أبعاد السعادة الحقيقية لدى المتزوجين فى ضوء مدة الزواج

أسماء إبراهيم يسن
باحثة ماجستير-قسم علم نفس
كلية البنات جامعة عين شمس
asmaapsy3@gmail.com

أ.د / عزة الالفى
أستاذ علم النفس
كلية البنات-جامعة عين شمس

د/ رباب عبد المنعم سيف
مدرس علم النفس
كلية البنات-جامعة عين شمس

الملخص

هدف البحث التعرف على مستوى السعادة الحقيقية لدى المتزوجين وكذا الفروق بين الأزواج والزوجات فى السعادة الحقيقية في ضوء طول مدة الزواج، واعتمدت البحث على المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (٧٠) زوجاً وزوجة، تراوحت أعمارهم بين (٢٥-٤٧) عاماً من المتعلمين, وطُبق مقياس السعادة الحقيقية إعداد مارتن سليجمان- ترجمة صفاء الأعصر، وتوصل البحث إلى أن مستوى السعادة الحقيقية لدى الأزواج والزوجات أعلى من المتوسط، كما توصلت النتائج إلى وجود فروقاً دالة إحصائياً في السعادة الحقيقية لدى الأزواج وفقاً لمدة الزواج، حيث كانت الفروق لصالح مدة الزواج الأكثر من (٨) سنوات.

الكلمات المفتاحية: السعادة الحقيقية – المتزوجين-مدة الزواج.

مقدمة

يسعى معظم البشر إلى الشعور بالسعادة, فالسعادة تقع في نفس كل فرد موقع الأمنية الأولى التي يسعى لتحقيقها طوال حياته, وهذه السعادة هي أكثر من مجرد مزاج إيجابي, فهي حالة من الرفاهية تشمل عيش حياة جيدة, مع الإحساس بالرضا العميق, فهي شعور عامر بالفرح والسرور, فمعظم الأفعال التي يقوم بها البشر إنما تحمل في طياتها البحث عن السعادة, وهي شعور نسبي يختلف من فرد إلى أخر, فالبعض يرى السعادة في الزواج, والبعض يراها في تقلد المناصب, والبعض يراها في جمع الأموال, إلخ, لذلك فتحقيق السعادة هو الهدف الأسمى في حياة معظم البشر.

وقد تمت مناقشة عديد من النظريات عن السعادة عبر مراحل التاريخ المختلفة، فقد أكد الفيلسوف اليوناني "أرسطو "Aristotle منذ ٢٤٠٠ عاماً أن كل السلوك البشري موجه نحو السعادة, وفي القرن التاسع عشر اعتبر الفيلسوف وعالم النفس الأمريكي وليام جيمس "William James" أن السعادة هي الشغل الشاغل للحياة البشرية, ويرى داتال لاما "Dalai Lama" في كتابه فن السعادة عام (١٩٩٩), أن الهدف الرئيس للحياة هو السعادة, وقد سجلت بوني وير "Bonnie Ware" عام (٢٠١٢) الأسف الذي يشعر به الناس في نهاية حياتهم, حيث وجدت أن أغلب المرضى وهم على فراش المرض في مراحله المتأخرة, كانوا يتمنوا لو سمحوا لأنفسهم بمزيد من السعادة, كما راعى إعلان الاستقلال الأمريكي

السعادة بشكل ملحوظ, فنجد أنه أشار أن "السعي وراء السعادة هو حق إنساني غير قابل للتصرف, مُنح لجميع البشر من قبل خالقهم" (Vestam, 2019, 11).

وقد بدأ علم النفس الإيجابي المرتبط ببناء قدرة الفرد على المرونة والإنخراط والإيجابية قبل الحرب العالمية الثانية, حيث استُخدم لمعالجة مخاوف الجنود والمدنيين في عام (١٩٤٠) حيث سعوا إلى علاج المرضى بطريقة تركز على الصفات الإيجابية, وفي عام (١٩٨٤) تمحور بحث دينير "Diener" حول الرفاهية والرضا, وجاء بعده باحثون أخرون مثل ليبوميرسكي "Lyubomirsky", وسيلجمان "Seligman" الذين عملوا مع شركة "Gallup" في البحث عن الكيفية التي تُمكن المشاعر الإيجابية من زيادة عمر الأفراد وتغيير سلوكياتهم, ومن ثم انتشر هذا العلم في القوات المسلحة, والشركات والمدارس (Sagan,, 2019, 12-13), ومنذ تأسيس علم النفس الإيجابي قبل حوالي عشرين عاماً, نمت البحوث والنظريات والتطبيقات في المجال بسرعة كبيرة, وأصبح يستفيد منه الآن ملايين الأشخاص في جميع أنحاء العالم, وتنعقد مؤتمرات علم النفس الإيجابي كل عام (Pawelski, 2016, 65).

وبالنظر إلى الإنسان يتضح أنه مجموعة من الأحاسيس والمشاعر التي تنبسط عند الشعور بما يريحها, وتنقبض عند الإحساس بما يضايقها, وقد ينبسط بعضها في حال انقباض البعض الأخر, والعكس صحيح, وعلى هذا الأساس يمكن القول بأن السعادة ليست شيئاً ملموساً وإنما هي كل شئ يلامس شعورنا, فأحسسنا تجاهه بالارتياح, بعكس الحزن الذي إذا لامسناه فإننا نجد الانقباض في مشاعرنا, ولو كانت السعادة مفهوماً موحداً لأصبح الكل سعيداً, ولكن قد يحصل للمرء عارض من عوارض القدرة يشعره بالارتياح بينما غيره ربما لا يشعر به لأنه لم يلمسه, وكذلك من الممكن أن يتعرض شخص ما لأحداث مؤلمة فيشعر بالحزن والأسى (أنوار محمد سعيد أدم, ٢٠١٨, ٩).

وقد أجرى شوان أكور "Shawn Achor" عام (٢٠١١م) تحليل لنتائج أكثر من (٢٠٠) دراسة علمية طبقت على ما يقرب من (٢٧٥٠٠٠) شخصاً، حيث وجد أن السعادة تؤدي إلى النجاح في كل مجالات الحياة تقريباً, بما في ذلك الزواج والصحة والصداقة والعمل, فقد وجد أنه عندما نكون سعداء ولدينا مزاج وعقلية إيجابية فإننا نكون أكثر ذكاءً وأكثر حماساً وبالتالي أكثر نجاحاً (Achor, 2011, 37-41), لذلك فيتضح من خلال هذه النتائج الهامة الدور الذي تلعبه السعادة في نجاح الفرد في حياته بشكل عام, وحياته الزوجية بشكل خاص.

وقد اختلفت نتائج الدراسات فيما يتعلق بأثر مدة الزواج على سعادة الأزواج, فقد أكدت بعض الدراسات أن السعادة تزداد لدى الأزواج في السنوات الأولي من الزواج وتقل مع زيادة مدة الزواج مثل دراسة (Patel & Dhar, 2018), بينما أكدت دراسات آخرى أنه كلما زادت مدة الزواج زدات سعادة الأزواج مثل دراسة (Hoseni & Zakaria, 2019), بينما ذهبت دراسات آخرى إلى أن السعادة لدى الأزواج تشبه حرف "U" فتكون مرتفعة في السنوات الأولى من الزواج ثم تنخفض, ثم ترتفع من جديد بعد مرور سنوات أطول على الزواج مثل دراسة (Estrada, 2009), من هنا يهدف البحث الحالي التعرف على مستوى السعادة الحقيقية لدى المتزوجين وكذا الفروق بين الأزواج والزوجات فى السعادة الحقيقية وفقاً لمدة الزواج.

مشكلة البحث

لاحظت الباحثة من خلال اطلاعها على عدد من البحوث والدراسات الأجنبية, والعربية المرتبطة والتي تناولت مفهوم السعادة, أن هناك ندرة خاصة على المستويين العربى والمحلى – فى حدود اطلاع الباحثة- فى البحوث والدراسات التى تناولت أبعاد السعادة الحقيقية, بالإضافة إلى ذلك, فقد وجدت اختلافاً في نتائج الدراسات التي تناولت السعادة لدى الأزواج, فيما يتعلق بأثر مدة الزواج على سعادة الأزواج, وانطلاقاً من ذلك, يحاول البحث الحالى التعرف على مستوى السعادة الحقيقية لدى المتزوجين وكذا الفروق بين الأزواج والزوجات فى السعادة الحقيقية, وفقاً لمدة الزواج.

