلحات الدراسة :**

- **السعادة النفسية** : هي مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل علي ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام (الجمال ، ٢٠١٣).

- **التسامح** : هو مكون معرفي وجداني سلوكي نحو الذات والآخر ، والموقف متمثلاً فيمجموعة من المعارف والمعتقدات والمبادئ والمشاعر والسلوكيات التي تدفع صاحبها للتصالح مع ذاته ومع الآخر وتجعله متصفاً بالتسامح في مواقف الحياة المختلفة (شقير، ٢٠١٢).

- **التوافق الزواجي** : يعرف بأنه درجة التوافق بين الزوجين في الاختيار الزوجي ، والتوافق العاطفي والجنسي، والتوافق الفكري والوجداني، و أيضا التوافق الإسري (إبراهيم ، درويش ، ٢٠١٤).

الإطار النظرى لمتغيرات البحث :

١- السعادة النفسية : Psychological Happiness

تعرف السعادة النفسية بأنها حالة وجدانية داخلية تعبر عن تمتع الفرد بمشاعرإيجابية بناءة تعكس درجة عالية من الهدوء والاتزان والسلام الداخلي، والمفهوم الإيجابي عن الذات والتمكن والسيطرة علي مقاليد الأمور من حوله والتغلب علي ما يواجهة من مشكلات وتحديد أهداف واقعية ومقبولة في الحياة، كما أن هذه الحالة تعكس قدرة الفرد علي إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع من حوله وحرصه علي تطوير قدراته ومهاراته وإمكاناته(الوكيل، ٢٠١٨).

كما تعرف السعادة النفسية بأنها تقييم عميق لجودة الحياة مع شعور الفرد بالرضا عن حياته بصفة عامة (cheng , 2000).

وذكر(الجندي، ٢٠٠٩) أن السعادة هي حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في الصحة ووجود اهداف محددة، والتدين، والثقة بالنفس، التعليم و النجاح الدراسي، والمستقبل المهني، وأيضا

مصادرالسعادة الاجتماعية والمتمثلة في الحب، والاسرة، والأصدقاء، ونشاط وقت الفراغ، وذلك كما يعبر عنها وفق ادراكه لها.

وقد عرف فينهوفن (Veenhoven, R,2011) السعادة علي أنها الدرجة التي تحكم بها الفرد علي نوعية حياته حكماً إيجابياً، وأن السعادة حالة شعورية للعقل أو النفس، يمكن أن تستنتج من مشاعرنا.

والسعادة النفسية هي شعور داخلي إيجابي يعكس الرضا عن الحياة، البهجة والاستمتاع وتحقيق الذات والقدرة علي التعامل مع الصعوبات بكفاءة وفعالية (عبد الوهاب، ٢٠٠٦).

وتعرف السعادة إيضا بأعتبارها ذلك التقييم المعرفي والعاطفي للجوانب الحياتية، وتلك التقييمات والاحكام الصادرة عن الفردالتي تتضمن مختلف مجالات الحياة (الزوج، الصحة، والحياة المهنية ... وغيرها) دلالة علي الجانب المعرفي من السعادة، في حين أن العاطفة أو الانفعالات قد تكون إيجابية أو سلبية تكون العواطف الجانب العاطفي من السعادة، ووفقاً لذلك فإن الذين يعانون من ارتفاع المشاعر السلبية يكونون أكثر تواتراً مقارنة بالأفراد الذين تتملكهم مشاعر وانفعالات إيجابية تجاه مجالات الحياة المتنوعة، لان مثل هذه المشاعر الإيجابية تساعدهم في تحقيق درجة مناسبة عن الرضا عن الحياة وبالتالي السعادة (Dogan Totan,& Sapmaz,2013) .

ويذكر عثمان (٢٠٠١) أن السعادة النفسية لا أثار إيجابية قوية علي سلوك الفرد، منها التفكير الإيجابي حيث يفكر الناس بطرق مختلفة، وأكثر إيجابية عندما يكونون سعداء مقارنة بحالتهم عند الحزن والكأبة، وكذلك يكون السعداء منهم أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديراً لذواتهم وأكثر في الكفاءة الاجتماعية، ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطرق أفضل، وهم أكثر استعداداً لتقديم المساندة الاجتماعية للأخرين.

و يتضح مما سبق أن السعادة النفسية لها طبيعة معقدة أي ليس من السهل التمتع بها عند كثيرين من الافراد، وربما يرجع ذلك للتغيرات التكنولوجية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية الكثيرة المعاصرة والمتلاحقة وذات التأثير الواضح في حياة الإنسان في مختلف النواحي سواء في الأسرة أو التعليم أو العمل، أي تهدد ما يعرف بالامن والتوافق والصحة،

فالسعادة النفسية للإنسان لا تساعده علي التوافق الإيجابي في الحياة بسهولة أذا لم يكن هناك ملاحقة لهذه التغيرات وفهم لها والتفاعل معها والتأثير بها حتي نتمكن من الأداء الإيجابي الشامل في كافة نواحي الحياة الاسرية والمهنية والمجتمعية (yair, A.& Ham burger,2009)

كما يعرف الطراونة (٢٠١٤) السعادة النفسية بأنها حالة انفعالية تتضمن الشعور بالتفاؤل والرضا عن الذات والسرور تجاه ما يدور من أحداث حول الفرد في البيئة التي يعيش فيها.

اما اسماعيل، عبد اللاه (٢٠١٨) فعرفا السعادة النفسية علي أنها الرضا العام عن حياة الفرد والإشباع وما يتبعه من الهناء والارتياح وتحقيق الذات، والسعي المستمر لتحقيق الأهداف الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الأخرين.

ولقد قدم (Ryff, & singer, 2008) وصفاً تفصيلياً لخصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية في ستة عوامل رئيسية هي :

(١) الاستقلالية Autonomy : ويشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار، ومقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين .

(٢) التمكن البيئي Environmental Mastery : قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة، والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة، والمرونة الشخصية .

(٣) التطور الشخصي Personal Growth : قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتفاؤل .

(٤) العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relations With Others : قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من : الود، والتعاطف، والثقة المتبادلة، والتفهم، والتأثير والصداقة والأخذ والعطاء.

(٥) الحياة الهادفة Purpose in Life : قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه.

(٦) تقبل الذات Self - Acceptance : ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة الماضية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية .

- مصادر السعادة:

ذكر عبيد (2016) أن للسعادة مصدرين أساسيين أجمعت عليهما الدراسات النفسية هما:

١- مصدر داخلي يتمثل في معتقدات وخصائص وسمات الفرد ومستوى صحته بشكل عام.

٢- مصدر خارجي يتمثل في كل ظرف واقع في بيئة الفرد من حيث الاستقرار الأسري والمكانة الاجتماعية والعلاقات.

وذكرت الرباعي (٢٠١٤) وجود ثلاث مصادر للسعادة هي:

١- المصادر الداخلية والتي تتمثل في خصائص وسمات ومعتقدات الفرد.

٢- ظروف الحياة والعوامل الديموغرافية.

٣- السلوكيات والأنشطة التي يقوم بها الفرد.

أما الطراونة (٢٠١٤) فذكر أن السعادة النفسية تنتج من مصدرين هما :

١- مصادر السعادة الشخصية: وهي ما يتمثل بتمتع الشخص بالصحة والتدين والثقة بالنفس والنجاح الدراسي والنجاح بالمستقبل المهني.

٢- مصادر السعادة الاجتماعية: وهي ما يتمثل في وجود الأسر المتماسكة والأصدقاء والنشاطات التي يمارسها الفرد في أوقات الفراغ.

وحدد الجندي (٢٠٠٩) المصادر التي ترتبط بالشعور بالسعادة لدى الأفراد وتمثلت في:

المكانة الاجتماعية للأسرة، العلاقات الاجتماعية، وجود هدف في الحياة، الوجدان الإيجابي، التكيف العاطفي، والصحة الجسمية، ونوع العمل، والتفاؤل، والدخل، والأصدقاء، وتقدير الذات، والرضا عن النفس، والصداقة، والتدين، ومستوى التعليم، والأبناء، وتقدير الآخرين والنجاح.

وتحدث أرجايل (١٩٩٣) أن العلاقات الاجتماعية من أهم مصادر السعادة وتشمل العلاقات الاجتماعية، الحياة الأسرية، والأصدقاء، والإنتماء إلى التنظيمات الاجتماعية، بالإضافة إلى نشاط وقت الفراغ الذي يمثل مصدراً هاماً للسعادة وقد يتمثل في مشاهدة

التلفاز أو الاشتراك بالأندية أو تصفح شبكة المعلومات، كذلك يعتبر التدين مصدر أساسي للسعادة وبخاصة لدى كبار السن، وايضاً تعد الصحة مصدرا للشعور بالسعادة (خشورى، عفيفى ٢٠٢٢).

- **النظريات المفسرة للسعادة النفسية:**

من أهم النظريات التي فسرت السعادة النفسية :

١- نظرية الغاية:

تفترض هذه النظرية أن الإنسان يكون في حالة سعي دائم من أجل إشباع حاجاته المختلفة سواء الموروثة أو المكتسبة،وعندما ينجح في ذلك يكون قد وصل إلى حالة من الشعور بالسعادة، وفي حالة عدم نجاحه في إشباع هذه الحاجات إما لوجود عائق أو غيره من الأسباب، فإن ذلك يؤدي إلى شعوره بالاحباط، وينعكس ذلك على عدم شعوره بالسعادة، وانبثق من هذه النظرية نظريات الهدف التي تشير إلى وجود أهداف يسعى الفرد إلى تحقيقها وعندما ينجح في ذلك يشعر بالسعادة والارتياح لها (المنشاوي،٢٠٠٩)

٢- النظريات الارتباطية:

يعتمد عدد من النماذج في تفسير الأسباب التي تجعل من بعض الأفراد يمتلكون مزاجاً سعيد، إما على النواحي المعرفية لديهم أو على الظروف المحيطة بهم، أو الأحداث والمواقف التي تمر على الفرد لحياته اليومية ويتم تخزينها في الذاكرة، وكل هذه النواحي يطلق عليها النماذج الارتباطية، وتتباين التفسيرات حيال هذه النماذج، فهناك تفسير يركز على إسهامات الأفراد بالأحداث التي تحدث لهم، حيث أن الأحداث الجيدة تؤدي إلى سعادة كبيرة للأفراد، كما أن استحضار الفرد لذكريات جيدة وايجابية سوف يؤدى إلى شعوره بالارتياح (ابراهيم، ٢٠١٠).

٢- التسامح : Toleration

و تعرف (شقير، ٢٠١٢) التسامح بأنه حدوث مجموعة من التغيرات المعرفية والسلوكية والوجدانية للفرد المساء إليه مع من أساء اليه ويتفاعلات من جديد، عندما يتسامح

المسأء اليه بأن يتقبل ولا يظهر أي سلوكيات سلبية تجاه المسئ اليه، ولهذا يحدث شكلاً من أشكال التسامح مع الأخر في إتجاه الذات لأنها عملية داخلية تحدث داخل المسأء إليه.

فالتسامح هو تخلي المساء إليه عن حقه في الانتقام ممن أساء إليه، والتغلب علي الاستياء والمرارة والغضب والغيظ، وقد يتضمن إنصرافاً عن الانفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية نحو الشخص الذي إساء.(Rainey, 2008)

كما يعرف التسامح علي أنه قدره الفرد علي البقاء بدرجة معقولة من التوافق والخلو من الردود الإنتقامية من خلال كتم الغيظ، والعفو، والاحسان للمسئ، بحيث يمكنه من مقابلة الإساءة الموجهة اليه بحكمة، فيمتنع بإرادته من الانتقام من المسئ ويعفوا عنه عن طيب خاطر دون أن يبقي في داخله أثر للإساءة بل ويبادر بالإحسان لمن بدر منه الإساءة بطرق الإحسان المتعددة مثل تقويم العون له، وهذا بخلاف التسامح الذي يصدر عن عجز الفرد عن القيام بالإنتقام من خصمه (سليم، ٢٠٠٢).

وعرف حسن (٢٠١٦) التسامح بأنه سلوك اجتماعي إيجابي يدفع الفرد للصفح وتقبل الاختلاف مع الأخرين والتصالح معهم عند الإختلاف واحترام آرائهم، فضلاً عن الأفكار والمشاعر الإيجابية التي تدفع الفرد في المواقف المختلفة لتقبل الفروق الفردية والثقافية بين الافراد.

والتسامح سمة سلوكية تتمثل في تقبل الفرد لذاته والأخرين، والقدرة علي الإنصات الجيد لأفكار الأخرين ووجهات النظر المختلفة، وتقبل الفروق الثقافية والعقائدية في وجود التوافق والحب والود والسماحة والاحترام بين الافراد (أمين، ٢٠١٨).

فالتسامح كما عرف أحمد (٢٠٠٥) هو قدرة مزاجية يراها الفرد في نفسه تظهر ضمن السلوكيات الاجتماعية والإيجابية، بما يدفعه إليها من دوافع، ويترتب عليها من نتائج علي ذاته وعلاقاته بالأخرين، وفي المواقف التي تكون بالقرب منه في سياق التفاعل الاجتماعي.

والتسامح هو التعايش مع الأخر تعايشاً سليماً، ونبذ الخلافات والعداءات، وتحويل الإدراكات السلبية إلي إيجابية، وذلك من خلال الإنفتاح المعرفي العقلي للخبرات والثقافات

المختلفة واحترامها، واحترام آراء الأخرين وعقائدهم وثقافتهم، مما يؤدي بالأفراد إلي الإنسجام داخل المجتمع (سليمان، ٢٠٢٢).

ويعرف أنور وعبد الصادق (٢٠١٠) التسامح علي أنه عملية متعمدة يتم بمقتضاها التغاضي عن الإساءة الموجهة للذات من قبل فرد آخر أو أفراد آخرين، وتخفيض الانفعالات والافكار والسلوكيات السلبية تجاه المسئ، واستبدال الانفعالات والأفكار والسلوكيات الإيجابية بها.

كما يعرف التسامح أيضا على أنه الاستعداد والإراده التي يمتلكها الفرد لنسيان الماضي المؤلم وعدم إيذاء الأخرين بسببه والنظر الى مزايا الأخرين بدلاً من إيذائهم (جامبولسكي،٢٠٠٥)، وعرف أيضا جرين وديفييس (Green, & Davis, 2008) التسامح على أنه عمليه معقدة تتضمن حدوث تحول من الاستجابه السلبيه (الانتقام من المسيء) الى الاستجابه الإيجابيه، بالفرد المتسامح يحاول بشكل فعال على أن يحول انفعالاته وافكار وسلوكيات السلبيه تجاه المسيء الى انفعالات وافكار وسلوكيات أكثر ايجابيه، وذلك بغض النظر عن ردود افعال المسيء عما صدر منه بحق من أساء اليه، وهذا ما أكده ابراهيم (٢٠١٩) على أن التسامح هو عمليه نفسيه ناتجه عن استبدال الافكار والمشاعر والسلوكيات السلبيه باخرى إيجابيه وبذلك تنمو لدى الفرد مشاعر الرحمه والتعاطف والعفو تجاه ذاته والأخرين والمواقف بالظروف.

- **انواع التسامح:**

وهناك عدة أنواع للتسامح فيميز تيينبوم (Teneboim,2009) بين ثلاثة أنماط من التسامح :

- التسامح الحقيقي Genuine forgiveness : ويختص التسامح الحقيقي بالمكونين المعرفي والوجداني، حيث يحدث تغير حقيقى في أفكار المساء إليه ومشاعره تجاه المسئ، وأن المساء إليه يختار في هذه الحالة أن يصرف ذهنه عن حقه في الإنتقام من المسئ، ويتخلى عن مشاعر الغضب والإستياء، ويمنحه الرحمة والمودة .