ومن هنا تتحدد مشكلة الدراسة فى محاولة الإجابة على الأسئلة الأتية:

١- ما مستوى السعادة الحقيقية لدى الأزواج والزوجات؟

٢- هل توجد فروق فى أبعاد السعادة الحقيقية لدى الأزواج وفقاً لمدة الزواج (من سنة إلى أربع سنوات، من خمس سنوات إلى سبع سنوات, وأكثر من ثمانية سنوات)؟

أهداف البحث

يهدف البحث إلى:

- التعرف على مستوى السعادة الحقيقية لدى الأزواج والزوجات.
- التعرف على مدى وجود اختلاف في السعادة باختلاف مدة الزواج (من سنة إلى أربع سنوات، من خمس سنوات إلى سبع سنوات, وأكثر من ثمانية سنوات) على السعادة الحقيقة للأزواج.

أهمية البحث

تكمن أهمية البحث الحالي فيما يلى:

١- الأهمية النظرية:

- يكتسب البحث الحالي أهميته من أهمية الموضوع الذى يتصدى لدراسته، حيث إنه يسعى لدراسة أبعاد السعادة الحقيقية لدى المتزوجين. والتي تعد من الموضوعات الجديدة والحيوية فى التراث النفسى.
- توجيه الانتباه لأهمية متغيرات الدراسة، والتى يمكن أن تسهم فى زيادة الفهم والوعي لدى المتزوجين ومساعدتهم على التوافق والنجاح فى الحياة.
- التعرف على مستوى السعادة الحقيقية لدى الأواج وفقاً لمدة الزواج.

٢- الأهمية التطبيقية

- يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي فى تصميم البرامج الإرشادية التى تساهم فى تنمية أبعاد السعادة الحقيقية لدى المتزوجين.
- زيادة الفهم والوعي لدى المتزوجين ومساعدتهم على التوافق والنجاح فى الحياة.

مصطلحات البحث والإطار النظري

– السعادة الحقيقية "Authentic Happiness"

السعادة الحقيقية هى تلك السعادة التى تختلف عن السعادة اللحظية، وتتمثل فى ست فضائل وقوة إنسانية وهى الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الانسانية والحب، والعدالة، والاعتدال، والتسامى وهذه الفضائل يمكن تنميتها وتدعيمها (Seligman, 2002, 9).

السعادة هي عنصر معبر عن رفاهية الإنسان وصحته, وبالتالي فإن الناس يقدرون السعادة ككل وبشكل عام, بغض النظر عن مدى اختلاف حياة الأشخاص – سواء بسبب العمر أو الجنس أو الثقافة – فإن الرغبة في السعادة منتشرة على نطاق واسع, فيبحث الناس عن طَريق لجعل أنفسهم أكثر سعادة, لذلك ظهرت عديد من الموضوعات مثل "كيف تصبح أكثر سعادة" وأن تعيش حياة أكثر إشباعاً, وأثارت السعادة الاهتمام لسنوات طويلة (Kesebir& Diener, 2008, 117-125), ومع ذلك, قد يختلف الطريق إلى السعادة من فرد لآخر.

١- مفهوم السعادة

يُعرف سلجمان "Seligman, 2004, 39"السعادة بأنها: "حالة ذهنية، أو شعور يتضمن الرضا، والمنفعة، والسرور، وهذه التضمينات تكون موجهة للذات وللآخرين، وللحياة". ويصف ليوبوميرسكي "Lyubomirsky, 2007, 69" السعادة على أنها تجربة الفرح أو الرضا أو الرفاهية الإيجابية، إلى جانب الشعور بأن حياة المرء جيدة وذات مغزى وجديرة بالاهتمام. لذلك يمكننا القول بأن المحرك الرئيس للسعادة هي العواطف الإيجابية؛ لأن السعادة هي شعور قبل كل شئ.

كما تُعرف السعادة بأنها: "انفعال وجداني إيجابي مستقر نسبياً، يمثل إحساس الفرد بالبهجة والانشراح والأمل المصحوب بالتفاؤل والرضا" (مجدي محمد الدسوقي, ٢٠١٥, ١٤).

وبذلك يمكن تعريف السعادة بأنها: حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية والاستمرارية، يشعر بها الفرد ذاتياً، وتتمثل في الرضا الذي يرتبط بالجوانب الرئيسة للحياة: كالزواج، والأسرة, والعمل, والعلاقات الاجتماعية, ويعبر عنها بطرق لفظية أو غير لفظية.

٣- أبعاد السعادة

صنف سليجمان (٢٠٠٥, ٩٢) أبعاد السعادة كما يأتي:

أ- الحكمة والمعرفةWisdom and Knowledge

الحكمة هى أول متلازمات الفضائل، وتظهر فى مسارات ستة مرتبة وفق نموها الطبيعي لدى الإنسان هى: حب الاستطلاع / الاهتمام والانشغال بالعالم، وحب التعلم، والحكم/ التفكير الناقد /العقل المتفتح، والبراعة /الأصالة / الذكاء العملى/ الشطارة, والنظرة الثاقبة, والذكاء الاجتماعى/ الذكاء الشخصى / الذكاء الوجدانى.

ب- الشجاعة: "Courage"

القوى التى تتكون منها الشجاعة تعكس الإرادة التى تصاحبها عين منفتحة نحو أهداف عظيمة ليس من السهل تحقيقها. وقد ارتبطت في جمهورية أفلاطون بذلك العنصر من عناصر الروح الذي يوصف بأنه العمل الملهم, فالشجاعة لدى أرسطو هي القيام بعمل نبيل لأن قصده الفضيلة, ولهذه الفضيلة الكبرى ثلاث مسارات أزلية (فى كل مكان وكل زمان) وهى:الجسارة والإقدام, المثابرة/ الإنتاجية/ الصمود, والاتساق مع الذات/ الأصالة/ الأمانة.

جـ- الإنسانية والحب Humanity and Love

تظهر هذه القوى فى التعامل الاجتماعى الإيجابى مع الآخرين من الأصدقاء والمعارف وأفراد الأسرة وأيضاً مع الغرباء، وتظهر في:العطف والكرم, ومنح الحب، وتقبل الآخرين.

د- العدالة "Justice"

يقصد بالعدالة ما يراه القلب بعد فكر وتأمل وطلب لمعرفة وجه الصواب، وتظهر هذه القوة فى الأنشطة المدنية "Civic" فهى تتجاوز العلاقة بين شخص وآخر إلى العلاقة بين الشخص وجماعة ما، كعلاقة الشخص بأفراد أسرته، أو المجتمع الذى يعيش فيه، أو الوطن الذى ينتمى له، أو العالم بأسره، وتتضح في: المواطنة/ الواجب/ العمل فى فريق/ الولاء أو الإخلاص, والعدل والمساواة, والقيادة.

ه- الاعتدال "Temperance"

الاعتدال هي فلسفة يعتنقها صاحبها أكثر من كونها عادة محببة, وقد حثنا ديننا الحنيف على الاعتدال في كافة أمور حياتنا, ويشير الاعتدال إلى التعبير عن رغبات الشخص وما يريده بأسلوب مناسب دون مبالغة أو تجاهل. ويتضمن: ضبط النفس , والتدبر (الحرص)/ التحفظ/ الحذر, والتواضع/ الحياء.

و- التسامى أو الروحانية "Transcendence"

لا يشيع استخدام مفهوم التسامى، حيث يستخدم مفهوم الروحانية، ولكن سبب استخدام مفهوم التسامى هو عدم الخلط بين ماهو دينى وما هو أخلاقى (وغير دينى) فى هذه المجموعة، مثل الحماس والامتنان. ويقصد بالتسامى القوة الوجدانية التى تصدر عنك وتصلك بأشياء أكبر وأكثر دواماً، تصلك بغيرك من البشر، وبالمستقبل، وبالكون، وتشمل: تذوق الجمال والتميز, والامتنان, والأمل/ التفاؤل/ التوجه للمستقبل, والروحانية/ الإحساس بوجود هدف/ الإيمان (التدين), والصفح والرحمة, والمرح والدعابة, والحيوية/ تأجج العاطفة/ الحماس.

٢- السعادة بين الأزواج

إن الأزواج لديهم أدوار مختلفة يلعبونها للحفاظ على استمرار العلاقة, فالزواج يتم عادة في جو من الفرح والسعادة, ويتواجد أفراد الأسرة والأصدقاء, ولكن ما يحدث بعد الزواج يختلف تماماً لدى كثير من

الأزواج عن توقعاتهم للسعادة المستقبلية, فتظهر عديد من المشكلات بينهم, بالإضافة إلى ذلك نجد أن أغلب الأزواج لا يمتلكون الأدوات اللازمة للسيطرة على جميع أنواع المشكلات التي تواجههم في حياتهم الزوجية(Khan, Grema , Abdul Latif & Bahar, 2020,157).

والرضا الزواجي هو أحد المفاهيم الشائعة المستخدمة لتقييم السعادة والاستقرار في الزواج, والذي يعد هو الهدف الأسمى من الزواج, ويُعرف بانه: "شعور بالسعادة والرضا والفرح يعيشه الزوج أو الزوجة عندما ينظران في جميع جوانب زواجهما, كما أنه يعد وحدة من أهم مؤشرات الرضا عن الحياة, والرضا الزواجي يؤثر على الصحة البدنية والعقلية, والرضا عن الحياة, والنجاح في العمل, والتواصل الاجتماعي" (Hatami, Habi and Akbari, 2009,12-15).

لذلك, فإن فهم العوامل المتعلقة بالرضا الزواجي بين الزوجين من الممكن أن تساعد الأزواج على تحسين تصورهم عن الحياة الزوجية, وكذلك زيادة فرص نجاحهم من خلال التخطيط للإدارة الفعالية في حياتهم الزوجية (Ziaei, Jannati, Mobasheri, Taghavi, Abdollahi, Modanloo & Behnampour, 2014, 25-29), حيث إن التخطيط الفعال للحياة الزوجية يخلق جو متناغم في الحياة الزوجية, ويخلق السعادة في الحياة ككل (Hoesni and Zakaria, 2019, 97).

وقد بحثت بعض الدراسات عن أي الزوجين أكثر سعادة بالأطفال, فوجدت عديد من الدراسات أن الزوجة أكثر سعادة بالأطفال من الزوج, مثل دراسة (Benson & McKay, 2018) التي توصلت إلى أن الأم أكثر سعادة بالطفل من الزوج, طوال حياة الطفل, إلا أن الزوج يصبح أكثر سعادة بالطفل عندما يبلغ الطفل أحد عشر عاماً.

دراسات سابقة

- **دراسة عيسى محمد وفهد عبد الرحمن (٢٠٠٧).**

هدفت الدراسة رصد وتحليل مقومات السعادة الزوجية حسب مدركات الكويتين, وتكونت الدراسة من عينة قوامها (٩٣٥) جميعهم من الشباب الكويتيين الذين تتراوح أعمارهم بين (١٨ إلى ٣٣) سنة, الذكور بنسبة (٢١,٢ %), والإناث بنسبة (٧٨,٨%) وكلهم من المتزوجين، وتكونت أداة الدراسة من مقياس السعادة الزوجية, وأكدت نتائج الدراسة على الارتفاع النسبي للقيمة التي تعكس إدراك الشباب الكويتي لمقومات السعادة في حياتهم الزوجية, وارتفاع مستوى الثقة والاطمئنان النفسي لدى الأزواج عامة والذكور بصفة خاصة, بالإضافة إلى ارتفاع مستوى الثقة والاطمئنان النفسي للمواطنين بالمحافظات الداخلية، والذين مضى على زواجهم مدة أقل، والأعلى دخلاً، والذين لا يوجد لديهم أطفال.

- **دراسة عبد الرؤوف أحمد الطلاع ومحمد يوسف الشريف (٢٠١١)**

هدفت الدراسة معرفة مستوى الرضا والسعادة لدى المتزوجات للمرة الثانية في محافظة غزة, مع التعرف على درجة اختلاف الفروق في الرضا الزواجي باختلاف العمر, وعمل الزوجة, ومستوى دخل الأسرة, وعدد سنوات الزواج الثاني, وعدد الأبناء, والمستوى التعليمي للزوجة, وأجريت الدراسة على عينة من (٢٠٠) من المتزوجات, بواقع (١٠٠) متزوجة للمرة الأولى, و(١٠٠) متزوجة للمرة الثانية, واستخدمت الدراسة مقياس الرضا الزواجي, وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً لدى الزوجات المتزوجات للمرة الثانية تعزى لمتغير عمل الزوجة, لصالح الزوجة العاملة, كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً لدى الزوجات المتزوجات للمرة الثانية تعزى لعدد سنوات الزواج

لصالح الأكثر من (٣) سنوات, كما وجدت الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لعدد الأبناء لصالح ثلاثة أبناء فأقل, كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً تعزى للمستوى التعليمي لصالح المؤهل العلمي بكالوريوس.

- **دراسة زينة وناصر وهاشم ويوسف (Zainah, Nasir, Hashim and Yusof, 2012)**

هدفت الدراسة التأكد من الفروق في الرضا والسعادة الزوجية بناءً على طول مدة الزواج والدخل, واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي, وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٣) من الأزواج, واستخدمت الدراسة مقياس "Enrich" للرضا والسعادة الزوجية, وتوصلت الدراسة إلى أن الأزواج الأطول مدة زواج هم الأكثر رضا وسعادة وقدرة على التغلب على العقبات, كما توصلت الدراسة إلى أن الدخل المرتفع يزيد من سعادة ورضا الأزواج عن حياتهم الزوجية.

- **دراسة نادية سراج محمد جاد (٢٠١٦)**

هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين الرضا الزواجي والتواصل العاطفي, ومعرفة الفروق في الرضا الزواجي والتواصل العاطفي تبعاً لعدد سنوات الزواج وعدد الأبناء وأعمارهم, واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي, وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٣) زوجة تراوحت أعمارهم بين (٢٠-٦٠) عاماً, واستخدمت الدراسة مقياس التواصل العاطفي, وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الرضا الزواجي والتواصل العاطفي, كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الرضا والسعاة الزوجية لصالح الزوجات الأطول من (٨) سنوات في مدة الزواج, وكذلك فروق دالة إحصائياً لصالح الزوجات اللاتي عدد أطفالهن أقل من (٦) أطفال, واللاتي لديهن أطفال أعماهم من ثلاث سنوات أو أقل.

- **دراسة باتيل ودهار (Patel and Dhar, 2018)**

هدفت الدراسة تقييم مستوى السعادة والعوامل المرتبطة بها لدى المتزوجين حديثاً من سكان الريف في الهند, وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٦) المتزوجين حديثاً لمدة عام على الأقل, وخمس أعوام بحد أقصى, بواقع (١٣٦) ذكراً, و(١٢٠) أنثي. في منطقة "فاراناسي" الريفية في ولاية أوتار براديش, واستخدمت الدراسة مقياس السعادة القياسي, وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الدعم الاجتماعي يؤدي إلى زيادة الشعور بالسعادة لدى الأزواج, وأن الزوجين الأقل مستوى اقتصادي هما أكثر سعادة من الأزواج الأغنياء, كما أكدت النتائج وجود علاقة عكسية بين مدة الزواج والسعادة, فكلما طالت مدة الزواج انخفضت السعادة بين الزوجين, بالإضافة إلى ذلك فقد أكدت أن أكثر الفئات العمرية سعادة هي بين (٢٣-٢٦) عاماً, وأن الرجال أكثر سعادة من النساء.