- التسامح السطحي Superficial Forgiveness : حيث يتم التعبير عن التسامح سلوكياً استجابة للضغوط الثقافية، والسياسية، ومجاراة للأعراف الاجتماعية، ولذا لا يستغرق من يعايشه في العمليات العقلية والانفعالية التي تستثير حدوث التسامح الحقيقي لديه .
- التسامح الزائف Pseudo forgiveness : ويحدث عندما يجبر المساء إليه يجبر على أن يتسامح مع المسئ، أو عندما يكون غير مهيأ لذلك، ففي ظل هذين الظرفين تحدث عملية التسامح الزائف، وعندما يحدث فأنه لا يحسن العلاقة بين المسئ والمساء إليه، ويترتب عليه عواقب نفسية وجسمية خطيرة على المساء إليه (زكي، ٢٠١٥).

- **أبعاد التسامح:**

١- **التسامح مع الذات:** هو ميل الفرد إلى مسامحة ذاته على ما ارتكبته من أخطاء مع مرور الوقت من خلال تجنب توجيه اللوم للذات أو الشعور بالذنب، واعترافه أمام ذاته بأنه قد ارتكب خطا، وبالتالي يسهم ذلك في ارتفاع تقدير الفرد لذاته، ورضاه عن حياته، وشعوره بالهناء، بينما ارتبط اللاتسامح مع الذات بدرجات مرتفعة من العصابية، والإكتئاب والقلق والتقدير السلبي للذات.

٢- **التسامح مع الآخر** : هو الميل إلى التغاضي الأخلاقي عن الإساءة الموجهة نحو الذات من قبل المسيء، مع استبدال مشاعر الغضب، والأفكار السلبية عنه بأخرى إيجابية على الرغم من وجود الخلاف بينهما، و أهم ما يسهم في عدم القدرة على التسامح مع الآخرين، أو مع الذات المستويات المتزايدة من التفكير الاجتراري، بينما تسهم سمة التعاطف في زيادة التسامح بوجه عام لدى الفرد.

٣- **التسامح مع المواقف** : هو الميل إلى التجاوز الشخصي عن الأساءة التي تحدث في المواقف الخارجة عن سيطرة أي شخص بمرور الوقت مثل الحوادث، أو الكوراث الطبيعية كالزلازل والبراكين أو الأمراض (احمد، ٢٠٢١).

- **معوقات التسامح:**

هناك الكثير من المعوقات التي تعمل علي إعاقة عملية التسامح بين المسئ والمساء إليه، والتي قد تؤدي إلي فشلها ومنها ما يلي:

- غضب المسئ وحيله الدفاعية نحو التسامح، الناتجة عن عدم رغبته في الإعتراف بالذنب، وإبداء الاعتذار حتي لا يشعر المساء إليه بالرضي حول ذلك.
- شعور المسئ بأن التسامح والتعبير عن التوبة أنما هو إعتراف بفعل الإساءة الذي قد يعرضه للانتقام وهذا يحتاج للتواضع.
- إدراك المسئ بأنه مظلوم وأن هذا الإتهام المنسوب إليه جائر، وأنه إتهام خاطئ ومبلغ فيه، أي أن أفعالهم المشينة هي أقل إيذاء وخطورة.
- خوف المسئ من تحمل مسؤولية فعله، وما يترتب علي ذلك من خسائر واقعية شديدة.
- شعور المسئ بالخزي عند إبداءه للتسامح خاصة عندما يتطلب الأمر التوسل علانية من المساء إليه، أو تقديمه تعوضا له.
- خوف المساء إليهمن تكرار المسئ لإساءته، وفتح أفاقاً، وطرقاً للاعتداءات المستقبلية.
- اعتقاد المساء إليه بأن العدل لن يفيد، حيث يعتقد الكثير بأن العفو عن الأثم انتهاكاً للعدالة.
- عندما يري المساء إليه بأن الشخص الذي آذاه لا يستحق الحب، بل الغضب والعقاب.
- عندما يعتقد المساء إليه بأن التسامح ما هو إلا موافقة علي الفعل المسئ.
- عندما يعتقد المساء إليه بأن الحصول علي الحق في عدم التسامح.
- عندما يعتقد المساء إليه بأنه لابد من مواجهة أخطاء الأخرين.
- اعتقاد المساء إليه وخوفه الشديد من أن يصفه الأخرون بالضعف إزاء تنازله عن حقوقه(الفقي،٢٠٠٨).

٣- التوافق الزواجي : Marital Adjustment

يعتبر التوافق الزواجي من أهم مظاهر الحياه الزوجية وذلك نظراً لما له من آثار إيجابية على الحياه الزوجية، فعندما يكون هناك توافق زواجي بين الزوجين يوجد بالتالي الموده والرحمه والحب والعطف والتفاهم والانسجام والتواؤم المشترك بينهم والعكس صحيح، أن لم يكن هناك توافق زواجي سوف يسود التوتر في العلاقه الزوجية والصراع وغياب مظاهر الحب والرحمه (عبد الله،٢٠١٦).

وعرف عبيد (٢٠١٤) التوافق الزواجي علي أنه التحرر النسبي من الصراع و الاتفاق النسبي بين الزوجين علي الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهم المشتركة، مثل احترام الأهل والأصدقاء والاستغلال الأمثل للموارد المادية المتاحة، وكذلك المشاركة في اعمال وأنشطة مشتركة وتبادل العواطف وإيجاد درجة من التواصل الفكري والثقافي بينهم، مما يساعدهم علي مواجهة العقبات المختلفة في الحياة وتحقيق قدر معقول من السعادة.

والتوافق الزواجي هو مدي شعور الزوج أو الزوجة بمؤازرة ومساندة الآخر في مواجهة أي مشكلة أو أزمة تتعرض لها حياتهما، وحسن المعاملة والتسامح والإنسجام العاطفي وتلبيته الاحتياجات الخاصة في حنو وعطف ودفء وقدسية العلاقة الخاصة واحترام المشاعر وتقديرها، وأيضا احترام الرأي الاخر وتقارب وجهات نظر الزوجين في أمور الحياة (كردي، ٢٠١٠).

ويعرف جوزيف جثري (Joseph & Jaisry, 2014) التوافق الزواجي علي أنه ذلك الشعور العام بين الزوجين بالسعادة والرضا عن زواجهما، ويشمل التوافق الزواجيلا أيضا التوافق مع شريك الحياة والتوافق الجنسي والتوافق العاطفي.

وجاء عبدالمعطي (٢٠٠٤) ليعرف التوافق الزواجي بأنه يتضمن التوافق في الاختيار المناسب، والاستعداد للحياة الزوجية، والدخول فيها والحب المتبادل، والاشباع الجنسي وتحمل المسؤليات، والقدرة علي حل المشكلات، والاستقرار والرضا الزوجي، والسعادة الزوجية والتصميم علي مواجهة مشكلاتها، وتحقيق الانسجام والمحبة المتبادلة بينهما، فالتوافق يشمل القدرة علي تحمل أعباء ذلك الاختيار مع توافر الحب المتبادل، والاشباع الجنسي مما يساهم في وجود السعادة الزوجية وتحقيق الرضا الزواجي.

ويعد التوافق الزواجي من الأمور الحيوية في العلاقة الاسرية، حيث يؤثر علي كل من حولهما، ويعتبرالتوافق الزواجي أيضا هدفاً هاماً لبناء حياة هادئة وسعيده، إي يسعي المختصون في الإرشاد لتحقيق ذلك، كما يتحدد التوافق الزواجي من خلال سلوكيات الزوجين في المواقف الحياتية المختلفة مثل التعاون والتفاهم والمساندة وتجنب النقد والتواصل الجيد والقدرة علي ضغط المشاعر السلبية والتسامح ودرجة الصراحة ووضوح الأهداف بينهما (عبدالرحمن، ٢٠٢٢).

وذكر محمود (٢٠٠٤) أن التوافق الزوجي هو محصلة للتفاعل الإيجابي بين الزوجين ومظهراً من مظاهر التألف والتقارب بينهما، وهو أيضا يعبر عن قدرة الزوجين علي التواؤم مع الأخر ومع مطالب الزواج ويستدل عليه من خلال أساليب كل منهما في تحقيق أهداف الزواج وفي مواجهة الصعوبات الزواجية وفي التعبير عن الانفعالات والمشاعر بينهما وإشباع حاجاتهما من خلال التفاعل الزواجي.

- **علامات التوافق الزوجي:-**

يري آركوف Arkoff إن من أهم علامات التوافق الزواجي الجيد ما يلي :-

١- الشعور بالسعادة: حيث يشعر كل من الزوجين بالتعاطف والسعادة والرضا عن الزواج الاخر، والشعور بالإرتياح لوجوده معه.

٢- حصول كل من الزوجين علي مطالبة: مما يعني كفاءة كل منهما في القيام بواجهاته نحو الأخر وتقارب السلوكيات مع التوقعات.

٣- التماسك: حيث يرتبط الزوجان بمشاعر المودة والرحمة والحب .

٤- الانسجام و القدرة علي حل المشكلات الإسرية: نجاح كل من الزوجين في مساعدة الأخر علي النمو، حيث يجتهد كل منهما في توفير الظروف التي تساعد الزوج الأخر علي تحقيق الذات في البيت وفي العمل والاتفاق في الرأي حيث تتشابه أفكار الزوجين وميولها واتجاهاتها ومعتقداتها (عباس، جبر، ٢٠١٤).

- **العوامل التي يتأثر بها التوافق الزوجي:**

١- **الاختيار الزواجي:** فعملية الاختيار هي التي تحدد نوعية حياته وتكون بداية التوافق الزواجي واللبنة الأولى في بناء هذا التوافق وفق الأسس والقواعد الصحيحة والسليمة، ولكي يكون الاختيار الزواجي سليماً يجب التنبه إلى الوعي بالذات ومواجهة مواطن ضعف الشخصية ليعى احتياجاته ويدرك ما يريده من الطرف الآخر.

٢- **سمات الشخصية:** بناء على العديد من الدراسات يمكن القول أن التوافق الزواجي يرتبط ارتباطاً موجبا بسمات شخصية معينة مثل : التبصر والثقة بالنفس وقوة التكوين العاطفي نحو الذات والحساسية تجاه احتياج الآخر، والدفء والتعبير العاطفي، وتوكيد

الذات وانخفاض مبارة توجيه النقد وارتفاع مهارة إبداء التقدير، وانبساط الشخصية، وكشف الذات والخضوع.

٣- **الحب** : فعندما يشعر الزوجين بوجود الحب بينهما يكونان أكثر حرصا على استمرار العلاقة الزوجية وتقديم التضحيات من أجلها يعد متطلباً أساسياً للعلاقة الزوجية الناجحة التي تدوم بين الرجل والمرأة إلى الأبد.

٤- **التوافق الجنسي** : وتظهر مشكلة سوء التوافق الجنسي نتيجة لاختلاف اتجاهات كلا الشريكين تجاه الاتصال الجنسي وشدة الرغبة فيه أو البرود الجنسي أو اختلاف الحوافز الجنسية وعدم تماثلها عند كلا الزوجين، أو لنقص الثقافة الجنسية أو بسبب الجهل بطبيعة الطرف الآخر وعدم إشباع حاجاته.

٥- **التواصل بين الزوجين** : يعد الاتصال الجيد عاملاً أساسياً في الزواج الناجح لأنه المحرك والأداة الرئيسة لإدارة العلاقات الزوجية، وتكون عملية التواصل ناجحة، حين يسعى كل طرف لمعرفة أشياء كثيرة حول رغبات الطرف الآخر وميوله وحاجاته.

٦- **أداء الأدوار** : الكفاءة في أداء الدور، واتفاق الزوجين حول التوقعات الأسرية وكيفية الأداء، ومسايرة سلوك الزوج أو الزوجة لتوقعات الآخر يمثل أحد المؤشرات الأساسية للمرونة الزواجية والتي تمثل عنصرا هاماً في الحياة الزواجية من حيث التوافق(عابدين، دوبا، ٢٠١٦).

- **النظريات المفسرة للتوافق الزوجي :**

هناك ثلاثة نظريات مفسرة للتوافق الزواجي كما وضحا عباس، جبر (٢٠١٤) وهم:

١- **نظرية التحليل النفسي: Psychoanalysis Theory**

يركز الاتجاه التحليلي في علم النفس علي تاريخ العلاقات في تفسير السلوك الإنساني، ويؤكد علي تحليل العلاقات بين الأشخاص في محيط القيم الاجتماعية، وتظهر المشكلات الزوجية كسلوك يمثل صراعات الزوجين الاشعورية نتيجة الاحباطات البيئية في السنوات الخمس الاولي من حياة الفرد، فيبدي الزوجان أحدهما أو كلاهما ما تعرض له من خبرات سيئة في صورة إسقاطات على الواقع مما يكون لها الأثر السلبي على التوافق.

٢- **النظرية السلوكية: Behaviorism Theory**

تركز السلوكية على السلوك الظاهر في اللحظة الحالية دون الاهتمام بالأسباب التاريخية والخبرات الماضية، ويرى السلوكيون أن السلوك في جملته مكتسب ومتعلم من البيئة، وأن عدم التوافق الزواجي هو أنماط سلوكية متعلمة من الآخرين وعند تعديل البيئة التي نشأ فيها التعلم الخاطئ (عدم التوافق الزواجي) فإنه يمكن تعلم السلوك الصحيح (التوافق الزواجي).

٣- نظرية الذات: Self Theory

يعرف روجرز الفرد المتوافق بأنه الشخص القادر على تقبل جميع المدركات بما فيها مدركاته عن ذاته، ووفقا لهذه النظرية فإن الإنسان يكتشف من هو من خلال خبرته مع الأشياء والأشخاص الآخرين، وكلما كانت الخبرات الزواجية متفقه مع قيم الزوج عن ذاته فإن مستوى التوافق الزواجي يكون مرتفعًا، وعندما لا تتفق هذه الخبرات مع القيم عن الذات فإن الزوج يكون في حالة صراع ويأخذ التوافق الزواجي بالانخفاض.

دراسات سابقة :

دراسة باليري وريغاليا وفينشام (Palcari, Regalia, & Finchan, 2005) الذين هدفوا إلى تحليل العلاقات المتعددة الموجودة بين جودة العلاقة الزوجية والتسامح الزواجي ، والتعاطف عند الازواج الايطاليين، وتكونت عينة الدراسة من (١١٩) زوجاً و(١٢٤) زوجة من شمال إيطاليا ، ذوي فترات متوسطة وطويلة من سنوات الزواج بفترة زواج بلغت في المتوسط (١٨٠٨) سنة ، وبمدى يتراوح بين (٦-٣٥) سنة ، وأوضحت نتائج الدراسة إلى إسهام التسامح الزواجي في التنبؤ بجودة العلاقة الزوجية، وظهور علاقات متبادلة التأثير بين التسامح وجودة العلاقة الزوجية عبر الزمن.

أما دراسة ريستون (Weston, 2012) فقامت لمعرفة مدي إسهام الصلاة والتسامح في التنبؤ بالرضا الزواجي عند بعض الأزواج المسيحيين والمتزوجين حديثاً لفترة تصل إلى ثمانية سنوات ، تكونت عينة الدراسة من (٩٨) زوجاً ثنائياً ممن تصل فترة زواجهم إلى ثمانية سنوات ، وأوضحت النتائج عدم إمكانية التنبؤ بالرضا الزواجي بناء على متغيرات ايمان الزوج ، وأدائه للصلاة ، ودافعية التسامح ، أي عدم وجود علاقة دالة بين ايمان الزوج ، وأدائه للصلاة، ودافعية التسامح وبين مستوى رضاء الزواجي.

وهدفت دراسة شقير (٢٠١٢) إلى تحديد العلاقة بين الأمن النفسي والتسامح ، وإمكانية التنبؤ بالأمن النفسي من التسامح لدى المتزوجين وغير المتزوجين من طلاب الدراسات العليا ، تكونت عينة الدراسة من (٥٦٦) من طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بطنطا، وطبق عليهم مقياسي الأمن النفسي والتسامح ، وأوضحت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأمن النفسي والتسامح ، ودور التسامح في التنبؤ بالأمن النفسي، كذلك توصلت الدراسة إلى عدم وجود تأثير دال للجنس ، والحالة الاجتماعية على متغيري الدراسة.