- **دراسة حسيني وزكريا (Hoseni and Zakaria, 2019)**

هدف الدراسة تحديد العلاقة بين الرضا الزواجي والسعادة الحقيقية بين المتزوجين في المناطق الحضرية, وتكونت عينة الدراسة من (٤٢١) شخصاً من ماليزيا, الذين تزوجوا لمدة عام على الأقل, تكونت أدوات الدراسة من استبيان, يحتوى على مجموعة من الأسئلة, وأدوات قياس؛ لجمع المعلومات الأساسية عن المتزوجين, ومستوى الرضا الزواجي, والسعادة الحقيقية, توصلت الدراسة إلى وجود

علاقة إيجابية بين السعادة الحقيقية والرضا الزواجي, فكلما زاد الرضا الزواجي زادت السعادة الحقيقية, كما توصلت إلى وجود علاقة بين السعادة الحقيقية والعمر, فكلما زاد العمر وزادت مدة الزواج, زادات احتمالية السعادة لدى الأزواج, يعزى ذلك إلى زيادة النضج, بالإضافة إلى تجربة عديد من الصعاب في الحياة والتي بدورها قد تساعد الفرد على مواجهة تحديات الحياة اليومية, ووجود علاقة بين السعادة الحقيقية وعمر الطفل الأكبر, فكلما زاد عمر الطفل الأكبر زادت احتمالية سعادة الزوجين؛ وذلك نظراً للمسئولية الأخف التي يواجهها الفرد لانه لم يعد بحاجة إلى توفير قدر كبير من الاهتمام بالطفل,بالإضافة إلى ذلك فقد وجدت علاقة بين السعادة الحقيقية والدخل الشهري للأسرة, فكلما ارتفع الدخل الشهري زادت سعادة الأسرة.

- **دراسة الجوهرة بنت فهد الجبيله (٢٠١٩)**

هدف الدراسة الكشف عن أنماط التعلق الوجداني الأكثر شيوعاً بين المتزوجين السعوديين, والتعرف على مستوى السعادة لديهم, والتنبؤ بدرجة السعادة من أنماط التعلق الوجداني, كما هدفت إلى التعرف على الاختلاف في أنماط التعلق الوجداني وفقاً لاختلاف كل من (النوع, العمل, العمر, عدد سنوات الزواج, عدد الأطفال, المستوى التعليمي), والتعرف على الاختلاف في السعادة وفقاً لاختلاف كل من: النوع, العمل, العمر, عدد سنوات الزواج, عدد الأطفال, المستوى التعليمي, لدى المتزوجين السعوديين, وتكونت عينة الدراسة من (٣٨٠) فرداً من المتزوجين السعوديين, منهم (١٠١) من الذكور, و(٢٧٩) من الإناث, بمدينة الرياض, وتكونت أداتا الدراسة من مقياس أنماط التعلق الوجداني الذي أعده "كولينز وريد", واستبيان اكسفورد للسعادة الذي أعده "هيل وأرجيل", وذلك بعد موائتهما ثقافياً على البيئة السعودية, والتحقق من صدقهما وثباتهما, وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى التعلق" الأمن" و"التجنبي" والسعادة, حيث إن مستوى السعادة لدى عينة البحث كان مرتفعاً, وأنه لا توجد علاقة بين السعادة والنوع, كما توصلت إلى أنه لا توجد علاقة بين السعادة والعمل, كما أنه لا توجد علاقة بين السعادة والمستوى التعليمي, بالإضافة إلى وجود علاقة طردية بين السعادة وكل من التقدم في العمر ومدة الزواج وعدد الاطفال.

- **دراسة شاهادي ومونتازيري (Shahabadi & Montazeri, 2019)**

هدفت الدراسة التعرف إلى العوامل المؤثرة على سعادة ورضا الزوجات في مدينة تافت في إيران, واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي, وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) امرأة متزوجة من مدينة تافت, وتم اختيار المشاركين من خلال طريقة أخذ العينات المنهجية باستخدام صيغة كوكران Cochran, وتكونت أداتا الدراسة من مقياس إنريكي للرضا والسعادة الزوجية (Enrique) لعام (١٩٩٨م), بالإضافة إلى استبانه من إعداد الباحث, وأظهرت النتائج أن مستوى السعادة والرضا لدى الزوجات متوسط, كما توصلت الدراسة إلى أن رضا وسعادة الزوجات ارتفع بزيادة العمر ومدة الزواج وعدد الأطفال.

- **دراسة ماسيهاري وأخرون (Masyhuri, Subandi, Azhar, Fitriah & Suud, 2020)**

هدفت الدراسة البحث عن معنى السعادة, ومصدرها, وأسباب تعاسة المجتمع الإسلامي في ميلايو كامبار رياو بإندونيسيا, وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٨) من شعب ميلايو كامبار, من الجنسين, تم

اختيارهم بطريقة عشوائية, واستخدمت الدراسة استبيان للكشف عن السعادة, واسفرت النتائج عن أن معنى السعادة لدى شعب ميلايو كامبار الإسلامي يتكون من ثلاثة مكونات: المودة والإدراك والروحانية, ارتباط السعادة بعلاقة إيجابية بكل من العلاقات في الأسرة, والانجاز, وإنجاب الأطفال, والدين, والزواج, والحياة الاجتماعية, وأن التعاسة ترتبط بالصراعات العائلية, والعلاقات غير السارة مع الازواج, والمشاكل المالية, والأفعال التي تنتهك القيم الدينية.

يتضح من خلال ما سبق, وجود دراسات كثيرة تناولت السعادة لدى الأزواج في بيئات ومجتمعات متنوعة, كما يتضح كذلك أن تلك الدراسات بحثت عن العلاقة بين سعادة ورضا الأزواج عن حياتهم الزوجية في ضوء متغيرات عديدة مثل مدة الزواج, وعد الأبناء, والدخل, والمستوى التعليمي, كما يتضح كذلك أن معظم الدراسات استخدمت الطريقة العشوائية في اختيار عيناتها, وبالنظر إلى حجم العينة التي استعانت به تلك الدراسات, يتضح أن أغلب تلك الدراسات استعانت بعينة كبيرة نسبياً. وهي حجم يتناسب مع طبيعة المنهج الوصفي, وقد استفاد البحث الحالى من الدراسات السابقة في صياغة الإطار النظري, وفي تحديد حجم عينة الدراسة, كما تم الاستفادة من الدراسات السابقة في صياغة فروض الدراسة, واختيار المنهج المناسب.

فروض الدراسة

١- مستوى السعادة الحقيقية لدى الأزواج والزوجات متوسط.
٢- توجد فروق في أبعاد السعادة الحقيقية لدى الأزواج وفقاً لمدة الزواج (من سنة إلى ثلاث سنوات، ومن أربع سنوات إلى سبع سنوات, وأكثر من ثمان سنوات).

منهج البحث وإجراءاته

أولاً: المنهج

يعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفى المقارن وذلك للتعرف على مستوى السعادة الحقيقية لدى المتزوجين وكذا الفروق بين الأزواج والزوجات فى السعادة الحقيقية تبعاً لمدة الزواج.

ثانياً: عينة البحث

١- **عينة البحث السيكومترية**: تكونت عينة البحث السيكومترية من (٣٠) زوجاً وزوجة لحساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة .
٢- **عينة البحث الوصفية**: تكونت عينة البحث من (٧٠) زوجاً وزوجة تم اختبارهم بطريقة قصدية من مدرسة السيدة زينب الثانوية وموظفين فى قسم المحاسبة فى شركة عقارات، يتراوح أعمار الأزواج بين (٢٥ :٤٧) بمتوسط حسابي (٣٧,٦٤), وانحراف معياري (٥,٩١), وأعمار الزوجات بمتوسط حسابي (٣٥,٣١), وانحراف معباري (٥,٨٩).

ثالثاً: أدوات البحث

اعتمد البحث الحالي على مقياس السعادة الحقيقية (إعداد مارتن سليجمان، ترجمة صفاء الأعسر، ٢٠٠٥).

وفيما يلي شرح لهذه الأداة:

مقياس السعادة الحقيقية:

١- وصف المقياس:

المقياس أحد أعمال معهد القيم، تحت إشراف كريستوفر بيترسون ومارتن سليجمان، وقامت صفاء الأعسر (٢٠٠٥) بتعريبه للعربية، حيث يساعد المقياس على قياس السعادة الحقيقية لدى الأزواج والزوجات، يتكون المقياس من (٤٨) عبارة، ويقيس فضائل ست, وهي الحكمة وحب المعرفة, الشجاعة, الإنسانية والحب, العدالة, الإعتدال, التسامى, ويقسم كل سؤال لجزئيين إيجابى وسلبى ويقابلهم مقياس متدرج يسجل المفحوص درجته عليه وفقا لما يراه.

٢- الكفاءة السيكومترية لمقياس السعادة الحقيقية:

أ- صدق المقياس

قدرة المقياس على التمييز كمؤشر على صدقه:

- حساب عدد الأفراد الذين تقع درجاتهم في فئة الربع الأعلى أي أن درجاتهم أكبر أو تساوي الأرباعي الثالث وعدد الأفراد الذين تقع درجاتهم في فئة الربع الأدنى أي أن درجاتهم أقل من أو تساوي الأرباعي الأول لتحديد المجموعتين الطرفيين الأكثر سعادة والأقل سعادة .
- حيث تم حساب t-test بالنسبة إلى كل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس كما يوضح من الجدول التالي:

جدول(١)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين الأكثر سعادة والأقل سعادة في كل من السعادة الحقيقية وابعادها

السعادة	المجموعات	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	مستوى الدلالة
الحكمة	الأقل سعادة	١٥	١٦,٢٠	٢,٧٣	١٩,٦٧٩	٠,٠١
	الأكثر سعادة	١٥	٥٣,٣٣	٦,٧٨		
الشجاعة	الأقل سعادة	١٥	٦,٣٢	٠,٢٣	١٨,٢٤٩	٠,٠١
	الأكثر سعادة	١٥	٢٩,٣٣	٤,٩٥		
الحب والنسانية	الأقل سعادة	١٦	٤,٣٣	١,٢٩	١٧,٧٠٧	٠,٠١
	الأكثر سعادة	١٦	١٧,٧٣	٢,٦٣		
العادالة	الأقل سعادة	١٥	٦,٤٧	٠,٩٢	٢٠,٢٤٣	٠,٠١
	الأكثر سعادة	١٥	٢٦,٩٣	٣,٨١		
الاعتدال	الأقل سعادة	١٥	٦,٢٠	٠,٥٦	٢٢,٨٢١	٠,٠١
	الأكثر سعادة	١٥	٢٦,٩٣	٣,٤٧		
التسامي	الأقل سعادة	١٥	١٤,٨٠	١,٣٢	١٩,٠٥٢	٠,٠١
	الأكثر سعادة	١٥	٦٠,٩٣	٩,٢٨		

الدرجة الكلية	الأقل سعادة	١٥	٥٤,٠٠	٦,٢١	٢٠,٩٢٠	٠,٠١
	الأكثر سعادة	١٥	٢١٥,٢٠	٢٩,١٩		

يتضح من الجدول السابق أن مقياس السعادة الحقيقية يتسم بالقدرة على التمييز بين الأزواج الأكثر سعادة وبين الأزواج الأقل سعادة ، حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق بين متوسطات درجات الأزواج الأكثر سعادة والأقل سعادة للدرجة الكلية بالنسبة إلى درجات أبعاد مقياس السعادة الحقيقية عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في السعادة الحقيقية.

ب- ثبات المقياس

تم تقدير ثبات مقياس السعادة الحقيقية باستخدام معامل ألفاكرونباخ Cronback Alpha" والتجزئة النصفية وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة قوامها (٦٠) زوجاً وزوجة، ويوضح جدول (٨) معاملات الثبات التي تم الحصول عليها.

جدول (٢)

معاملات ثبات مقياس السعادة الحقيقية باستخدام ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

م	مكونات السعادة الحقيقية	عدد الأسئلة	معامل ألفا كرونباخ	النجزئة النصفية
١	الحكمة	١٢	,٩١١	.٩٠٢
٢	الشجاعة	٦	,٨٥٧	.٨١٣
٣	الحب والانسانية	٤	,٨٩٠	.٨٤٣
٤	العدالة	٦	.٩٤٣	.٩٢٢
٥	الاعتدال	٦	.٩٢٩	.٨٩١
٦	التسامي	١٤	.٨٦٨	.٨٤٥
	الدرجة الكلية	٤٨	,٨٨٨	.٨٧٩

بالنظر إلى جدول (٢) يتضح الآتي:

- أن معاملات الثبات لدرجة الكلية باستخدام ألفا كرونباخ (.٨٨٨) وبالتجزئة النصفية (.٨٧٩)
- أما معاملات الثبات لمكونات المقياس تتراوح ما بين (٠,٨٥٧ - ٩٤٣) باستخدام ألفا كرونباخ، وباستخدام التجزئة النصفية تتراوح ما بين (٠,٨١٣ – ٩٢٢.).

مما يشير إلى أن المقياس ككل يتمتع بمعدلات ثبات جيدة، وكذلك مكوناته الفرعية بثبات جيدة مما يمكننا من استخدامه في الدراسة الحالية.

رابعاً :الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

اعتمدت الدراسة الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط والوسيط والانحراف المعياري والالتواء والخطأ المعياري لالتواء
- اختبار تحليل التباين الأحادي لحساب دلالة الفروق بين في السعادة الحقيقية وفقاً لمدة الزواج.

نتائج البحث ومناقشتها

تم إجراء التحليلات الإحصائية للتحقق من فروض البحث وفقاً للمقياسين المستخدمين في الدراسة, وفيما يلي عرض نتائج البحث وفقاً للفروض الرئيسة:

أولاً :الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة

أ. الوصف الإحصائي للسعادة الحقيقية:

تم حساب المتوسط والوسيط والإنحراف المعياري والإلتواء والخطأ المعياري, وجدول (٣) يبين ذلك:

جدول (٣)

الوصف الإحصائى لدرجات الازواج على مقياس السعادة الحقيقية (ن=٧٠زوج، ٧٠ زوجة)

الإحصاء الوصفي / المتغيرات	النوع	المتوسط	الوسيط	الإنحراف	أكبر قيمة	أصغر قيمة	الإلتواء	الخطأ المعيارى لمعامل الالتواء
الحكمة	أزواج	٣٩,٨٤	٣٩,٠٠	٤,٨٥	٥٢,٠٠	٢٧,٠٠	.٢٥	.٢٩
	زوجات	٤٠,٠٣	٣٩,٠٠	٤,٨٥	٥٢,٠٠	٢٨,٠٠	.٤٤	.٢٩
الشجاعة	أزواج	٢٠,٧٧	٢١,٥٠	٤,٥٤	٢٩,٠٠	٩,٠٠	-.٣٨	.٢٩
	زوجات	٢١,٠٣	٢٢,٠٠	٥,٠٩	٣٠,٠٠	٦,٠٠	-.٦٢	.٢٩
الحب والإنسانية	أزواج	١٦,٧٤	١٦,٥٠	١,٨٤	٢٠,٠٠	١٢,٠٠	.٠١	.٢٩
	زوجات	١٦,٧٨	١٦,٥٠	١,٧٨	٢٠,٠٠	١٣,٠٠	.١٣	.٢٩
العدالة	أزواج	٢١,٠٦	٢٣,٠٠	٥,٤٣	٢٩,٠٠	٨,٠٠	-.٧٤	.٢٩
	زوجات	٢١,٢١	٢٣,٠٠	٥,٤٤	٢٩,٠٠	٦,٠٠	-.٩٣	.٢٩

الاعتدال	أزواج	١٨,٨٨	٢١,٠٠	٥,٤٩	٢٨,٠٠	٧,٠٠	-.٥٥	.٢٩
	زوجات	١٩,٦٣	٢١,٠٠	٥,٣٤	٢٨,٠٠	٧,٠٠	-.٦٩	.٢٩
التسامى	أزواج	٤٣,٦٤	٤٥,٥٠	١١,٠٦	٦٥,٠٠	١٧,٠٠	-.٦٥	.٢٩
	زوجات	٤١,٦٣	٤٥,٠٠	١٢,٦٧	٦٥,٠٠	١٥,٠٠	-.٤٢	.٢٩
الدرجة الكلية	أزواج	١٦٠,٩٤	١٥٩,٥٠	٢٧,٥٩	٢٢٢,٠٠	٩١,٠٠	-.٠٦	.٢٩
	زوجات	١٦٠,٣١	١٥٩,٠٠	٢٧,٩٩	٢٢٤,٠٠	١٠٧,٠٠	.١١	.٢٩

يعرض جدول (٣) الوصف الإحصائى لمقياس السعادة الحقيقية لدى عينة الدراسة، حيث يتضح منه أن شكل التوزيع إعتدالي، كما يتضح أن الإلتواء أصغر من ضعف الخطأ المعياري له مما يشير إلى أن الدراسة سوف تستخدم الإختبارات المعلمية (البارامترية).