وقد أجري كلا من مرزادا وفلاحشي (Mirzadeh & Fallahchai, 2012) دراسة للتعرف على طبيعة التسامح والرضا الزواجي وأيضا الكشف عن العلاقة بينهما لدى عينة من المتزوجات من محافظة بندر عباس بإيران، وتكونت عينة تكونت من (٢٠٠) متزوجة، وأوضحت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين التسامح والرضا الزواجي واسهام التسامح في التنبؤ بالرضا الزواجي.

وهدفت دراسة احمد (٢٠١٢) إلى فحص العلاقة بين التسامح والسعادة لدى عينة من طلبة الجامعة في كل من مصر والعراق دراسة عبر حضارية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨٠) طالب جامعي ، من مصر (٢٣٠) ، ومن العراق (١٥٠) ، بلغ عدد الذكور (٢٢٥) في العينة الكلية وعدد الإناث (١٥٥) ، وطبق عليهم استبيان أكسفورد للسعادة (تعريب وتقنين احمد ٢٠١١) ، ومقياس هارتلاند للتسامح (تعريب وتقنين احمد ٢٠١١) ، وقد أوضحت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التسامح و السعادة ، كذلك وجدت فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة المصرية والعراقية من طلبة الجامعة على مقياس السعادة وكانت الفروق لصالح العينة العراقية، وكذلك على مقياس التسامح ما عدا التسامح مع الذات كانت الفروق لصالح العينة المصرية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة على مقياس التسامح والسعادة تعزى لمتغير النوع، كذلك أوضحت نتائج تحليل الانحدار أن التسامح يتنبأ بالسعادة لدى طلبة الجامعة المصريين والعراقيين ما عدا التسامح مع الذات.

أما دراسة بهراميان وبهراميان (Bahramian, Balramian, 2014) فكشفت عن طبيعة العلاقة والتنبؤ بين متغيرات التسامح والصلابة النفسية ومتغير التوافق الزواجي لدى المعلمين المتزوجين بمدينة سيميروم الإيرانية، تكونت عينة الدراسة من (١٢٠) معلماً متزوجاً من كلا الجنسين، اختيروا بطريقة عشوائية بسيطة من (١٩) مدرسة، طبق عليهم مقياس التوافق الزواجي لسبانير (Spanier)، ومقياس التسامح الزواجي لولكر وغورساتش (Walker & Gorsuch)، توصلت النتائج بأن هناك علاقة ارتباطية دالة بين التسامح والتوافق الزواجي، وإلى دور التسامح في التنبؤ بالتوافق الزواجي وله تأثير إيجابي دال على المعلمين المتزوجين.

وجاءت دراسة محمود (٢٠١٦) للتعرف على بعض سمات (الصبر–التسامح) كمنبئات بالسعادة لدى عينة من المسنين، وبلغ عدد العينة (١٦٠) مسنا ومسنه منهم (٧٢) مسنا (88)مسنه من محافظة القاهرة من الملتحقين بدور الرعاية الاجتماعية والمقيمين مع أسرهم من نفس المناطق، وطبق عليهم مقياس الصبر ، ومقياس التسامح لها رتلاند ، ومقياس أكسفورد للسعادة،وقد أوضحت نتائج الدراسة وجود ارتباط بين السعادة والتسامح وبين الصبر والتسامح، وعدم وجود ارتباط دال بين الصبر والتسامح، كما تبين من نتائج الدراسة أن متغير التسامح يقدم اسهاماً في التنبؤ بالسعادة ، كما تبين من نتائج الدراسة وجود تباين دال بين الذكور والإناث المقيمين في دور الرعاية، والمقيمين مع أسرهم في متوسط الصبر لصالح الإناث في دور الرعاية.

وقامت دراسة محمد (٢٠١٨) للتعرف على مستوى التسامح والسعادة الزوجية والعلاقة بينهما، لدى المعلمين والمعلمات المتزوجين بمحافظة أربد، وتكونت عينة الدراسة من المعلمين المتزوجين (١٢١)،وطبق عليهم مقياس التسامح من إعداد شقير (٢٠١٠)، ومقياس السعادة الزوجية من إعداد هيدبرج (Hedberg, 2010) وأوضحت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التسامح كان مرتفعا، في حين كان مستوى السعادة الزوجية منخفضا لدى أفراد العينة، وأيضا وجود علاقات موجبة بين جميع مجالات التسامح والدرجة الكلية والسعادة الزوجية، كما أوضحت النتائج أن مجال التسامح مع الآخر استطاع التنبؤ بالسعادة الزوجية فقط، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجة الكلية لمقياسي التسامح

ومجالاته والسعادة الزوجية لدى المعلمين المتزوجين تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة وهي: الجنس والعمر والفجوة العمرية بين الزوجين وعدد سنوات الزواج.

وجاءت دراسة أمين (٢٠١٨) لدراسة التسامح والشعور بالسعادة لدي طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، وتكونت عينة الدرساة من (٢٨١) طالب وطالبه من كلية التربية بجامعة الطائف، منهم (١٣٨) من الذكور، و(١٤٣) من الإناث، وطبق عليهم مقياس التسامح لهارتلاند ومقياس الشعور بالسعادة، وأوضحت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في كل من التسامح مع الذات والدرجة الكلية للتسامح، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس التسامح تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعية.

أما دراسة العنزي (٢٠٢٠) فهدفت لبحث العلاقة بين كل من التسامح والقبول والإتقان ومستوى السعادة لدى عينة من طلبة جامعة الكويت، وقد تكونت العينة من (٢٥٦) من الإناث و (٢٦٦) من الذكور من طلبة جامعة الكويت، وطبق عليهم مقياس Berry للتسامح تعريب نورة البقمي ومقياس العوامل الخمسة الكبرى من وضع John, Donahue Kentle, 1991 ترجمه بدر الأنصاري وقائمة أوكسفورد للسعادة من وضع Argyle, Martin, & Lu, 1995 تعريب أحمد عبدالخالق، وقد أوضحت النتائج وجود ارتباط موجب ودال إحصائيا بين كل من التسامح والقبول والإتقان والسعادة، في حين لم تكن هناك فروقاً دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في المتغيرات السابقة، فضلاً عن عدم وجود فروقاً بين أفراد العينة يمكن إرجاعها إلى الكلية أو المرحلة الدراسية.

وهدفت دراسة عبد الرحمن (٢٠٢٢) الي الكشف عن العلاقة بين التوافق الزواجي والدعم الاجتماعي ومستوى السعادة النفسية لدى المرأة العاملة والتعرف على مقدار الإسهام النسبي للتوافق الزواجي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٢) زوجة عاملة في ثلاث مدن تابعة لمحافظة الشرقية، تراوحت أعمارهن بين (٢٥:٥٠) عامًا، وطُبق عليهن مقياس السعادة النفسية إعداد (Abbott, 2006) تعريب الجمال (٢٠١٣) ومقياس التوافق الزواجي إعداد عبيد (٢٠١٤)، ومقياس الدعم الاجتماعي إعداد السمادوني (٢٠١٠)، وقد أوضحت نتائج

الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوافق الزواجي ومستوى السعادة النفسية لدى المرأة العاملة، كما وُجد أن كل من التوافق الزواجي والدعم الاجتماعي يسهمان في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى المرأة العاملة، كما أسفرت عن وجود فروق بين العاملات اللاتي خبرتهن الوظيفية من (١١ سنة فأكثر) وبين فئتي خمس سنوات فأقل، ومن ست إلى عشر سنوات لصالح العاملات اللاتي خبرتهن الوظيفية من (١١ سنة فأكثر)، كما توصلت إلى أنه توجد فروق بين الزوجات العاملات اللاتي لديهن من طفل إلى ثلاث أطفال، وبين فئتي (لا يوجد، وأكثر من ثلاث أبناء) لصالح الزوجات العاملات اللاتي لديهن من ابن واحد إلى ثلاثة أبناء.

وقامت دراسة عبده (٢٠٢٢) للتعرف إلى مستوى التسامح ومدى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى المتزوجين العاملين بمدينة جدة، وتكونت عينة الدراسة من (٣١٨) من المتزوجين العاملين بمدينة جدة، وطبق عليهم مقياس التسامح من إعداد شقير (٢٠١٠)، ومقياس الأفكار اللاعقلانية الذي أعده سيد (٢٠٠٢)، وأوضحت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التسامح كان مرتفعا لدى المتزوجين العاملين، كذلك انتشار الأفكار اللاعقلانية كان متوسطا لدى عينة الدراسة، أما العلاقة فكانت عكسية قوية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للتسامح وبين الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية، كما توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأفكار اللاعقلانية لدى المتزوجين تبعا لمتغير (درجة التسامح) (منخفض –مرتفع) وكانت الفروق في الأفكار اللاعقلانية لصالح منخفضي الأفكار اللاعقلانية، وقد كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المتزوجين العاملين في التسامح تبعا لمتغيرالجنس وكانت الفروق لصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المتزوجين العاملين في التسامح تبعا ل (المستوى التعليمي). وتوصلت النتائج أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المتزوجين العاملين في الأفكار اللاعقلانية تبعا لمتغير (الجنس) وكانت الفروق لصالح الإناث.

وهدفت دراسة الحمداني(٢٠٢٣) لاستكشاف نسبة مساهمة التسامح في التنبؤ بتحقق التوافق الزواجي لدى عينة من المتزوجين الجدد بدولة الكويت، واستخدمت الدراسة المنهج التنبؤي التحليلي لمناسبته لأهداف الدراسة الحالية، وتمت الدراسة على عينة قوامها (٤١٢)

من المتزوجين الجدد المترددين على مراكز الاستشارات النفسية والإرشاد الزواجي بدولة الكويت، وتم استخدام مقياس التوافق الزواجي، ومقياس هارتلاند للتسامح، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن أبعاد التسامح تتنبأ بما نسبته (٧%) من التوافق الزواجي، و أن المتزوجين الجدد لا يختلفون فيما يتعلق بمتغيري التسامح والتوافق الزواجي، تبعاً لاختلاف متغيري الجنس والمستوى التعليمي، وأشارت النتائج كذلك إلى أن المتزوجين بطريقة الزواج غير التقليدي، لديهم مستوى أفضل من التوافق الزواجي.

فروض البحث:

١) توجد علاقة دالة إحصائياً بين السعادة النفسية والتوافق الزواجي لدي عينة من المعلمين والمعلمات المتزوجين.

٢) توجد علاقة دالة إحصائياً بين التسامح والتوافق الزواجي لدي عينة من المعلمين والمعلمات المتزوجين.

٣) توجد فروق دالة إحصائياً لدي عينة من المعلمين والمعلمات المتزوجين في السعادة النفسية والتسامح والتوافق الزواجي تبعاً لمتغير النوع (ذكور – إناث).

٤) تسهم السعادة النفسية والتسامح في التنبؤ بالتوافق الزواجي لدي عينة من المعلمين والمعلمات المتزوجين.

المنهج والاجراءات :

- **المنهج** : يعتمد البحث الحالي علي المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، متمثلاً في استخدام معاملات الارتباط وتحليل الانحدار المرحلي المتعدد ، وكذلك المقارنات بين متوسطات الذكور والإناث في أبعاد السعادة النفسية والتسامح والتوافق الزواجي.
- **العينة:** كونت العينة في صورتها النهائية من (١٥٠) معلم ومعلمه من المتزوجين ، منهم (٧٠) ذكور، و (٨٠) إناث، من المعلمين والمعلمات المتزوجين

من المدارس المختلفة بمحافظة المنيا، خلال عام ٢٠٢٣م بمتوسط عمري (٣٤,٨٣)، وانحراف معياري قدره (٥,٢٦٤) للعينة الكلية، ومتوسط عمر الذكور (ن= ٧٠) هو (٣٦,٠٤) بانحراف معياري قدره (٥,٣٨٥)، ومتوسط عمر الإناث (ن= ٨٠) هو (٣٣,٧٦)، وانحراف معياري قدره (٤,٩٤٨).

- **المقاييس المستخدمة:**

١- **مقياس السعادة النفسية** : اعداد Springer & Hauser 2006 ترجمة (ابو هاشم، ٢٠١٠)، ويتكوم المقياس من ٥٤ بند بواقع ٩ بنود لكل بعد من الابعاد الستة ويجيب عليه في ضوء مقياس سداسي التدريج (ارفض بشدة- ارفض بدرجة متوسطة- ارفض بدرجة قليلة- اوافق بدرجة قليلة- اوافق بدرجة متوسطة- اوافق بشدة) وتعطي الدرجة (١—٢-٣-٤-٥-٦) في حالة العبارات الايجابية والعكس في حالة العبارات السلبية، والدرجة المرتفعة تدل علي تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من السعادة النفسية.

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي:

أولاً: الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه، ثم حساب الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، ويتضح ذلك فيما يلي:

جدول (١) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس السعادة النفسية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه (ن=٥٠)

البُعد	رقم العبارة	معامل الارتباط	البُعد	رقم العبارة	معامل الارتباط	البُعد	رقم العبارة	معامل الارتباط
(١) الاستقلال الذاتي	١	٠,٧١٠ **	(٢) التمكين البيئي	٢	٠,٨٠٢ **	(٣) التطور الشخصي	٣	٠,٨٠٢ **
	٧	٠,٧٥٤ **		٨	٠,٦٢٠**		٩	٠,٦٢٠**
	١٣	٠,٥١٧ **		١٤	٠,٥٦٧ **		١٥	٠,٨٠٢ **
	١٩	٠,٧٨٢ **		٢٠	٠,٧٠٥ **		٢١	٠,٦٥٤**
	٢٥	٠,٤٩٨ **		٢٦	٠,٣٩٠ *		٢٧	٠,٧٨١**
	٣١	٠,٧٤٤ **		٣٢	٠,٥٠٠ **		٣٣	٠,٧٦٢**
	٣٧	٠,٦٧٥ **		٣٨	٠,٦٢١ **		٣٩	٠,٥٦٦**
	٤٣	٠,٧٨١ **		٤٤	٠,٧٤٦ **		٤٥	٠,٤٩٦**
	٤٩	٠,٧٦١ **		٥٠	٠,٤٨٨ **		٥١	٠,٦١٨**
البُعد	رقم العبارة	معامل الارتباط	البُعد	رقم العبارة	معامل الارتباط	البُعد	رقم العبارة	معامل الارتباط
(٤) العلاقات الايجابية مع الاخرين	٤	٠,٦٥٠**	(٥) الحياة الهادفة	٥	٠,٥٣٢**	(٦) تقبل الذات	٦	٠,٦٤١**
	١٠	٠,٦١٠**		١١	٠,٤٩٨**		١٢	٠,٧٣٥**
	١٦	٠,٧٢٤**		١٧	٠,٦٦٦**		١٨	٠,٦٨٤**
	٢٢	٠,٧٢٩**		٢٣	٠,٥١٦**		٢٤	٠,٥٤٥**
	٢٨	٠,٦٨١**		٢٩	٠,٧٣٤**		٣٠	٠,٧٧٩**
	٣٤	٠,٥٥٨**		٣٥	٠,٦٧٧**		٣٦	٠,٥٣٨**
	٤٠	٠,٧٤٧**		٤١	٠,٧٤٧**		٤٢	٠,٦٦٩**
	٤٦	٠,٧٢٢**		٤٧	٠,٥٣١**		٤٨	٠,٥٩٣**
	٥٢	٠,٦٦٧**		٥٣	٠,٧١٢**		٥٤	٠,٧٣٦**

يتضح من جدول (١) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس السعادة النفسية ، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه المفردة، مما يدل

على أن هناك اتساق بين مفردات مقياس السعادة النفسية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه المفردة ، وقد تحققت في معدلات اتساق موجبة ودالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٢) معاملات ارتباط الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية (ن=٥٠)

الأبعاد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
الاستقلال الذاتي	٠,٧٦٢**
التمكن البيئي	٠,٧٤١**
التطور الشخصي	٠,٨٢٣**
العلاقات الايجابية مع الاخرين	٠,٨٦٣**
الحياة الهادفة	٠,٨٤٢**
تقبل الذات	٠,٨٥٣**
الدرجة الكلية	٠,٩١٠**

** دال عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٢) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجة كل بُعد من الأبعاد الستة والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية؛ مما يدل على أن هناك اتساق بين أبعاد السعادة النفسية والمقياس ككل.

ثانياً: صدق المقياس:

صدق المحك الخارجي:

تعتمد تلك الطريقة على مدى الارتباط بين درجات المقياس بدرجات مقياس آخر تم استخدامه كمحك خارجي، حيث تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية على مقياس السعادة النفسية: اعداد Springer & Hauser 2006، ترجمة وتقنين: السيد محمد أبو هاشم (٢٠١٠) وهو المقياس الحالي

للدراسة، ودرجاتهم على المقياس العربي للسعادة إعداد: أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٨) ، كمحك خارجي، وكانت قيمة معامل ارتباط (٠,٨٢٦) وهو معامل ارتباط قوي دال عند مستوى (٠,٠١) ، مما يدل على صدق المقياس الحالي.

ثانياً: ثبات المقياس:

تم حساب معاملات الثبات بطريقتين هما معامل الفا كرونباخ، والتجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان/ براون Spearman & Brown، وجيتمان Gutman، كما يتضح في الجدول التالي:

جدول (٣) حساب معاملات الثبات لمقياس السعادة النفسية (ن= ٥٠)

الأبعاد	الفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
		سبيرمان / براون	جيتمان
الاستقلال الذاتي	٠,٧٨١**	٠,٨٠٤ **	٠,٧٨٧ **
التمكن البيئي	٠,٧٨٩**	٠,٧٧١ **	٠,٧٧٠ **
التطور الشخصي	٠,٨٤١**	٠,٨٣٠ **	٠,٨١٢ **
العلاقات الايجابية مع الاخرين	٠,٧٢١**	٠,٧٤٥ **	٠,٧٣٨**
الحياة الهادفة	٠,٧٣٤**	٠,٧٦٣ **	٠,٧٥٧ **
تقبل الذات	٠,٧٧١**	٠,٧٩٠ **	٠,٧٧٤ **
الدرجة الكلية	٠,٨٧٢ **	٠,٨٧٧**	٠,٨٦٠ **

** دال عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الثبات مرتفعة وهي دالة جميعاً عند مستوى (٠,٠١)، مما يعطي مؤشراً على ثبات المقياس، والاعتماد عليه في البحث الحالي.

٢-مقياس التسامح الأسرى : Family Forgiveness ، إعداد (بولارد وآخرون (١٩٩٨) (تعريب/ أحمد، ٢٠١١):

يهدف هذا المقياس إلى قياس التسامح الأسرى بين الأزواج، وتذكر مترجمة المقياس أن المقياس فى صورته الأولية يتكون من (٢٠) عبارة على هيئة تقرير ذاتى يجيب عليها المشارك. وقام معد المقياس باستخدام مقياس ليكرت رباعى التدريج وذلك بوضع أربعة بدائل أمام كل عبارة هى (غير صحيح أبداً، صحيح نادراً، صحيح أحيانا، صحيح دائما) وتقدر الدرجات (١، ٢، ٣، ٤) للعبارات الموجبة و(١، ٢، ٣، ٤) للعبارات السالبة وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٦٠) كحد أقصى و(٢٠) كحد أدنى وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الزوج بدرجة مرتفعة من التسامح.

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي:

أولاً: الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، ويتضح ذلك فيما يلي:

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس التسامح الأسري والدرجة الكلية للمقياس (ن=٥٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٧٢٦**	١١	٠,٥٥٤ **
٢	٠,٧٠٧ **	١٢	٠,٧٠٩ **
٣	٠,٦٩١ **	١٣	٠,٧٤٤ **
٤	٠,٨١٤ **	١٤	٠,٧١٠ **
٥	٠,٧٤١ **	١٥	٠,٧٨٦ **
٦	٠,٨١٢ **	١٦	٠,٧٠٠ **
٧	٠,٧٥١ **	١٧	٠,٥٩٤ **
٨	٠,٥٧٧ **	١٨	٠,٦٨١ **
٩	٠,٦٨٠ **	١٩	٠,٥٧٤ **
١٠	٠,٧٤٣ **	٢٠	٠,٨٠٨ **

** دال عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس التسامح الأسري، والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على أن هناك اتساق بين مفردات مقياس التسامح الأسري، وقد تحققت في معدلات اتساق موجبة ودالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس.

ثانياً: صدق المقياس:

صدق المحك الخارجي:

تعتمد تلك الطريقة على مدى الارتباط بين درجات المقياس بدرجات مقياس آخر تم استخدامه كمحك خارجي، حيث تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية على مقياس التسامح الأسرى (تعريب/ بشرى أحمد إسماعيل) وهو المقياس الحالي للدراسة، ودرجاتهم على مقياس تشخيص التسامح إعداد: زينب محمود شقير (٢٠١٠)، كمحك خارجي، وكانت قيمة معامل ارتباط (٠,٧٧٦) وهو معامل ارتباط قوي دال عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يدل على صدق المقياس الحالي.

ثانياً: ثبات المقياس:

تم حساب معاملات الثبات بطريقتي معامل الفا كرونباخ، والتجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان/براون Spearman & Brown، وجيتمان Gutman، كما يتضح في الجدول التالي:

جدول (٥) حساب معاملات الثبات لمقياس التسامح الأسري (ن= ٥٠)

المقياس	الفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
		سبيرمان / براون	جيتمان
التسامح الأسري	**٠,٨٨٤	**٠,٨٥٩	**٠,٨٤٦

** دال عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الثبات مرتفعة وهي دالة جميعاً عند مستوى (٠,٠١)، مما يعطي مؤشراً على ثبات المقياس، والاعتماد عليه في البحث الحالي.

٣–مقياس التوافق الاسري :اعداد (ايمان محمود عبيد ٢٠١٤):

يتكون المقياس من (٥٨) عبارة لقياس خمس ابعاد تمثل التوافق الزواجي وهي البعد الاجتماعي وله ١٢ عبارة والبعد الاقتصادي وله ١٢ عبارة والبعد النفسي والاشباع العاطفي وله ١٢ عبارة والبعد الثقافي والمعرفي وله ١٢ عبارة وبعد تربية الابناء وله ١٠ عبارات.

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي:

أولاً: الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه، ثم حساب الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، ويتضح ذلك فيما يلي:

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس التوافق الزواجي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه (ن=٥٠)

البُعد	رقم العبارة	معامل الارتباط	البُعد	رقم العبارة	معامل الارتباط	البُعد	رقم العبارة	معامل الارتباط
(١) البعد الاجتماعي	١	٠,٦١٢ **	(٢) البعد الاقتصادي	٢	٠,٦٤٠ **	(٣) البعد النفسي والاشباع العاطفي	٣	٠,٧٦٦ **
	٤	٠,٥٣٤ **		٥	٠,٨١١ **		٨	٠,٨١٤ **
	٧	٠,٧٦٥ **		٩	٠,٧٣٥ **		١٩	٠,٥٢٠ **
	١٠	٠,٦٨٥ **		١١	٠,٥٠٤ **		٢٤	٠,٦٠٨ **
	١٣	٠,٧٣٩ **		١٥	٠,٧٧٤ **		٢٨	٠,٧٥٠ **
	١٨	٠,٧٥٧ **		٢١	٠,٦٨١ **		٣٤	٠,٨٤٣ **
	٢٢	٠,٤٩٨ **		٢٦	٠,٧١٣ **		٤٣	٠,٥٩٥ **
	٢٧	٠,٧٧١ **		٣٠	٠,٧٧٤ **		٤٨	٠,٧٥٥ **
	٣١	٠,٦٦٣ **		٣٨	٠,٤٨٧ **		٥١	٠,٤٨٤ **
	٣٥	٠,٥٥٤ **		٤٢	٠,٧٦٩ **		٥٣	٠,٧٧٠ **
	٤٠	٠,٦٣٣ **		٤٦	٠,٥١٩ **		٥٥	٠,٥٣٧ **
	٤٤	٠,٧٤٢ **		٤٩	٠,٧٤٤ **		٥٧	٠,٧٩٣ **

البُعد	رقم العبارة	معامل الارتباط	البُعد	رقم العبارة	معامل الارتباط
(٤) البعد الثقافي والمعرفي	٦	**٠,٧٨١	(٥) بعد تربية الابناء	١٧	**٠,٨١٢
	١٢	**٠,٥٦٧		٢٠	**٠,٧٦١
	١٤	**٠,٧٤٨		٢٥	**٠,٥٢١
	١٦	**٠,٤٨١		٣٢	**٠,٨٢٢
	٢٣	**٠,٧٣٨		٣٧	**٠,٦٤٠
	٢٩	**٠,٦٨١		٣٩	**٠,٨٢٨
	٣٣	**٠,٧٧٣		٤٥	**٠,٧٤٤
	٣٦	**٠,٧٢٧		٥٠	**٠,٦٥٤
	٤١	**٠,٥٧٧		٥٤	**٠,٨٢٤
	٤٧	**٠,٧٠١		٥٨	**٠,٧٢٢
	٥٢	**٠,٧٥٢			
	٥٦	**٠,٧٦٩			

** دال عند مستوى (٠,٠١) * دال عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس التوافق الزواجي، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه المفردة، مما يدل على أن هناك اتساق بين مفردات مقياس التوافق الزواجي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه المفردة، وقد تحققت في معدلات اتساق موجبة ودالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٧) معاملات ارتباط الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التوافق الزواجي (ن=٥٠)

الأبعاد	ارتباط الابعاد بالدرجة الكلية للمقياس
البعد الاجتماعي	**٠,٨٢١
البعد الاقتصادي	**٠,٨٦٤
البعد النفسي والاشباع العاطفي	**٠,٧٩٥
البعد الثقافي والمعرفي	**٠,٧٧٦
بعد تربية الابناء	**٠,٧٨٨

** دال عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجة كل بُعد من الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التوافق الزواجي؛ مما يدل على أن هناك اتساق بين أبعاد التوافق الزواجي والمقياس ككل.

ثانياً: صدق المقياس:

صدق المحك الخارجي:

تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية على مقياس التوافق الزواجي إعداد: إيمان محمود عبيد (٢٠١٤)، وهو المقياس الحالي للدراسة، ودرجاتهم على مقياس التوافق الزواجي إعداد: منصور زواوي (٢٠١٧)، كمحك خارجي، وكانت قيمة معامل ارتباط (٠,٧٥٦) وهو معامل ارتباط قوي دال عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يدل على صدق المقياس الحالي.

ثانياً: ثبات المقياس:

تم حساب معاملات الثبات بطريقتي معامل الفا كرونباخ، والتجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان/براون Spearman & Brown، وجيتمان Gutman، كما يتضح في الجدول التالي:

جدول (٨) حساب معاملات الثبات لمقياس التوافق الزواجي (ن= ٥٠)

الأبعاد	الفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
		سبيرمان / براون	جيتمان
البعد الاجتماعي	**٠,٧٨٢	**٠,٧٦٤	**٠,٧٤٩
البعد الاقتصادي	**٠,٨٠٧	**٠,٧٩٦	**٠,٧٨١
البعد النفسي والاشباع العاطفي	**٠,٧٩٠	**٠,٨١١	**٠,٨١٨
البعد الثقافي والمعرفي	**٠,٧٧٢	**٠,٧٥٥	**٠,٧٤٩
بعد تربية الابناء	**٠,٧٥٥	**٠,٧٥٥	**٠,٧٥٥
الدرجة الكلية	**٠,٨٤٥	**٠,٨٣١	**٠,٨٢٥

** دال عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات الثبات مرتفعة وهي دالة جميعاً عند مستوى (٠,٠١)، مما يعطي مؤشراً على ثبات المقياس، والاعتماد عليه في البحث الحالي.

* **إجراءات التطبيق:** تم التطبيق بشكل فردي، وتم شرح المقاييس وكيفية تطبيقها علي المعلمين والمعلمات من المتزوجين، واستغرق التطبيق الساعة تقريباً، وقد تم استبعاد النسخ غير مكتملة التطبيق، وقد استغرقت فترة التطبيق حوالي ثلاثة اشهر تقريبًا، خلال عام ٢٠٢٣م.

* **التحليلات الإحصائية:** تم تحليل البيانات الخاصة بالخصائص السيكومترية لأداة البحث والفروض الأساسية إحصائيًا ببرنامج Spss.21 وذلك باستخدام أساليب التحليل التي تتناسب مع طبيعة البيانات وحجم العينة وطبيعة الفروض وهي:

١) معامل ارتباط بيرسون، معامل ثبات ألفا–كرونباخ.

٢) اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الذكور والاناث والنظري والعملي.

٣) تحليل الانحدار المرحلي المتعدد.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

اولاً: نتائج الفرض الاول:

ينص الفرض الاول على أنه: **توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين السعادة النفسية والتوافق الزواجي لدي عينة من المعلمين والمعلمات المتزوجين.**

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون "Pearson" للكشف عن العلاقة بين درجات السعادة النفسية والتوافق الزواجي لدي المعلمين والمعلمات المتزوجين عينة الدراسة، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (٩) قيم معاملات الارتباط بين درجات السعادة النفسية والتوافق الزواجي لدي عينة من المعلمين والمعلمات المتزوجين (ن= ١٥٠)

المتغير	البعد الاجتماعي	البعد الاقتصادي	البعد النفسي والاشباع العاطفي	البعد الثقافي والمعرفي	بعد تربية الابناء	الدرجة الكلية
الاستقلال الذاتي	**٠,٤٦٤	**٠,٤٩٥	* ٠,٣١٠	**٠,٤٣٨	**٠,٥١٢	**٠,٥٣٤
التمكن البيئي	**٠,٥١١	**٠,٦٠٠	**٠,٥١٦	**٠,٥٨٨	**٠,٥٦٠	**٠,٥٩٩
التطور الشخصي	**٠,٤٩٢	**٠,٤٤٤	**٠,٥٥٢	**٠,٤٠٧	**٠,٥١٣	**٠,٥٧٠
العلاقات الايجابية مع الاخرين	**٠,٤٦٤	**٠,٥٦٧	**٠,٤٧١	**٠,٥٦٩	**٠,٤٣٥	**٠,٥٨١
الحياة الهادفة	**٠,٥٢١	**٠,٤٧٥	**٠,٤٥٨	**٠,٥٠٣	**٠,٤٧٦	**٠,٥٤١
تقبل الذات	**٠,٥٣٧	**٠,٥٤٢	**٠,٤٨٣	**٠,٥٤١	**٠,٥٢٤	**٠,٥٤٤
الدرجة الكلية	**٠,٥٥٩	**٠,٥٨٤	**٠,٥٧١	**٠,٥٧٩	**٠,٥٩١	**٠,٦٠١

** دال عند مستوى (٠,٠١) * دال عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٩) وجود ارتباط موجب دال احصائياً بين درجات السعادة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) والتوافق الزواجي(الأبعاد والدرجة الكلية) لدي المعلمين والمعلمات المتزوجين عينة الدراسة الحالية، حيث تراوحت قيم الارتباط ما بين (٠,٣١٠ – ٠,٦٠١)، وجميعها دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود ارتباط طردي موجب بين أبعاد السعادة النفسية (الاستقلال الذاتي، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الايجابية مع الاخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات) والدرجة الكلية، والتوافق الزواجي الأبعاد (البعد الاجتماعي، البعد الاقتصادي، البعد النفسي والاشباع العاطفي، البعد الثقافي والمعرفي، بعد تربية الابناء) والدرجة الكلية.