ويعرض الجدول التالي الوصف الإحصائي لمدة الزواج والسعادة الحقيقة:

جدول (٤)

الوصف الإحصائى لمدة االزواج في السعادة الحقيقية (ن=٢٨ من" ١-٣"، ن=٥٤" ٤-٧" ن=٥٨" ٨ وأكثر")

لاحصاء الوصفي / المتغيرات	مدة الزواج	المتوسط	الوسيط	الإنحراف	أكبر قيمة	أصغر قيمة	الإلتواء	الخطأ المعيارى لمعامل الالتواء
الحكمة	(١-٣)	٣٧,٦٤	٤٣,٠٠	٤,٨٤	٤٧,٠٠	٢٧,٠٠	-,١٥٦	,٤١
	(٤-٧)	٣٧,٩٦	٣٩,٠٠	٣,٧٢	٥٢,٠٠	٢٩,٠٠	,٧٨٣	,٣٣
	أكثر من ٨	٤٢,٨٨	٣٧,٥٠	٤,٢٣	٥٢,٠٠	٣٦,٠٠	,٦٥٨	,٣٢
الشجاعة	(١-٣)	١٨,٩٣	٢٢,٥٠	٣,٩٩	٢٧,٠٠	٩,٠٠	-,٦٤١	,٤١
	(٤-٧)	١٩,٢٦	٢١,٥٠	٥,٣٣	٣٠,٠٠	٦,٠٠	-,٥٧٤	,٣٣
	أكثر من ٨	٢٣,٣٨	٢٠,٠٠	٣,٤٣	٣٠,٠٠	١٢,٠٠	-,٢٥٨	,٣٢
الحب والإنسانية	(١-٣)	١٥,٨٩	١٨,٠٠	١,٨٥	١٩,٠٠	١٢,٠٠	-,٧٤١	,٤١
	(٤-٧)	١٦,٠٠	١٦,٥٠	١,٤٦	٢٠,٠٠	١٤,٠٠	,٢٠٣	,٣٣
	أكثر من ٨	١٧,٨٩	١٥,٥٠	١,٤٦	٢٠,٠٠	١٥,٠٠	,٤٤٦	,٣٢
العدالة	(١-٣)	١٩,٦٤	٢٥,٠٠	٥,٣٨	٢٨,٠٠	٩,٠٠	-١,٨٣	,٤١
	(٤-٧)	١٩,١٤	٢٣,٠٠	٤,٩٣	٢٩,٠٠	٨,٠٠	-,٧٧٣	,٣٣
	أكثر من ٨	٢٣,٧١	٢٠,٥٠	٤,٨٨	٢٩,٠٠	٦,٠٠	-,٤٧٦	,٣٢
الاعتدال	(١-٣)	١٦,٧٥	٢٢,٥٠	٦,١٥	٢٦,٠٠	٧,٠٠	-١,٥٨	,٤١
	(٤-٧)	١٧,٢٨	٢١,٠٠	٤,٩٣	٢٨,٠٠	٨,٠٠	-,٤٩٣	,٣٣
	أكثر من ٨	٢٣,٣١	٢٠,٠٠	٣,٨٣	٢٨,٠٠	١١,٠٠	-,٣٤١	,٣٢
التسامى	(١-٣)	٣٩,٧١	٤٨,٥٠	١١,١٤	٦٠,٠٠	١٧,٠٠	-١,٤٧	,٤١
	(٤-٧)	٣٧,٦٥	٤٦,٠٠	١٠,٧٥	٦٥,٠٠	١٥,٠٠	-,٦٨١	,٣٣
	أكثر من ٨	٤٨,٦٩	٤٠,٥٠	١٠,٥٩	٦٥,٠٠	١٧,٠٠	,٠٢٦	,٣٢
الدرجة الكلية	(١-٣)	,٥٧	,٥٠	,٠١	,٠٠	٩١,٠٠	-,٩٣٣	,٤١

		١٤٨	١٧٧	٢٧	١٩٧			
	(٤-٧)	,٣٠ ١٤٧	,٠٠ ١٥٧	,٣١ ٢٣	,٠٠ ٢٢٤	,٠٠ ١٠٧	,١٥٦	,٣٣
	أكثر من ٨	,٨٦ ١٧٨	,٠٠ ١٤٣	,٦٩ ٢٧	,٠٠ ٢٢٢	,٠٠ ١٢٩	,٥٨٧	,٣٢

١- التحقق من الفرض الأول

والذي ينص على "مستوى السعادة الحقيقية لدى الأزواج والزوجات متوسطة"
وللتحقق من صحة هذا الفرض, استخدمت الباحثة المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى والنسبة المئوية لكل من أبعاد السعادة والدرجة الكلية , وجدول (٥) يوضح النتائج الخاصة بالازواج:

جدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للسعادة الحقيقية لدى الازواج ((ن=٢٨ من" ١-٣"، ن=٥٤" ٤ -٧" ن=٥٨" ٨ وأكثر")

المتغيرات	عدد العبارات	المتوسط	الإنحراف	النسبة المئوية
الحكمة	١٢	٣٩,٨٤	٤,٨٥	%٦٦,٤
الشجاعة	٦	٢٠,٧٧	٤,٥٤	%٦٩,٢
الحب والإنسانية	٤	١٦,٧٤	١,٨٤	%٨٣,٧
العدالة	٦	٢١,٠٦	٥,٤٣	%٧٠,٢
الاعتدال	٦	١٨,٨٨	٥,٤٩	%٦٢,٩
التسامى	١٤	٤٣,٦٤	١١,٠٦	%٥١,٩
الدرجة الكلية	٤٨	١٦٠,٩٤	٢٧,٥٩	%٦٧,٠٦

يتضح من الجدول السابق أن المتوسط الحسابى للدرجة الكلية للسعادة الحقيقية (١٦٠,٩٤) بنسبة (٦٧,٠٦%) وهذا يدل على أن السعادة الحقيقية فوق المتوسطة لدى الأزواج.

أما على مستوى الأبعاد فحصل بعد الحب والإنسانية على المرتبة الأولى بمتوسط حسابى (١٦,٧٤) ونسبة مئوية (٨٣,٧%). وجاء فى المرتبة الثانية بعد العدالة بمتوسط حسابى (٢١,٢١) ونسبة مئوية (٧٠,٧%).

وجاء فى المرتبة الثالثة بعد الشجاعة بمتوسط حسابى (٢١,٠٣) ونسبة مئوية (٧٠,١%) وجاء فى المرتبة الرابعة بعد الحكمة بمتوسط حسابى (٤٠,٠٣) ونسبة مئوية (٦٦,٧%)، وجاء فى المرتبة الخامسة بعد الاعتدال بمتوسط حسابى (١٩,٦٣) ونسبة مئوية (٦٥,٤%)، والمرتبة السادسة بعد التسامى(٤١,٦٣) بنسبة مئوية (٤٩,٥%).

ويوضح جدول (٦) السعادة الحقيقية لدى الزوجات:

جدول (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للسعادة الحقيقية لدى الزوجات ((ن=٢٨ من" ١-٣"، ن=٥٤" ٤ -٧" ن=٥٨" ٨ وأكثر")

المتغيرات	عدد العبارات	المتوسط	الإنحرا ف	النسبة المئوية %
الحكمة	١٢	٤٠,٠٣	٤,٨٥	%٦٦,٧
الشجاعة	٦	٢١,٠٣	٥,٠٩	%٧٠,١
الحب والإنسانية	٤	١٦,٧٨	١,٧٨	%٨٣,٩
العدالة	٦	٢١,٢١	٥,٤٤	%٧٠,٧
الاعتدال	٦	١٩,٦٣	٥,٣٤	%٦٥,٤
التسامى	١٤	٤١,٦٣	١٢,٦٧	%٤٩,٥
الدرجة الكلية	٤٨	١٦٠,٣١	٢٧,٩٩	%٦٦,٨

يتضح من الجدول السابق أن المتوسط الحسابى للدرجة الكلية للسعادة الحقيقية (١٦٠,٣١) بنسبة ٦٦,٨% وهذا يدل على أن السعادة الحقيقية فوق المتوسطة لدى الزوجات.

أما على مستوى الأبعاد فحصل بعد الحب والإنسانية على المرتبة الأولى بمتوسط حسابى (١٦,٧٨) ونسبة مئوية (٨٣,٩%). وجاء فى المرتبة الثانية بعد العدالة بمتوسط حسابى (٢١,٢١) ونسبة مئوية (٧٠,٧%).