وتتفق نتيجة الفرض الحالي مع نتائج العديد من الدراسات التي أكدت نتائجها العلاقة بين السعادة النفسية والتوافق الزواجي ومن هذه الدراسات دراسة (جان، ٢٠٠٨– Mousavi, et al, 2014– نوفل وآخرون، ٢٠١٨– Dhingra, &, Dhingra, 2021 – عبد الرحمن، ٢٠٢٢)، فقد أكدت نتائجهم وجود علاقة موجبة بين السعادة النفسية والتوافق

الزواجي فكلما أرتفع مستوي التوافق الزواجي لدي المتزوجين أرتفع مستوي السعادة النفسية لديهم.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من حيث أن خصائص الأفراد مرتفعي السعادة النفسية تشير إلي أن المعليمن والمعلمات المتزوجين لديهم القدرة علي مقاومة الضغوط الاجتماعية وإيجاد بيئة مناسبة للحاجات والقيم الشخصية، وأيضا الشعور بالتحسن المستمر للذات والسلوكيات بمرور الوقت، كذلك الدف والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين والقدرة علي التفهم والتأثير والأخذ والعطاء في العلاقات الإنسانية، وأيضا الثقة والموضوعية في تحديد أهداف الحياة، كما أنهم يتقبلون المظاهر المتعددة للذات بما تشمله من إيجابيات وسلبيات، كل هذا يجعل المعلمين والمعلمات المتزوجين يشعرون بالسعادة النفسية ومن ثم كلما زادت السعادة النفسية زاد التوافق الزواجي بينهم، فتشير الدرجة المرتفعة للتوافق الزواجي أن لديهم القدرة علي التعامل مع المشكلات التي تواجههم في الحياة، وأنها لا تؤثر بالسلب علي توافقهم الزواجي وبالتالي شعورهم بالسعادة النفسية، وهذا ما أكدته دراسة(Myers, 2000) حيث توصلت إلي أن الأزواج المتوافقين زواجياً يكونون أكثر سعادة ورضا عن حياتهم وأقل عرضة للإكتئاب.

فالتوافق الزواجي يشير إلي التناغم والتواصل العقلي والعاطفي والجنسي بين الزوجين مما يساهم في بناء علاقة زوجية ثابتة ومستقرة قائمة علي الشعور بالرضا والسعادة النفسية وهذا ما أكدته دراسة (Dhingra, &, Dhingra, 2021) في أن التوافق الزواجي يسهم في التنبؤ بالسعادة النفسية، فالشعور بالسعادة والراحة والبهجة والسرور هو طاقة إيجابية تنتقل من الفرد إلي الآخرين، وحتي يشعر الإنسان بالسعادة النفسية لابد من إسعاد نفسه اولاً ثم إسعاد الآخرين، حيث أن للسعادة النفسية أطراف منها ما هو فردي أو أسري أو اجتماعي، وكلها تكمل بعضها البعض وبالتالي التوافق الزواجي.

في حين لم يجد الباحث دراسة تعارض نتيجة هذا الفرض – في حدود إطلاع الباحث– في العلاقة الموجبة بين السعادة النفسية والتوافق الزواجي لدي عينة من المعلمين والمعلمات المتزوجين.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني :

ينص الفرض الثالث على أنه: **توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين التسامح الأسري والتوافق الزواجي لدي عينة من المعلمين والمعلمات المتزوجين.**

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون "Pearson" للكشف عن العلاقة بين درجات التسامح والتوافق الزواجي لدي المعلمين والمعلمات المتزوجين عينة الدراسة، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (١٠) قيم معاملات الارتباط بين درجات التسامح والتوافق الزواجي لدي عينة من المعلمين والمعلمات المتزوجين (ن= ١٥٠)

المتغير	البعد الاجتماعي	البعد الاقتصادي	البعد النفسي والاشباع العاطفي	البعد الثقافي والمعرفي	بعد تربية الابناء	الدرجة الكلية
التسامح	**٠,٦٢٤	**٠,٥٣٤	**٠,٦٨٨	**٠,٤٩٨	**٠,٦٨٢	**٠,٧٠٦

** دال عند مستوى (٠,٠١) * دال عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (١٠) وجود ارتباط موجب دال احصائياً بين درجات التسامح (الدرجة الكلية) والتوافق الزواجي(الأبعاد والدرجة الكلية) لدي المعلمين والمعلمات المتزوجين عينة الدراسة الحالية، حيث تراوحت قيم الارتباط ما بين (٠,٤٩٨ – ٠,٧٠٦)، وجميعها دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١).

تتفق نتيجة الفرض الحالي مع دراسة (Maryam, – Jose, &, Alifons, 2006 Bahramian, &, –Mirzadeh, &, Fallahchai, 2012 -&, Reza, 2012 –Bahramian, 2014 الداغر، ٢٠١٤– توفيق، ٢٠١٥– الطباطيبي، ٢٠١٥– Hirashahid, 2016– محمد، ٢٠٢٠) والتي أكدت نتائجها العلاقة بين التسامح والتوافق الزواجي، ويمكن تفسير ذلك من خلال أن الحياة الزوجية الملئية بالتسامح والحب وقدرة الأفراد علي التعبير عن مشاعرهم الداخلية بحرية ومرونة وبدون خوف، يزيد من التوافق الزواجي لديهم، كما أن التسامح بين الأزواج يهدف إلي وجود ثقة متبادله بينهم ويسهم في حل المشكلات القائمة بينهم، كما يقلل من حدوث مشكلات في المستقبل، فالتسامح يهدئ

من الخوف الذي يشعر به الطرف المسأ ويساعده علي التخلص من المشاعر السلبية التي لديه كالرغبة في الإنتقام.

بل أن التسامح بين المسأ إليه والمسئ يمكن أن يحدث بطرق غير مباشرة باستخدام استراتيجيات التواصل غير اللفظي باستخدام لغة الجسد، وقد يعبر عن تسامحه بطريقة مباشرة من خلال مناقشة المسئ في فعل الإساءة، وقد يلجأ المساء إليه لتخفيف مشاعر الذنب والخزي لدي المسئ من خلال محاولة التهوين من فعل الإساءة، ويستخدم المساء إليه عدة استراتيجيات منها معامله المسئ المعامله المعتادة، وتشجيعه علي تجاوز الماضي والتفكير دائما في المستقبل، وبذلك يعبر المساء إليه عن تسامحه، وكل هذا يزيد من التوافق الزواجي بين الزوجين ويزيد أيضا من الهناء النفسي بينهم، فالعلاقة وثيقة بين التسامح والتوافق الزواجي والشعور بالهناء النفسي كما أوضحت دراسة (Frank, 2016).

فالتسامح له علاقة قوية ووثيقة بالتوافق الزواجي حيث يعتبر مؤشر لجودة حياة العلاقات الشخصية بما يتضمنه من رضا وسعادة ورفاهية، فالتسامح يساعد علي اكتشاف شعور متجدد لمعني الحياة بين الأزواج، كما أن التسامح يساعد علي الإستمتاع بالحياة والهناء النفسي والتمتع بالصحة النفسية والجسمية، با أيضا يساعد التسامح علي استعادة الروابط بين الأفراد عن طريق قدرة الفرد عن الصفح والعفو عن الذات والأخرين، وكل هذا يزيد من التوافق الزواجي.

ومن أهم الأسس التي تساعد علي استمرار الزواج بين الأزواج هو التسامح، ويؤدي بهم لحياة سعيدة ومستقرة ويؤدي لجودة الحياة الزوجية، وبذلك يستطيع الزوجين التعايش معاً ونبذ الخلافات والعداوات وتحويل كل ما هو سلبي إلي إيجابي، فالتسامح قيمة من أهم القيم الإنسانية التي تساعد علي احتمال وقوع الخطأ والقبول والتعايش والإحتكام إلي العقل، ولذلك فمجال التسامح مع الآخر استطاع التنبؤ بالسعادة الزوجية، كما أن مهنة المعلم والمعلمة من اسمي المهن فعلي الرغم من كثرة الضغوط عليهم إلا أن القيم السامية التي يتميزون بها تجعل مستوي تسامحهم عالي سواء مع أنفسهم أو مع الاخرين، وهم راضون علي حياتهم

وبالتالي يشعرون بالسعادة والتوافق الزواجي بينهم، فكلما كان هناك تسامحاً زاد التوافق الزواجي.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على أنه: **توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات المتزوجين في السعادة النفسية والتسامح والتوافق الزواجي تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ أناث).**

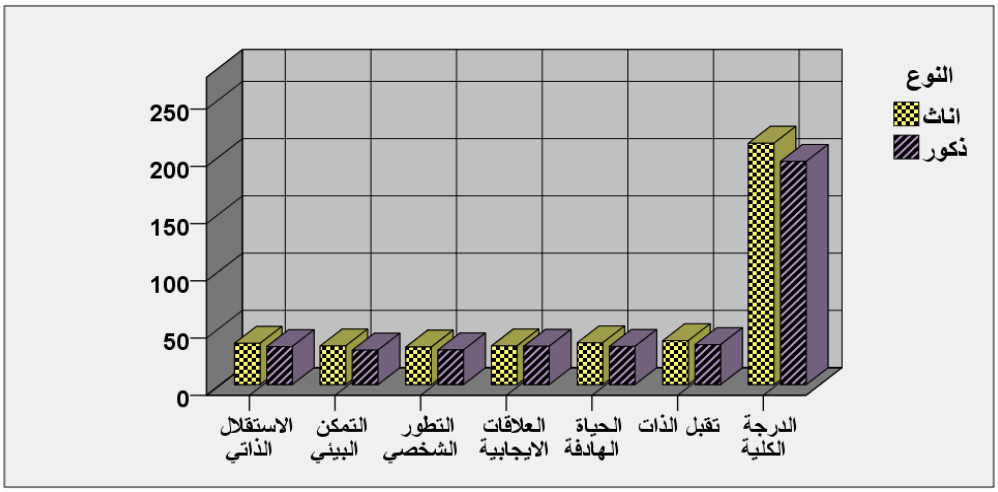
وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام **اختبار** "ت" **T . test** للمجموعات المستقلة (غير المرتبطة) للكشف عن الفروق بين متوسطات المعلمين والمعلمات المتزوجين في السعادة النفسية والتسامح والتوافق الزواجي تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ أناث)، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١١) دلالة الفروق بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات المتزوجين في السعادة النفسية تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ أناث):

أبعاد السعادة النفسية	الذكور (٧٠)		الإناث (٨٠)		درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
الاستقلال الذاتي	٣٤,٠٠	٣,٧٧٣	٣٦,٠٨	٤,٠٦٨	١٤٨	٣,٢٢٣	٠,٠١
التمكن البيئي	٣٠,٧٠	٣,٨٦٥	٣٢,٨٠	٤,٧١٦	١٤٨	٢,٩٥٧	٠,٠١
التطور الشخصي	٣٠,١٦	٣,٧٠٥	٣٢,٦٦	٤,٢١٣	١٤٨	٣,٨٤٢	٠,٠١
العلاقات الايجابية مع الاخرين	٣٣,٠٩	٣,٦٩٨	٣٤,٣٥	٤,٧٢٣	١٤٨	١,٣٠٧	غير دالة
الحياة الهادفة	٣٥,٥٦	٣,٨٤٧	٣٦,١٦	٣,٨٢٣	١٤٨	٠,٩٦٥	غير دالة
تقبل الذات	٣٥,٨٦	٣,٩٧٩	٣٧,٨٩	٣,٣٤١	١٤٨	٣,٣٩٦	٠,٠١
الدرجة الكلية	١٩٩,٣٦	١٠,١١٠	٢٠٩,٩٤	١٣,٩٣٦	١٤٨	٥,٢٥٥	٠,٠١

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات المتزوجين تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ أناث)على مقياس السعادة النفسية في أبعاد: (الاستقلال الذاتي، التمكن البيئي، التطور الشخصي، تقبل الذات) لصالح الإناث، بينما لم توجد فروق ذات دلالة احصائية في بعدي (العلاقات الايجابية مع الاخرين، الحياة الهادفة).

والشكل التالي يوضح الفروق بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات المتزوجين تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ أناث)على مقياس السعادة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية).



شكل (١) الفروق بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات المتزوجين تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ أناث) على مقياس السعادة النفسية.

وتتفق نتيجة الفرض الحالي مع نتائج عدة دراسات منها (عبد الوهاب، ٢٠٠٦- Goodarzi, &, Mansoor, 2008- الجمال، ٢٠١٣- الطراونة، ٢٠١٤- محمود، ٢٠١٦- Alfazari, 2017- سماوي، شاهين، ٢٠٢١) والتي اتفقت نتائجها مع نتيجة الفرض الحالي في وجود فروق بين متوسط درجات المعلمين والمعلمات المتزوجين في السعادة النفسية لصالح الإناث، ويمكن تفسير هذه النتيجة في أن التنشئة الاجتماعية في مجتمعنا وثقافتنا العربية تساعد وتزود الإناث بنوع من المساندة الاجتماعية، وقد يرتبط هذا

النوع من المساندة الاجتماعية بالسعادة، فالعلاقات الإيجابية مع الآخرين كبعد من أبعاد مقيا سالسعادة النفسية يؤكد علي الدف والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين، والإهتمام بسعادة الآخرين وبالتالي أرتفع مستوي السعادة النفسية مما يساهم في خلق حالة إيجابية في تخفيف نتائج الأحداث الضاغطة والتوترات، وكذلك تحسين الصحة النفسية وتقوية مهارات المواجهة وزيادة الدافعية للتعامل مع الضغوط النفسية لدي الفرد، كما تتوافر للإناث مساندة اخري من خلال العائلة والتي تجعلهن لا يشعرون بالوحدة أو العزلة مما يسهم في توفير التفاؤل والسعادة، وأيضا القدرة علي النفهم والتاثير والصداقة كخصائص للأفراد مرتفعي السعادة النفسية في العلاقات الإيجابية مع الآخرين، كما أوضحت دراسة (ابو عمشة، ٢٠١٣) في أن السعادة ترتبط بالجوانب الاساسية في حياة الإنسان كالأسرة والأصدقاء مما يساهم في تخفيض مشاعر القلق والتوتر والخوف ودعم المشاعر الإيجابية السارة عند الإناث.

وجاء في نتيجة هذا الفرض أن لم توجد فروق ذات دلالة احصائية في بعدي(العلاقات الإيجابية مع الآخرين– الحياة الهادفة) بين الذكور والإناث في السعادة النفسية، واتفقت هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات منها (هريدي، محمد، ٢٠٠٢– Noreen, 2005– محمد، ٢٠١٨– عزيز، ٢٠١٨– اسماعيل ، عبد اللاه، ٢٠١٨– الوائلي، ٢٠٢٠– العنزي، ٢٠٢٠– حسن، ٢٠٢٢) والتي أكدت نتائجهما عدم وجود فروق بين الذكور وافناث في السعادة النفسية وقد يرجع ذلك إلي تشابة الظروف الحياتية بالنسبة للمعلمين والمعلمات المتزوجين، حيث أن التطر الحالي والتغيرات الاجتماعية والاقتصادية ساهمت في عدم وجود الفروق في الظروف الحياتية بين الذكور والإناث، حيث يتشابه الذكور وافناث في بعدي العلاقات الإيجابية مع الآخرين من جيث القدرة علي التفهم والتأثير والصداقة في العلاقات الإنسانية، وكذلك في بعد الحياة الهادفة ةالذي يعني الثقة والموضوعية في تحديد أهداف الحياة، مما يجعل الفروق بين الذكور والإناث في هذين البعدين غير موجودة.

واختلفت نتيجة هذا الفرض مع نتائج بعض الدراسات منها دراسة (البلهان، الناصر، ٢٠٠٧– علام، ٢٠٠٨– Corra, &, Knoy, 2009 – الجندي، ٢٠٠٩– Byrri, et al,

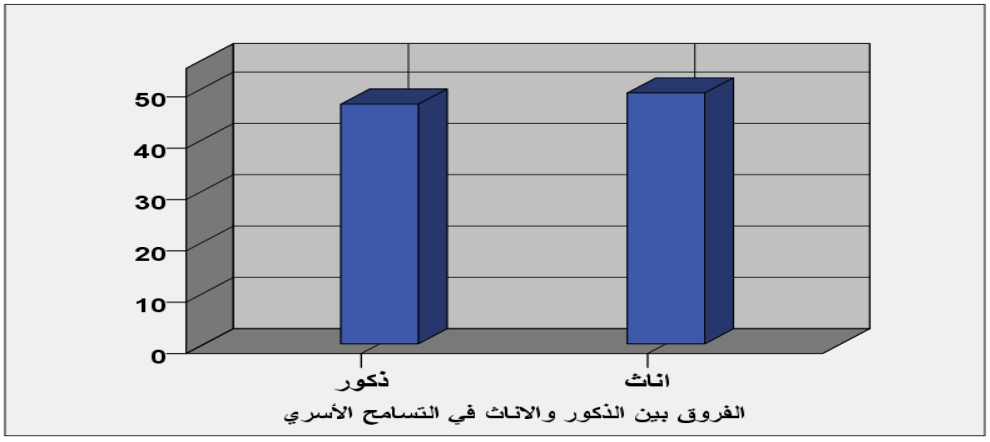
2009- Talebi, et al, 2014 -Hasnian, &, Hasan, 2014- عبد الخالق، ٢٠١٨) والتي أوضحت نتائجها وجود فروق في السعادة النفسية تبعاً لمتغير النواع (ذكور/ إناث) لصالح الذكور.

جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات المتزوجين في التسامح تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ أناث)

المتغير	الذكور (٧٠)		الإناث (٨٠)		درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
التسامح الأسري	٤٦,٧٠	٤,٠٧٠	٤٨,٨٨	٤,٠٨٩	١٤٨	٣,٢٥٧	٠,٠١

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات المتزوجين تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ أناث) على مقياس التسامح لصالح الإناث حيث كانت متوسطات درجات الإناث (٤٨,٨٨)، أكبر من متوسط درجات الذكور (٤٦,٧٠).

والشكل التالي يوضح الفروق بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات المتزوجين تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ أناث)على مقياس التسامح الأسري.



شكل (٢) الفروق بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات المتزوجين تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ أناث) على مقياس التسامح الأسري

وتتفق نتيجة الفرض الحالي وهي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات المتزوجين تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ أناث) على مقياس التسامح لصالح الإناث، مع دراسة (Macaskill,2003- Finchan, &, Beach, 2007- Maltby, et al, 2008– البهاص، ٢٠٠٩– الداغر، ٢٠١٤– Fiblman, &, Turner, 2015– محمود، ٢٠١٦– فايز، ٢٠١٨– سعد، ٢٠١٩) والتي أكدت نتائجها وجود فروق في التسامح بين الذكور والإناث لصالح الإناث، ويمكن تفسير ذلك في أن الإناث أكثر تعاطفاً وشفقة علي أنفسهن من الذكور، والإناث أكثر هدوءاً وراحة ذاتية عند التعرض لمعاناة أو آلم، كما أن هن أكثر عطاءً من الذكور، كل هذا يجعلهن أكثر تسامحاً، كذلك الإناث أكثر احساساً بالتماسك الأسري والعلاقات الاجتماعية، فالإنثي منذ الصغر تنشأ علي حب العطاء للآخرين وذلك لمشاعرها الرقيقة وعواطفها الجياشة وقدرتها علي العطاء، مما يمكنها من التواصل مع الاخرين والتعاطف معهم والتاغم مع مشاعرهم وبالتالي التغلب علي المشاعر السلبية، وهذا ما أكدته دراسة(عبدالله، ٢٠٠٦) في أن الإناث تتفوق علي الذكور في التعاطف الذي يمثل الاساس للعلاقات الاجتماعية، والكثير من قرارات التسامح مع الآخرين تتم بشكل عاطفي دون الأمعان في التفكير خاصة مع الأشخاص الذين تربطهم علاقات حميمة مع بعضهم البعض كالأزواج والأصدقاء.

كما يعني هذا أيضا أن الإناث أكثر تعاطفاً وفهماً وافتراض حسن نية المعتدي، وليس لديها رغبة في الانتقام، والتجنب، ولا تحمل مشاعر الغضب والاستياء والضغينه، بالإضافة إلي أنها لا توجه حتي اللوم للزوج وذلك من أجل الحفاظ علي العلاقة الزوجية، كما أن التسامح يساعد الزوجة علي بذل مجهود لاستعادة العلاقة الزوجية، فالعلاقة الزوجية تتعرض للكثير من النزاعات والصراعات والخلافات، ولكن وبتسامح الزوجان يسود التوافق والمودة والألفة والحب بين الزوجين بسبب تميزهم بالتسامح، ومن ثم تحقيق التوافق الزواجي.

في حين جاءت نتائج بعض الدراسات بنتيجة مختلفة مع نتيجة الفرض الحالي في أن هناك فروق في التسامح بين الذكور والإناث لصالح الذكور مثل دراسة (زيان، ٢٠٠٥– Toussaint, &, Webb, 2005 – Bahramian, 2014 – سليم، ٢٠٢٠– عبده، ٢٠٢٢– عمر، ٢٠٢٣)، وقد يرجع ذلك إلي أن الذكور في مراحل حياتهم المختلفة

يتعرضون من خلال التفاعل الاجتماعي للكثير من الخبرات السلبية كالمضايقات ويعملون علي التغلب عليها، ويتعلمون من أخطائهم مما يجعلهم أكثر هدوء وقدرة علي التعامل مع مثل هذه الخبرات مستقبلاً.

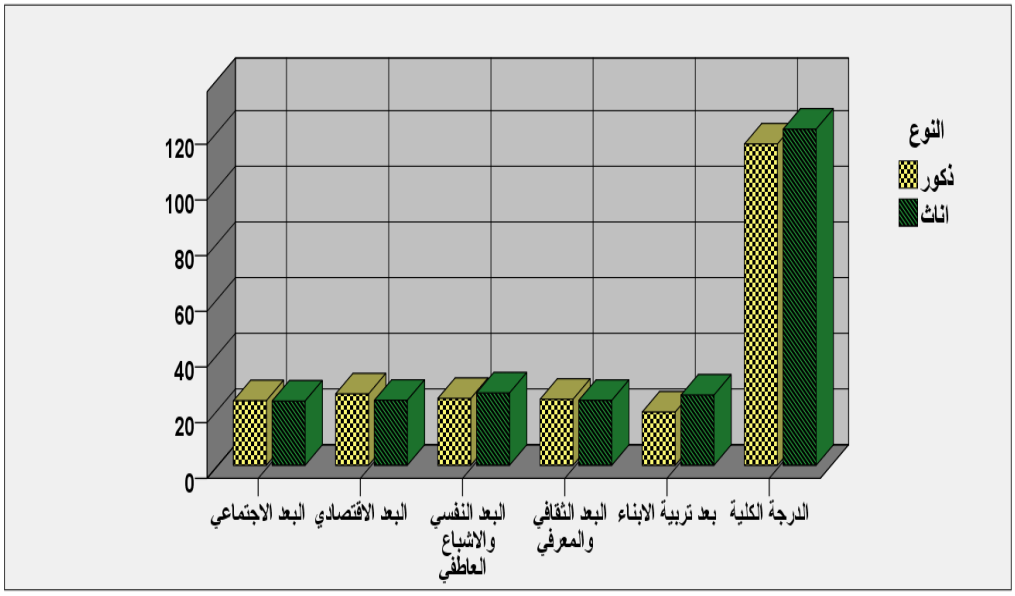
في حين أكدت بعض الدرسات الخري عدم وجود فروق في التسامح بين الذكور والإناث مثل دراسة (السيد، عبد الجواد، ٢٠١٠- حميد، ٢٠١٤- محمد، ٢٠١٣- شقير، ٢٠١٢- محمد، ٢٠١٦- He, et al, 2018 – امين، ٢٠١٨-الحوارني، ٢٠١٨- محمد، ٢٠١٨- العنزي، ٢٠٢٠- عبد الوهاب، ٢٠٢٣) وقد يرجع ذلك لاختلاف طبيعة العينة والظروف الاجتماعية والثقافية.

جدول (١٣) دلالة الفروق بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات المتزوجين في التوافق الزواجي تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ أناث)

أبعاد التوافق الزواجي	الذكور (٧٠)		الإناث (٨٠)		درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
البعد الاجتماعي	٢٣,١٣	١,٩٥٥	٢٣,٠٤	٢,٠٦٥	١٤٨	٠,٢٧٦	٠,٧٨٣ غير دالة
البعد الاقتصادي	٢٣,٢٧	٢,٥١٣	٢٣,٣٨	٢,٤٣١	١٤٨	٠,٢٥٦	٠,٧٩٨ غير دالة
البعد النفسي والاشباع العاطفي	٢٣,٩٦	٢,١٧٠	٢٣,٨٥	٢,٥١٦	١٤٨	٠,٢٧٧	٠,٧٨٢ غير دالة
البعد الثقافي والمعرفي	٢٣,٦٤	٢,٠٥٧	٢٣,٢٥	٢,٢١٩	١٤٨	١,١١٩	٠,٢٦٥ غير دالة
بعد تربية الابناء	١٩,٠٦	٢,١٨٦	١٩,١٤	٢,٠٧٩	١٤٨	٠,٢٣١	٠,٨١٨ غير دالة
الدرجة الكلية	١١٣,٠٦	٥,٢٤٢	١١٢,٦٥	٥,٦٥٣	١٤٨	٠,٤٥٥	٠,٦٥٠ غير دالة

يتضح من جدول (١٣) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات المتزوجين تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ أناث)على مقياس التوافق الزواجي في البعد الاجتماعي، البعد الثقافي والمعرفي، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة غير دالة احصائياً، بينما وجد فروق دالة احصائيًا في البعد الاقتصادي لصالح الذكور، وفي البعد النفسي والاشباع العاطفي وبعد تربية الابناء، والدرجة الكلية لصالح الإناث حيث كان لهن المتوسط الأكبر.

والشكل التالي يوضح الفروق بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات المتزوجين تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ أناث)على مقياس التوافق الزواجي.



شكل (٣) الفروق بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات المتزوجين تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ أناث) على مقياس التوافق الزواجي.

وتتفق نتيجة الفرض الحالي وهي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات المتزوجين تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ أناث)على مقياس التوافق الزواجي في البعد الاجتماعي، البعد الثقافي والمعرفي، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة غير دالة احصائياً، مع دراسة (Valle, 2015– الحمداني، ٢٠٢٣) والتي أكدت نتائجهما عدم

وجود فروق دالة احصائياً في التوافق الزواجي تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث)، ويمكن تفسير ذلك في أن المعلمين والمعلمات المتزوجين يجمعهم ‘طار ثقافي واحد وما يتضمنه من قيم وعادات وتقاليد مما يؤدي بهم إلي تشابه الإدراك في التوافق الزواجي، كذلك هناك بعض الخصائص السيكومترية المشتركة بين الازواج والزوجات من المعلمين مما يؤدي إلي نمط إدراك متشابه للمواقف الحياتية التي يحياها الأزواج والزوجات، أيضا الحياة الزوجية بينهم وطول فترة التعايش بينهم تجعلهم يتاثرون فيما بينهم بنمط التفكير والإدراك في المواقف التي تكون مشتركة بينهم، ومنها إدراك التوافق الزواجي.

كما أن المعلمين والمعلمات المتزوجين يواجهون نفس المواقف والظروف ويعيشون بنفس المعايير الاجتماعية السائدة في المجتمع التي تكرس بناء الأسرة وتحقيق استقرارها ومن ثم تحقيق التوافق الزواجي بينهم.

بينما وجد فروق دالة احصائيًا في البعد الاقتصادي لصالح الذكور، وهذا ما أكدته بعض الدراسات منها دراسة (Bahramian, – Moore, 2015 -Melletic, 2014 2014– عبد الوهاب، ٢٠٢٣) والتي أكدت نتائجها علي وجود فروق في التوافق الزواجي بين الذكور والإناث لصالح الذكور، وأوضحت نتيجة الفرض الحالي وجود الفروق لصالح الذكور في البعد الاقتصادي وتأتي هذه النتيجة منطقية حيث أن اللأزواج هم من يكونوا مسؤولين عن الناحية الاقتصادية داخل الأسرة ولذلك فهم المعنيين بذلك، كذلك حرص الذكور علي مقومات التوافق الزواجي وفهم الواعي لها، ويبدو ذلك من رضا الزوجات عن آداء الزوج لأدواره وممارسته لأبعاد التوافق الزواجي في الحياة الزواجية.

كما أوضحت نتائج الفرض الحالي وجد فروق دالة احصائيًا وفي البعد النفسي والاشباع العاطفي وبعد تربية الابناء، والدرجة الكلية لصالح الإناث، واتفقت مع هذه النتيجة دراسة (Hicks, 2017– محمد، ٢٠٢٠ – نجا، ٢٠٢٠) في أن هناك فروق في التوافق الزواجي لصالح الإناث، وجاءت نتيجة هذا الفرض منطقية من حيث أن الفروق لصالح الإناث في البعد النفسي والاشباع العاطفي وتربية الأبناء، فمن المعروف أن العاطفة الجياشة لدي الإناث أكثر من الذكور ، كما أن من أهم مقومات التوافق الزواجي العلاقات الرومانسية والتزين التي تتفوق فيها الإناث، فبالبد النفسي والاشباع العاطفي يتمثل في الحب والعاطفة

والاهتمامات والتقدير والاحترام وهذا كله يتفوق فيه الإناث عن الذكور، أما بعد تربية البناء بيتضمن رؤيم الازواج لابناءهم واعدادهم للمستقبل وأيضا تتفوق فيها الإناث حيث هن أكثر إهتماما بالحب العاطفي وتربية البناء.

رابعاً: نتائج الفرض الرابع: ينص الفرض الرابع على أنه: **تسهم السعادة النفسية والتسامح الأسري في التنبؤ بالتوافق الزواجي لدي عينة من المعلمين والمعلمات المتزوجين.**

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام تحليل الانحدار المتعدد Multiple Linear Regression Analysis، وكانت النتائج كما يلي:

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام تحليل الانحدار المتعدد، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٤) نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالتوافق الزواجي(متغير تابع) من خلال السعادة النفسية والتسامح الأسري (متغير مستقل) (ن=١٥٠)

المتغير التابع	المتغير المستقل (المُنبئ)	الارتباط المتعدد (R)	معامل التحديد (R2)	معامل التحديد المصحح	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	الثابت	المعامل البائي (B)	معامل بيتا (Beta)	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التوافق الزواجي	السعادة النفسية (الدرجة الكلية)	٠,٦٠١	٠,٣٦١	٠,٣٥٧	٨٣,٣٦	٠,٠١	٢٤,٩٩٨	٠,٥٤٢	٠,٦٠١	٩,١٤٥	٠,٠١
	التسامح (الدرجة الكلية)	٠,٧٠٦	٠,٤٩٨	٠,٤٩٤	١٤٦,٧٢	٠,٠١	٢٦,٧٢١	١,٦٢٠	٠,٧٠٦	١٢,١١٣	٠,٠١

يتضح من جدول (١٤) أن: اسهام متغيري السعادة النفسية (الدرجة الكلية) والتسامح (الدرجة الكلية)، كمتغيرات مستقلة في التنبؤ بالتوافق الزواجي (متغير تابع)، وبمراجعة قيمة معامل بيتا(Beta) للدرجة الكلية للتسامح هي الأكبر، حيث بلغت (٠,٧٠٦)، وقيمة "ت" دالة عند مستوى (٠,٠١)، وبناءً على ذلك فإن الدرجة الكلية للتسامح لها الاسهام الأكبر في التنبؤ بالتوافق الزواجي، يلي ذلك متغير السعادة النفسية، وفيما يلي توضيح اسهام متغيري الدراسة المستقلة (السعادة النفسية، والتسامح) في التنبؤ بالتوافق الزواجي:

بالنسبة لإسهام السعادة النفسية (المتغير المستقل) في التنبؤ بالتوافق الزواجي (المتغير التابع) يتضح ما يلي:

- معامل الارتباط = ٠,٦٠١، وهي قيمة مرتفعة، وتدل على علاقة ارتباطية موجبة قوية بين المتغير المستقل أو المُنبئ (السعادة النفسية)، والمتغير التابع (التوافق الزواجي).
- معامل التحديد = ٠,٣٦١، وتعني أن المتغير المستقل يُفسر ٣٦,١٪ من التباين في درجات المتغير التابع، وقد بينت قيم بيتا التي توضح العلاقة بين والسعادة النفسية والتوافق الزواجي (٠,٦٠١)، وهي دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١) بدلالة قيم (ت).
- كما اتضح أن قيمة "ف" (٨٣,٣٦) دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وتشير إلى القوة التفسيرية المرتفعة لنموذج الانحدار المتعدد من الناحية الاحصائية، كما أن قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وتشير إلى معنوية معامل الانحدار.