وجاء فى المرتبة الثالثة بعد الشجاعة بمتوسط حسابى (٢١,٠٣) ونسبة مئوية (٧٠,١%) وجاء فى المرتبة الرابعة بعد الحكمة بمتوسط حسابى (٤٠,٠٣) ونسبة مئوية (٦٦,٧%)، وجاء فى المرتبة الخامسة بعد الاعتدال بمتوسط حسابى (١٩,٦٣) ونسبة مئوية (٦٥,٤%)، والمرتبة السادسة بعد التسامى(٤١,٦٣) بنسبة مئوية (٤٩,٥%).

وتتفق نتائج الفرض الأول مع نتائج دراسة (Patel and Dhar, 2018) والتي أكدت أن الزواج يزيد من سعادة الأشخاص, حيث أكدت أن الدمج الاجتماعي يزيد من الشعور بالسعادة, كما تتفق هذه النتائج مع دراسة (الجوهرة بنت فهد الجبيله, ٢٠١٩) والتي أكدت أن التعلق الأمن الذي يحققه الزواج يؤدي إلى ارتفاع مستوى السعادة لدة الأزواج, كما تتفق أيضاً هذه النتائج مع دراسة (Masyhuri, Subandi, Azhar, Fitriah & Suud, 2020) والتي أكدت على ارتباط السعادة بعلاقة إيجابية بكل من العلاقات في الأسرة, والانجاز, وإنجاب الأطفال, والدين, والزواج, والحياة الاجتماعية.
كما أنه وفقاً لنظرية الغاية أو الهدف فإن الإنسان يصبح أكثر سعادة عندما يحقق غايته, حيث تفترض هذه النظرية أنه يمكن الحصول على السعادة عند التوصل إلى حالة معينة مثل تحقيق غاية, ويرى أصحاب هذا الاتجاه أن هناك غايات أو حاجات معينة يسعى الفرد إلى تحقيقها, وأن إشباع تلك الغايات يؤدي إلى شعور الفرد بالسعادة, كما أن عدم إشباع هذه الغايات يؤدي إلى الشعور بالتعاسة, ويعد الزواج من الغايات التي يسعى أغلب البشر لتحقيقها, حيث إنه في المجتمعات العربية –على وجه الخصوص- ترتبط سعادة الافراد بالاستقرار والزواج, وها ما يفسر بشكل كبير المشكلات النفسية التى تقع فيها النساء الاتي لم يتزوجن بعد, كما يفسر ذلك السعادة التي يشعر بها الأفراد عند اقبالهم على الزواج, لذلك فإن تحقيق هذه الهدف هو بمثابة سعادة للفرد في حد ذاته, لذلك فعندما يحققها الفرد يشعر بالسعادة والرضا, كما أنه وفقا نظرية المقارنة الاجتماعية 'Social Comparisons Theory' فإن الإنسان يقارن نفسه بالأشخاص من حوله, فعندما يجد لشخص أن الأشخاص حوله ينعمون بحياة زوجية ويتشاركون الحياة مع أزواجهم فإن ذلك يدفعه إلى الزواج من أجل الشعور بالسعادة التي يجدها بين الأشخاص المتزوجين من حوله, وهذا ما يفسر عدم شعور الفرد بالسعادة في حالة استمراره دون زواج, وخاصة في حالة ان جميع المحيطين به متزوجين, كما أنه وفقاً لنظرية تكرار المدى فإن الإنسان عندما يقارن حياته الحالية بحياته الماضية ويجد أنه الأن أفضل حالاً وأكثر استقراراً ولديه أسرة, فإنه يشعر بمزيد من السعادة والرضا, ولعل ذلك يفسر إلى حد كبير سعادة الأزواج والزوجات.

التحقق من الفرض الثانى

والذي ينص على أنه " توجد فروق في أبعاد السعادة الحقيقية للأزواج وفقاً لمدة الزواج (من سنة إلى ثلاث سنوات، ومن أربع سنوات إلى سبع سنوات, وأكثر من ثمان سنوات).

وللتحقق من صحة هذا الفرض استعانت الدراسة بتحليل التباين"t-test للعينات المستقلة, وجدول (٧) يوضح النتائج الخاصة بذلك:

جدول (٧) نتائج تحليل التباين الأحادي للمقارنة بين متوسطات أبعاد السعادة الحقيقية وفقاً للمدة الزواج (ن=٢٨ من" ١-٣"، ن=٥٤" ٤ -٧" ن=٥٨" ٨ وأكثر")

السعادة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الحكمة	بين المجموعات	٨٥٩,٩١	٢	٤٢٩,٩٦	٢٤,٧٠	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٢٣٨٤,٥١	١٣٧	١٧,٤١		
	الكلي	٣٢٤٤,٤٢	١٣٩			
الشجاعة	بين المجموعات	٦١٠,٧٢	٢	٣٠٥,٣٦	١٦,٠٢	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٢٦١١,٨٨	١٣٧	١٩,٠٧		
	الكلي	٣٢٢٢,٦٠	١٣٩			
الحب والانسانية	بين المجموعات	١٢٧,١٦	٢	٦٣,٥٨	٢٦,٥٥	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٣٢٨,٠٦	١٣٧	٢,٣٩		
	الكلي	٤٥٥,٢٢	١٣٩			
العدالة	بين المجموعات	٦٥٩,١٦	٢	٣٢٩,٥٨	١٣,١٨	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٣٤٢٧,٢٦	١٣٧	٢٥,٠٢		
	الكلي	٤٠٨٦,٤٢	١٣٩			
الاعتدال	بين المجموعات	٩٢٨,٢٥	٢	٤٦٤,١٢	٢٠,٢٢	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٣١٤٤,٤٩	١٣٧	٢٢,٩٥		
	الكلي	٤٠٧٢,٧٤	١٣٩			
التسامى	بين المجموعات	٣٧٠٧,٩٨	٢	١٨٥٣ ,٩٩	١٦,٠١	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	١٥٨٦٨,٤٤	١٣٧	١١٥,٨٣		
	الكلي	١٩٥٧٦,٤٢	١٣٩			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٣٢٩٥١,٦٧	٢	١٦٤٧٥,٨٤	٣٠,٦٤	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٧٣٦٧٥,٠١	١٣٧	٥٣٧,٧٧		
	الكلي	١٠٦٦٢٦,٦٩	١٣٩			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠١.) في أبعاد مقياس السعادة الحقيقية (الحكمة – الاعتدال - والدرجة الكلية) كما يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠٥.) في أبعاد مقياس السعادة الحقيقية(الشجاعة – العدالة- التسامي) , وأن النسبة الفائية الخاصة للفروق بين الأزواج في السعادة وفقاً لمدة الزواج كانت على التوالي (٢٤,٧٠– ١٦,٠٢ –

٢٦,٥٥ـ ١٣,١٨ ــ ٢٠,٢٢ ـ١٦,٠١ـ ٣٠,٦٤) مما يدل تأثير السعادة الحقيقية على تباين درجات الأزواج وفقاً لمدة الزواج، ولبيان اتجاه الدلالة لصالح من استخدمت الباحثة اختبار شيفيه لمقارنة الفروق بين متوسطات مدة الزواج وجدول (٨) يبين ذلك.