قيم "ت" دالة احصائيًا لكل من: الثابت والدرجة الكلية للسعادة النفسية، وبذلك يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للتوافق الزواجي من: الثابت والدرجة الكلية للسعادة النفسية، التي تُعين على التنبؤ بالتوافق الزواجي لدي المعلمين والمعلمات المتزوجين عينة الدراسة، ويمكن صياغة معادلة التنبؤ على النحو التالي:

الدرجة الكلية للتوافق الزواجي =٢٤,٩٩٨ + (٠,٥٤٢ × الدرجة الكلية للسعادة النفسية).

*** بالنسبة لإسهام التسامح (المتغير المستقل) في التنبؤ بالتوافق الزواجي (المتغير التابع)**

يتضح ما يلي:

- معامل الارتباط = (٠,٧٠٦)، وهي قيمة مرتفعة، وتدل على علاقة ارتباطية موجبة قوية بين المتغير المستقل أو المُنبئ (التسامح)، والمتغير التابع (التوافق الزواجي).
- معامل التحديد = (٠,٤٩٨)، وتعني أن المتغير المستقلة يفسر ٤٩,٨٪ من التباين في درجات المتغير التابع، وقد بينت قيم بيتا التي توضح العلاقة بين التسامح والتوافق الزواجي (٠,٧٠٦)، وهي دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١) بدلالة قيم (ت).
- كما اتضح أن قيمة "ف" (١٤٦,٧٢) دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وتشير إلى القوة التفسيرية المرتفعة لنموذج الانحدار المتعدد من الناحية الاحصائية، كما أن قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وتشير إلى معنوية معامل الانحدار.

قيم "ت" دالة احصائيًا لكل من: الثابت والدرجة الكلية للتسامح ، وبذلك يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للتوافق الزواجي من: الثابت والدرجة الكلية للتسامح ، والتي تُعين على التنبؤ بالتوافق الزواجي لدي المعلمين والمعلمات المتزوجين عينة الدراسة، ويمكن صياغة معادلة التنبؤ على النحو التالي:

الدرجة الكلية للتوافق الزواجي =٢٦,٧٢١ + (١,٦٢٠ × الدرجة الكلية للتسامح).

الدرجة الكلية للتوافق الزواجي =٢٦,٧٢١ + (١,٦٢٠ × الدرجة الكلية للتسامح).

تتفق نتيجة الفرض الحالي مع نتائج عدة دراسات منها (Palcari, &, Finchan, 2005 – Weston, 2012 – Mirzahen, &, -Maryam, Reza, 2012 – Roghayeh, et al, 2013 -Sahrabi, et al, 2013 –Fallahchai, 2012 – Mousavi, et al, 2014 – الطباطيبي, ٢٠١٥– نجا، ٢٠٢٠) فتعد هذه النتيجة منطقية من حيث أن التسامح مع الغير يؤثر في حياة الإنسان ويشعره بارضا مما يؤدي إلي المشاعر والسلوكيات التي تدفع صاحبها للتصالح مع ذاته ومع الآخر شريك حياته، وتجعله متصفاً بالتسامح في مواقف الحياة المختلفة مما يزيد من التوافق الزواجي بينهم في حياتهم الزوجية، فالتسامح يعد خطوة مهمة لاستعادة العلاقات المتصدعة والثقة المتبادلة بين الزوجين، كما

يساهم في حل الكثير من المشكلات القائمة بين الزوجين، ويمنع حدوث الكثير من المشكلات المستقبلية، كما يزيد من حدوث الثقة والتعاون والإنتماء التي تعد جميعها ذات أهمية كبيرة لإقامة علاقات إجتماعية جيدة، وبالاحري التوافق الزواجي بين الزوجين فالتسامح يحسن من الرضا عن الحياة بين الأفراد عموماً.

وهذا ما اكدته نتائج العديد من الدراسات السابق ذكرها من أن التسامح له الإسهام الكبر في زيادة الرضا والتوافق الزواجي، وذلك لان التسامح يتضمن خفض الانفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية، فالفرد المتسامح يستطيع أن يحول انفعالاته وأفكاره وسلوكياته السلبية تجاه المسئ إلي انفعالات وأفكار وسلوكيات إيجابية، وهذه الأفكار الإيجابية تنعكس علي رؤيته للمشكلات التي يتعرض لها، فالأفكار الإيجابية تعطي نتائج إيجابية دائماً.

ومن هذه الأفكار الإيجابية التي بتسم بها الفرد المتسامح تقبل الذات عند ضعفاتها أو أخطائها، والتوقف عن عقاب من أخطئوا وإلتماس الأعذار للأخرين علي ما فعلوه من أخطاء والتفهم الإيجابي لظروف الحياة الصعبة بسبب مضايقات البعض، كل هذا يجعل التسامح منبئ بالتوافق الزواجي بين المعلمين والمعلمات المتزوجين.

فالتسامح يساعد على إنهاء الصراع في العلاقات الزوجية، والتي يعاني منها الكثيرون في الخلافات الزوجية، والتسامح يساعد على ممارسة الإحساس الحقيقي بالحب، ويساعد التسامح على إنجاز أهداف أكثر قيمة وأهمية، فالوقت والطاقة السلبية التي يفقدها الكثيرون من الأزواج والزوجات مع الإحساس بأن كلاً منهم يسيئ للآخر.

في حين جاءت نتيجة هذا الفرض مختلفة مع نتيجة دراسة (قنديل، ٢٠٢٢)، ودراسة (الحمداني، ٢٠٢٣) والتي أكدت نتائجهما علي أن التسامح ليس منبئاً بحدوث التوافق الزواجي، وقد يرجع ذلك إلي قصر مدة الزواج فقد تمثل عمد نضج للعلاقات الزوجية، وعدم تعميم قيم التسامح ليصبح كسلوك بينهم في الحياة اليومية.

المراجع:

ابراهيم، احمد علي و درويش ، رمضان محمود.(٢٠١٤).التوافق الزواجي وعلاقته بالوسواس القهري لدي عينة من الأزواج والزوجات. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، (٥٥)، ٣٢١-٣٦٨.

ابراهيم، رشا عادل.(٢٠١٩). الإسهام النسبي لكل من الامتنان والتسامح في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ١٣ (٢٠)،٣٦٧-٣٨٩.

ابراهيم، ندي بشير .(٢٠١٠). مفهوم السعادة وعلاقته بمركز الضبط في ضوء بعض المتغيرات: دراسة وصفية علي العاملين المتزوجين بديوان الضرائب بولاية الخرطوم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب جامعة أم درمان الاسلامية، السودان.

أبو عمشة، ابراهيم.(٢٠١٣). الذكاء الجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتهما بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة . رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.

أبو هاشم، السيد محمد.(٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة بنها،٢٠ (٨١)، ٢٦٨-٣٥٠.

احمد، بشري اسماعيل. (٢٠١٢). التسامح والسعادة: دراسة عبر حضارية علي طلبة الجامعة في كل من مصر والعراق. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٢ (٧٦)، ١٧٥-٢٢١.

احمد، شحاته محمد.(٢٠٠٥). التسامح وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدي عينة من طلبة المرحلتين الثانوية والجامعية.رسالة دكتوراة غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة.

احمد، هاجر جمال الدين.(٢٠٢١). التسامح وعلاقتة بالهناء النفسي لدي أعضاء هيئة التدريس بجامعة اسيوط في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة كلية التربية جامعة بني سويف، ١٨(١١٠)،٥١١-٥٦٤.

إسماعيل، آمنة قاسم و عبد الاه، سحر محمود.(٢٠١٨). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج. المجلة التربوية، كلية النربية، جامعة سوهاج،٧٩،٥٣-١٤٥.

العنزي، فرحان بن سالم.(٢٠٠٩). دور أساليب التفكير ومعايير اختيار الشريك وبعض المتغيرات الديموغرافية في تحقيق مستوي التوافق الزواجي لدي عينة من المجتمع السعودي. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية جامعة ام القري، السعودية.

أمين، ثناء سيد.(٢٠١٨). التسامح وعلاقته بجودة الحياة لدى معلمي المرحلة الابتدائية. دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، ٢٤ (٤)،٢٠٧٣-٢١١٤.

أمين، نبيلة بنت محمد.(٢٠١٨). التسامح والشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. المجلة العربية للعلوم الاجتماعية، المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، ٢ (١٣)، ١-٥٧.

أنور، عبير محمد و عبد الصادق ، فاتن صلاح.(٢٠١٠). دور التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة دراسات عربية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ٩ (٣)، ٤٩١-٥٧١.

البلهان، عيسي محمد والناصر، فهد عبج الرحمن.(٢٠٠٧). مقومات السعادة الزوجية كما يدركها الشباب الكويتيون. حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، ٢٧(٢٥٦)،٨-٧٨.

البهاص، سيد أحمد.(٢٠٠٩). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس،(٢٣)، ٣٢٧-٣٧٨.

توفيق، عبدالمنعم توفيق .(٢٠١٥). بعض خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى الجنسين .مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة البحرين، (٤٢)،١-٢٢.

جامبولسكى، جيرالد.(٢٠٠٧). التسامح اعظم علاج على الاطلاق. مكتبة الدار العربية للكتب، القاهرة.

جان، نادية سراج.(٢٠٠٨). الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعي والتوافق

الجمال، سمية احمد.(٢٠١٣). السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والإتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك. دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية جامعة الزقازيق،(٧٨)،١٧١-٢٣٠.

الجندي، أمسية السيد.(٢٠٠٩).مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية جامعة اسكندرية.المجلة المصرية للدراسات النفسية،١٩ (٦٢)،١١-٧٠.

حسن، فاطمة بنت علي.(٢٠٢٢). عادات العقل وعلاقتها بالسعادة النفسية لذى طلبة جامعة جازان. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، (١٤٣)،٢٢٧-٢٦٤.

حسن، مروة محمد .(٢٠١٦). التسامح والهنا الشخصي في ضوء متغيري النوع والتخصص الدراسي لدي طلاب كلية التربية جامعة حلوان. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ،٢٦ (٩٢)،٣٦٧-٤٠٥.

الحمداني، مني حمود.(٢٠٢٣). الإسهام النسبي لأبعاد التسامح في التنبؤ بالتوافق الزواجي لدى المتزوجين الجدد في دولة الكويت . مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، كلية التربية جامعة دمنهور، ١٥ (٤)، ٣٥١-٣٩٠.

حميد، شعاع بنت هندي .(٢٠١٤). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالتسامح والرضا عن الحياة لدي عينة من طلاب كلية الآداب بجامعة الملك سعود. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والادارية، جامعة نايف العربية.

الحوارني، أحمد كامل .(٢٠١٨). التسامح وعلاقته بالسعادة الزوجية لدى المعلمين والمعلمات المتزوجين . المجلة المصرية للدراسات النفسية،٢٨ (١٠١)،٣٥-٧٦.

خشوري، فاطمة علي ، و عفيفي، أسماء فاروق .(٢٠٢٢). عادات العقل وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة جازان. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، (١٤٣)، ٢٢٧-٢٦٥.

خليل، إلهام عبد الرحمن . (٢٠١٩).الإسهام النسبي لأبعاد الذكاء الأخلاقي والاحتراق النفسيّ للأمهات والمعلماتّ في التنبؤ ببعض الخصائص السلوكية لدى أطفالئ الروضة بمحافظة المنوفية. مجلة علم النفس، الهيئة العامة للكتاب، (١٢٠)، ٢٩-٩٢.

الداغر، أروى احمد.(٢٠١٤). تقدير الذات والتسامح كمتغيرات منبئة بالرضا الزواجي لدي عينة من المتزوجين حديثاً. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.

الراشدي، شذى بنت حمد عبد الله.(٢٠١٦). التوافق الزواجي، مجلة الخدمة الاجتماعية، الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين، ١ (٥٦)،٨٧-١١١.

الرباعي, سعاد ياسين.(٢٠١٤). الشعور بالسعادة وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة دمشق.

زكي، ميرفت عزمي.(٢٠١٥). التسامح والتفاؤل كمنبئ بطيب الحياة النفسية لدي عينة من المراهقين. مجلة كلية التربية، جامعة الاسكندرية، ٢٥(٥)،٣٦٣-٤٢٣

زيان، شحاتة محمد.(٢٠٠٥). التسامح وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدي عينة من طلبه المرحلتين الثانوية والجامعية. رسالة دكتوراة غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

سعد، أماني عادل.(٢٠١٩). النموذج البنائي للعلاقات بين الأمل والتسامح والهناء النفسي لدي طلاب الدراسات العليا بكلية التربية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٩(١٠٢)،٢٥-٧٥.

سليم، بسيوني السيد.(٢٠٠٢). الاتجاه النمائي للتسامح والانتقام لدى عينات من المراهقين والراشدين بالريف والحضر من الجنسين. مجلة التربية جامعة الازهر، (١٢٢)، ١٦١-٢٠٥.

سليم، عبدالله بن عبدالهادى .(٢٠٢٠). الحكمة الشخصية وعلاقتها بالتسامح النفسي لدى طلبة جامعة الجوف بالمملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، مركز النشر العلمي، جامعة البحرين،٢١ (٢)، ٤٦٥-٥٠١.

سليمان، محمد عبدالله.(٢٠٢٢). التسامح وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة المنوفية.مجلة كلية التربية ، كلية التربية جامعة المنوفية، ٣٧ (١)، ٢٥٧-٢٨٨.

سماوي، فادي سعود ، شاهين، حسان رافع .(٢٠٢١). السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في الاردن. مجلة جامعة النجاح للأبحاث(العلوم الإنسانية)،كلية الأميرة عالية الجامعية، جامعة البلقاء التطبيقية، ٣٥(٧)، ١١٦٣-١١٨٨.

السيد، وهمان همام ، عبد الجواد ، وفاء محمد.(٢٠١٠). فاعلية برنامج ارشادي في تنمية التسامح لدي عينة من طلاب الجامعة. مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، (٨٤)،١٥٢-١٧٥.

الشربيني، السيد كامل.(٢٠٠٧). جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبري في الشخصية والقلق. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٧ (٥٧)، ١-٨٠.

شقير، زينب محمود. (٢٠١٢). التسامح كمنبئ للأمن النفسى لدى المتزوجين وغير المتزوجين من طلاب الدراسات العليا. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطه التربويين العرب، ٢(٢٤)، ٣٤٤-٣٦١.

شقير، زينب محمود، وعبد العال، تحية محمد.(٢٠١٣). إسهامات البطالة في تحقيق الأمن النفسي والتسامح لدى طلاب الدراسات العليا. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (١)،٧١-١٠٣.

الطباطيبي، هناء رأفت.(٢٠١٥). الإسهام النسبي للصلابة النفسية والتسامح في التنبؤ بالرضا الزواجي لدي المتزوجين بمدينة جدة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة ام القري، السعودية.

الطراونة، احمد.(٢٠١٤). الذكاء الأخلاقي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة مؤته. مجلة كلية التربية، جامعة الازهر، ٢ (١٥٨)، ٨٠٩-٨٢٥.

عابدين، رغد، ودوبا، زين .(٢٠١٦). الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق الزواجي .مجلة جامعة البعث للعلوم الانسانية. ٣٨ (٣)، ٤١-٧٢.

عباس، إيمان علي وجبر،فلاح حسن.(٢٠١٤). بناء مقياس التواقق الزواجي لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، (١٠٨)، ٧٩-١٥٢.

عبد الرحمن، دينا البرنس .(٢٠٢٢). الإسهام النسبي للتوافق الزواجي والدعم الاجتماعي بمستوى السعادة النفسية لدى المرأءة العاملة. مجلة كلية الآداب جامعة بورسعيد، (١٩)،٨٥٨-٩١٢.

عبد الله ، شذى بنت حمد.(٢٠١٦). التوافق الزواجي، مجلة الخدمة الاجتماعية، الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين، مصر،- ١ (٥٦)، ٨٧- ١١١.

عبد المعطي، حسن مصطفى .(٢٠٠٤). المناخ الأسري وشخصية الأبناء . القاهر ة ، دارالقاهرة.

عبد الوهاب، أمانى عبد المقصود(٢٠٠٦). السعادة النفسية و علاقتها ببعض المتغرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين" مجلة البحوث النفسية و التربوية تصدر عن كلية التربية ، جامعة المنوفية ،٢١ (٢)،٣٠- ٢٥٤.

عبد الوهاب، ريهام نادي.(٢٠٢٣). الفروق بين الأزواج والزوجات في الإبداع الزواجي والتوافق الزواجي والتسامح الزواجي. مجلة الدراسات النفسية المعاصرة، جامعة بني سويف، ٥(١)، ١٥٠-١٧٢.

عبدالخالق، احمد محمد.(٢٠١٨). عوامل الشخصية المنبئة بالسعادة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٨ (٩٨)،١-٢١.

عبده، عمر محمد.(٢٠٢٢). التسامح والأفكار اللاعقلانية لدى المتزوجين العاملين بمدينة جدة . دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، رابطة التربويين العرب ، (١٤١)، ١٦٣-٢٠٦.

عبيد، فتحية فرج.(٢٠١٦). تنمية مستوي الطموح لدي طالبات الجامعة لتحسين الشعور بالسعادة النفسية. مجلة البحث العلمي في التربية ، كلية البنات للآداب والعلوم التربوية ، جامعة عين شمس ، ٢(١٧)، ٤٤٧-٤٧٤.

عثمان، احمد عبد الرحمن.(٢٠٠١). المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدي طالبات الجامعة المتزوجات. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، (٣٧)، ١٤٣-١٩٥.

عزيز، إسحاق فيصل.(٢٠١٨). السعادة النفسية لدي طلبة الجامعة. مجلة ديالى، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة ديالي، ١(٧٧)، ٥٦٦-٥٨٩.

علام، سحر فاروق.(٢٠٠٨). معدلات السعادة الحقيقية لدي عينة من طلاب المرحلتين الاعدادية والثانوية. مجلة دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، ١٨ (٢)،٤٣١-٤٦٥.

علي، علي عبد السلام.(٢٠٠١).المساندة الاجتماعية واتخاذ قرار الزواج واختيار القرين وعلاقتهما بالتوافق الزواجي. مجلة دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، ١١ (١)،٦٩-٩٥.

عمر، فاطمة مسعود.(٢٠٢٣). التسامح وعلاقته بجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين. مجلة جامعة سبها للعلوم الإنسانية،٢٢ (١).١-٩.

العنزي، عويد سلطان و عياد، فاطمة سلامة.(٢٠٢٠). التسامح وعلاقته بالقبول والاتقان ومستوى السعادة لدى طلبة وطالبات جامعة الكويت. مجلة كلية الآداب، كلية الآداب جامعة الاسكندرية، (٩٩)، ١-٢٣.

فايز، رائدة مروان .(٢٠١٨).الاستقرار الزواجي وعلاقته بالتسامح وأنماط الاتصال استنادًا لنموذج فرجينيا ساتير لدى الأزواج في محافظات شمال الضفة الغربية .رسالة ماجستير(غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية في نابلس فلسطين.

الفقي، ابراهيم.(٢٠٠٨). قوة الحب والتسامح.بداية للانتاج الاعلامي، القاهرة.

الفيلكاوي، حليمة ابراهيم.(٢٠١٩). التسامح والامتنان بين الزوجين وعلاقته بالشعور بالرفاهة النفسية للأسرة . العلوم التربوية ، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، ٢٧ (١)، ١-٤٨.

قنديل، هدي عنتر.(٢٠٢٢). إسهام الهناء النفسي والتسامح في التنبؤ بالرضا الزواجي لدي الممرضات. المجلة المصرية للدراسات النفسية ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣٢ (١١٧)، ٣١٧-٣٧٤.

كردي، سميرة عبدالله.(٢٠١٠). التوافق الزواجي وصورة الجسم لدى عينة من مستئصلات الرحم المنجبات وغير المنجبات ،مجلة كلية التربية، جامعة الطائف، (٣)،٤٥-٧٥.

مايكل،ث أرجايلث .(١٩٨٦).سيكولوجية السعادة(ترجمة فيصث يونس) القاهرة، دار غريب للطباعة

محمد، احمد كامل.(٢٠١٨). التسامح وعلاقته بالسعادة الزوجية لدي المعلمين والمعلمات المتزوجين . المجلة المصرية للدراسات النفسية. الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٨ (١٠١)، ٣٥-٧٦.

محمد، حنان احمد .(٢٠٢٠). النمذجة البنائية للعلاقات السببية بين التسامح والهناء النفسي والتوافق الزواجي لدي المتزوجين. مجلة كلية الآداب جامعة الفيوم، ١٢ (٢)، ١٢٣-١٨٨.

محمد، رشا عصام الدين.(٢٠١٣). نوعية الحياة وعلاقتها بكل من الامتنان والسعادة والتسامح(دراسة نمائية). رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب ، جامعة طنطا.

محمد، سحر صلاح الدين.(٢٠١٦). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالتسامح لدي شرائح متباينة من معلمي المدارس. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة حلوان.

محمود ، الطاهرة .(٢٠٠٤). التدين في العلاقات الزوجية و التوافق الزواجي. مجلة دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية ، ١٤ (٤)،٥٧٥-٥٩٤.

محمود، ايمان عبد الوهاب.(٢٠١٦). الصبر والتسامح كمنبئات بالسعادة لدى المسنين . مجلة دراسات عربية،رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ١٥ (٤)، ٥٠٣-٥٥٥.

مرسي، كمال ابراهيم.(٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية (مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس). الجزء ١ ، دار النشر الجامعي، القاهرة.

المنشاوي، سائدة جميل.(٢٠٠٩). العلاقة بين السعادة والذكاء الانفعالي لدي عينة من المراهقين الاردنيين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات التربوية والنفسية العليا، جامعة عمان العربية، الاردن.

نجا، هدي أحمد .(٢٠٢٠). بعض متغيرات الشخصية الإيجابية المنبئة بالتوافق الزواجي، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية الآداب جامعة الوادي الجديد.

نوفل، ريبع وصقر، مني وعرفات، أسماء.(٢٠١٨).التوافق الزواجي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدي عينة من المتزوجات. مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية،(١٣)، ٢٧٩-٣١٥.

هريدي، عادل محمد، محمد، طريف شوقي.(٢٠٠٢). مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والتدين، وبعض المتغيرات الأخرى . مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب،١٦ (٦١)،٤٦-٧٩.

الهواري، ألاء ابراهيم.(٢٠١٩). التوافق الزواجي والاتصال الأسرى لدى عينة من الأزواج الصم المختلط. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية بغزة.

الوائلي، تحرير زكي.(٢٠٢٠). السعادة وعلاقتها بنوع التخصص الدراسي لدى الطلبة المقبولين الجدد في الجامعة.مجلة جامعة بابل للعلوم الانسانية، ٢٨(٣)،٩٠-١٠٩.

الوكيل، سيد أحمد محمد.(٢٠١٨). العوامل الخمسة الكبرى فى الشخصية المنبئة بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الفيوم. مجلة كلية الآداب، جامعة الفيوم، (١٧)، ١-١٠٨.

Alfazari, M.K (2017) Psychological Happiness among Sultan Qaboos University Students in Oman, Journal of Educational and Psychological Studies - Sultan Qaboos University, 11 (4), 762-769.

Bahramian, J., & Bahramian, S. (2014). The role of psychological hardiness and forgiveness in prediction of marital adjustment. International Journal of Life Sciences, 4 (9): 6822- 6826.

Berry,J ., Worthington, L., O'Connor,L., Parrott, L., & Wade ,N.(2005). Forgiveness Vengeful Rumination and affective traits , Journal of Personality ,73(1),183-226.

Brown,R,P,.(2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive : Construct validity and links with depression. Journal of Personality and Social Psychology Bulletin,29,1-13.

Burris, J, Brechting, E, Salsman,J and Carlson,C (2009). Factors Associated With The Psychological Well-Being and Distress of University Students, Journal Of Americam College Health, 57(5),536-543.

Byrris , J , Brechting , E, Salsman , J & Carlson , C (2009) . Factors Associated With The Psychological Well- Being and Distress of University Students , Journal Of American College Health , 57(5) .

Cheng, H.L .(2000) . Causes and Correlations Of Happiness and Mental Health Among Adolescents, A thesis submitted for the degree of Doctor of Philosophy, Faculty of Science, London University. ProQuest Number: U644073.

Cheng, H & Furnham, A(2003).Attributional Style and Self-Esteem as Predictoes Of Psychological Well Being, Counseling Psyclogy Quarterly. 16(2),121-130. Dogan, T, Totan, T & Sapmaz, F. (2013). the role of self-esteem, psychological well - being, emotional self - efficacy, & affect balance on happiness: a path model, European Scientific Journal, 9(20), 31-42

Dhingra, V. & Dhingra, M. (2021). Who doesn't want to be happy? Measuring the impactzof factors influencing work–life balance on subjective happiness of doctors. Ethics, Medicine and Public Health, 16, 100630.

Frank, B. (2016). Human–wildlife conflicts, the need to include tolerance and coexistence: An introductory comment. Society and Natural Resources: 29, 738–743.

Froyen, L. C., Skibbe, L. E., Bowles, R. P., Blow, A. J., & Gerde, H. K. (2013). Marital satisfaction, family emotional expressiveness, home learning environments, and children's emergent literacy. Journal of Marriage and Family, 75(1), 42–55.

Furr,R .(2005). Differentiating Happiness and Self-Esteem, Individual Differences Research, 3 (2), 105-127.

Feibelman, L.J. & Turner, A.L. (2015). Relationships between eating disorder symptomology and forgiveness among college students. Curr Psychology, 39, 121-129.\

Fincham, F., & Beach, S. (2007). Forgiveness and marital quality: precursor or consequence in well- established relationships. Journal of positive psychology, 2 (4): 1- 28.

Furnham, A., & Cheng, H. (2000). Lay Theories of Happiness. Journal of Happiness Studies, 1, 227-246.

Green, J., Burnette, J., & Davis, J. (2008). Third- Party Forgiveness: Not Forgiving Your Close other betrayer.Journal of Society for Personality and Social Psychology, 1-12.

Green, J., Burnette, J., & Davis, J. (2008). Third- Party Forgiveness: Not Forgiving Your Close other betrayer.Journal of Society for Personality and Social Psychology, 1-12.

Goodarzi, M, Rajabi, R, Yousefi, B & Mansoor, S (2008) A Comparative Study of Happiness among Male and Female Athlete Students in University of Tehran, World Journal of Sport Sciences 1 (1), 61-64.

Hasnain, N, Wazid, S.W,& Hasan, Z (2014) Optimism, Hope, & Happiness as correlates of Psychological Well-Being among Young Adult Assamese Males & Females, Journal of Humanities & Social Science (IOSR-JHSS), 19(2), 44-51.

He, Q., Zhong, M., Tong, W., Lan, J., Li, X., Ju, X., & Fang, X. (2018). Forgiveness, marital quality, Chinese marriage: An Actor- partner interdependence mediation modal. Journal of in Psychology, (9): 1-11.

Hicks, E. (2017). Criticism, health functioning, and marital adjustment in couples with Cardio Vascular disease. Ph. D dissertation, Graduate College, Illinois Institute of Technology.

Jose Orathinkal & Alfons Vansteenwegen.(2006). The Effect of Forgiveness on Marital Satisfaction in Relation to Marital Stability. Contemp Fam Ther , 28 ,251–260.

Joseph, M., Jaisri, M (2014). Role of Gender on Marital Adjustment and Psychological Wellbeing among Employed Couples. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology; 1(40), 74-77.

Hira shahid, warda shahid,(2016). A Study on, Tolerance Role i Marital Satisfaction International Journal for Social Studies.

Lyubomisky, S, King, L, & Diener, E.(2005). The benefit of frequent positive affective: Does Happiness Lead to Success? Pstchological Bulletin.131 (6), 803-855.

Maillet, Margaret (2003): Infertility and marital adjustment: the influence of perception of social support, privacy preference and level of depression. Dissertation Abstract International, (A), Vol.63, N.11, P.4093.

Maltby, J., Wood, A. M., Day, L., Kon, T. W. H, Colley, A., & Linley, P. A. (2008) personality predictors of levels of forgiveness two and a half years after the transgression. Journal of research in personality, 42, 1088 – 1094.

Macaskill Ann (2003) :"Exploring gender differences in forgiveness" ، Sheffield Hallan university.

Mousavi, S. K., Manshaee, G., Yousefi, Z. (2014). Investigation of the Multiple Relationships between Happiness and Forgiveness with Marial Satisfaction in Married Student of Najaf Abad Universitu. Psychology and Social Behavior Research. 2(2), 53-57.

Maryam Mirzadeh* and Reza Fallahchai.(2012). The Relationship between Forgiveness and Marital Satisfaction. Journal of Life Science and Biomedicine, J. Life Sci. Biomed. 2(6): 278-282.

Mirzadeh, M., & Fallahchai, R. (2012). The Relationship between Forgiveness and Marital Satisfaction. J. Life Sci. Biomed, 2(6): 278-282.

Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. American psychologist, 55(1), 56.

Moore, K. (2015). Marital adjustment, coping and demographic traits for spouses of partners who exhibit Adhd symptoms in childhood- A quantitative study, Ph. D dissertation, Capella University.

Mlletic, B. (2014). Psycho- social, work and marital adjustment of older middle-Aged refugees from the former Yugoslavia. Ph. D dissertation, Faculty of Social Sciences, University of Ottawa.

Noreen, M, Adela,Y,Tomas,Y.(2005). Happiness as relgender and health in early adolescents. Clinical Nursing Re, 14(2), 175-190.

Paleari, F, Regalia, C, &, Fincham, F. (2005). Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: a Longitudinal analysis, Pers Psychology Soc, 31(3), 78-368.

Rainey,C.,(2008).Are individual forgiveness interventions for adult more effective than group interventions? : Ameta analysis .Unpublished doctoral dissertation , Florida State University ,College of Human Science .

Roghayeh Sohrabi, Mehdi Aghapour ,Hossein Rostami,.(2013). Inclination to forgiveness and marital satisfaction regarding to mediator attachment styles, role. Procardia - Social and Behavioral Sciences 84 , 1622 – 1624.

Ryff, C & Singer, B (2008). Know Thyself and What You Are: A Eudaimonic Approach To Psyc Well-Being, Journal of Happiness Studies,9 ,13.

Sohrabi, R., Aghapour, M., & Rostami, H. (2013). Inclination to Forgiveness and Marital Satisfaction Regarding to Mediator Attachment Styles' Role. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 84(9), 1622 – 1624.

Talebi, M, Rezai, H, Aramoun, A, Darabi, A, Ghralogi, Y, & Ataee, S.A. (2014) Relationship Between Personality type & Happiness with Perfectionism in University Students, Indian Journal of Positive Psychology, 5 (3), 231-235.

Toussaint, L. L., & Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. The Journal of Social Psychology, 145,673–685.

Tuzer, V.; Tuncel, A.; Göka, S.; Bulut, S. D.; Yüksel, F. V.; Atan, A. & Göka, E. (2010). Marital adjustment and emotional symptoms in infertile couples: gender differences. Turkish Journal of Medical Sciences, 40(2), 229-237.

Valle, J. (2015). Examining the effects of attachment representation on working Alliance and marital adjustment for couples in treatment. Ph. D dissertation, Pacific Graduate School of Psychology, Palo Alto University.

Veenhoven, R.(2011). Geater Happiness for a Greater Number; Is that Possible? If so how? In K Sheldon, T, Kashdan, & M, Steger (Eds), Designing Positive Psychology; Taking Stock and moving forward , Neww York: Oxford University Press, 396-409.

Weaton, M.(2012). The Study of Forgiveness as Predictors of Marital Satisfaction among Christian newly married up to eight years. Unpublished, PHD Dissertation. The Jack D. Terry School of Church and Family ministries.

Yair Amichai – Hamburger , (2009) . Technology and Psychological Well-being Cambridge University Press , 302 , 1-3mp.