(جدول ٨) إختبار شيفية للمقارنات البعدية لأبعاد السعادة الحقيقية وفقاً للمدة الزواج (من ١: ٣، ٤: ٧، ٨ وأكثر)

المتغير	المستوى	المتوسط	الفروق بين المتوسطات		
			١ـ٣	٤ـ٧	٨ واكثر
الحكمة	١ ـ ٣	٣٧ ,٦٤	-	,٣٢٠	*٥,٤٢
	٤ـ٧	٣٧ ,٩٦			*٤,٩٢
	٨ واكثر	٤٢ ,٨٨			-
الشجاعة	١ ـ ٣	١٨ ,٩٣	-	,٣٣١	*٤,٤٥
	٤ـ٧	١٩ ,٢٦			*٤ ,١٢
	٨ واكثر	٢٣ , ٣٨			-
الحـــــــــب والانسانية	١ـ٣	١٥ ,٨٩	-	,١٠٧	*٢,٠٠
	٤ـ٧	١٦ ,٠٠			*١ ,٨٩
	٨ واكثر	١٧ ,٨٩			-
العدالة	١ـ٣	١٩ ,٦٤	-	,٤٩٥	*٤,٠٦
	٤ـ٧	١٩ ,١٤			*٤ ,٥٦
	٨ واكثر	٢٣ ,٧١			-
الاعتدال	١ـ٣	١٦ ,٧٥	-	,٥٢٨	*٥,٥٦
	٤ـ٧	١٧ ,٢٨			*٥ ,٠٣
	٨ واكثر	٢٣ ,٣١			-
التسامى	١ـ٣	٣٩ ,٧١		٢,٠٦	*٨,٩٨
	٤ـ٧	٣٧ ,٦٥			*١١ ,٠٤
	٨ واكثر	٤٨ ,٦٩			
الدرجة الكلية	١ـ٣	١٤٨ ,٥٧	-	١,٢٦	*٣٠,٩٢
	٤ـ٧	١٤٧ ,٣٠			*٣١,٥٧
	٨ واكثر	١٧٨ ,٨٦			-

يتضح من جدول (٨) السابق, أن هناك فروقا دالة إحصائياً في أبعاد السعادة الحقيقية (الحكمة – والحب والانسانية – والعدالة – والاعتدال - والدرجة الكلية) بين الأزواج وفقاً لمدة الزواج, حيث كانت الفروق لصالح مدة الزواج الأكثر من (٨) سنوات.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عبد الرؤوف الطلاع ومحمد يوسف الشريف, ٢٠١١) والتي أكدت أن مدة الزواج الأكثر من خمس سنوات كانت مرتبطة ارتباطاً موجباً برضا وسعادة الزوجات الاتي تزوجن للمرة الثانية, ودراسة (نادية سراج محمد جان, ٢٠١٦) والتى أكدت أن السعادة والرضا لدى الأزواج يرتبط إحصائياً مع الزيجات الأطول من ٨ سنوات, دراسة (Hoesni & Zakaria, 2019) والتي أكدت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة وطول مدة الزواج, ودراسة (الجوهرة بنت فهد الجبيله, ٢٠١٩) والتي أكدت نتائجها أنه كلما زاد عدد سنوات الزواج زاد معها مستوى السعادة لدى الزوجين, كما تتفق هذه النتائج مع دراسة (Shahabadi & Montazeri, 2019) والتي أكدت الأثر الإيجابي لطول مدة الزواج على سعادة الأزواج ورضاهم عن زواجهم, وتتفق أيضاً مع دراسة (Zainah, Nasir, Hashim & Yusof, 2012) والتى أكدت أن طول مدةالزواج كان من أحد اهمالمتغيرات المرتبطة بالرضا والسعادة الزوجية.

وترى الباحثة أنه وفقاً لنظرية التكييف, فإن الأزواج يصبحوا أكثر تكييفاً مع مرور الوقت مع المشكلات والصعاب؛ مما يترتب عليه زيادة في مستوى سعادتهم, كما تتفق هذه النتائج مع نظرية التنمية الأسرية "Family Development Theory" حيث حدد منظور تنمية الأسرة المهام الأساسية لتشكيل العلاقات الأسرية والزوجية, مثل تعلم كيفية إدارة الصراع وإظهار المودة وتحديد الأدوار المنزلية, مما يؤدي إلى الاعتياد على الحياة وفق هذه الظروف, وتزاد السعادة وفقاً لهذه النظرية مع مرور الوقت حتى تصل إلى القمة في السنوات الاخيرة من الزواج وذلك بسبب التحرر من الأدوار الأبوية والوظيفية, فيقضى الزوجان وقت أطول معاً مما يؤدي إلى زيادة سعادتهم ورضاهم حيث يستعيد الزوجان ويجددان هوياتهم ونمط حياتهما (Orbuch, House, Mero & Webster, 1996, 165).

تعقيب عام

تأسيساً على ماسبق ذكره, يتضح أن هناك علاقة ارتباطية بين أبعاد السعادة الحقيقية وطول مدة الزواج, حيث يتضح أن الأزواج الأطول مدة زواج هم الأكثر سعادة,؛ ولعل السبب في ذلك يرجع إلى أن هؤلاء الأزواج قد مروا بعديد من الصعاب معاً وتمكنوا من التغلب عليها, فهذا يعني بشكل أو بآخر أن الأزواج الذين قضوا معاً فترة طويلة هم أكثر تفاهماً من الأزواج حديثي الزواج, كما أنه من أكثر أسباب استمرار العلاقة الزوجية لفترة طويلة هو وجود حب ومودة بين الزوجين, كما أنه مع استمرار الزواج لفترات زمنية طويلة تقل الأعباء تدريجياً نظراً لكبر الأطفال وازدياد خبرة الأزواج, واستقراراهم.

التوصيات والمقترحات

في ضوء ما توصلت له نتائج الدراسة فأن الباحثة توصي بالأتي:

- يجب تدخل الدولة من خلال الجهات المعنية بتقديم المشورة الزوجية للأزواج قبل وبعد الزواج.

- العمل على وجود برامج ارشادية تعمل على تنمية أبعاد السعادة الحقيقية لدى الأزواج لما لها من تاثير هام في حياة الأفراد.
- يجب على الأزواج قضاء مزيد من الوقت مع الأسرة.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

الجوهرة بنت فهد الجبيله (٢٠١٩). أنماط التعلق الوجداني وعلاقتها بالسعادة في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من المتزوجين السعوديين: دراسة وصفية مقارنة, ع ٤٣, ج ٣, **مجلة كلية التربية**, جامعة عين شمس.

أنوار محمد سعيد أدم (٢٠١٨) مستوى الشعور بالسعادة وعلاقته بدافعية الإنجاز لذوي الإعاقة الحركية والأسوياء بمدينة العملاق ببحري وجامعة ام درمان الإسلامية: دراسة وصفية بمدينة العملاق وجامعة أم درمان الإسلامية, **رسالة ماجستير**, جامعة أم درمان الإسلامية, كلية الأداب, السودان.

عبد الرؤوف أحمد الطلاع ومحمد يوسف الشريف (٢٠١١). الرضا الزواجي لدى المتزوجات للمرة الثانية وعلاقته ببعض المتغيرات في محافظة غزة,, الملجد التاسع عشر, العدد الأول, **مجلة الجامعة الإسلامية**, فلسطين.

عيسى محمد، فهد عبد الرحمن (٢٠٠٧). مقومات السعادة الزوجية كما يدركها الشباب الكويتيون, ع ٢٧, **حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية**, مجلس النشر العلمى، جامعة الكويت.

مارتن سليجمان (٢٠٠٥). **السعادة الحقيقية**، ترجمة صفاء الأعسر وآخرون، القاهرة: دار العين للنشر.

مجدي محمد الدسوقي (٢٠١٥) **مقياس الشعور بالسعادة**, ط١, القاهرة, دار فرحة للنشر والتوزيع

نادية سراج محمد جان (٢٠١٦). الرضا الزواجي وعلاقته بالتواصل العاطفي وعدد سنوات الزواج وعدد الأبناء والمرحلة العمرية للأبناء, مج٥, ع٩, **المجلة التربوية الدولية المتخصصة**, الأردن.

ثانياً المراجع الأجنبية

.

Achor, S (2011). The Happiness Dividend from https://hbr.org/2011/06/the-happiness-dividend

Benson, H. & McKay, S. (2018). Family planning. Cambridge: Marriage Foundation.

Estrada, R. (2009). An Examination of Love and Marital Satisfaction in Long-Term Marriages, Electronic Theses and Dissertations. 185. https://digitalcommons.du.edu/etd/185

Glenn, N..(1989). Duration of Marriage, Family Composition, and Marital

Happiness. National Journal of Sociology, 3.

Hatami H, Habi M, Akbari A. (2009). Assessing the Impact of Religiosity on Marital Satisfaction. J Military Psychology, 1(1)

Hoesni, Z, Zakaria,S (2019). Marital Satisfaction and General Happiness among urban Malays in Klang Valley, International Journal of Recent Technology and Engineering (IJRTE), Volume-8 Issue-2S10..

Kesebir, P & Diner, E. (2008). In Pursuit of Happiness: Empirical Answers to Philosophical Questions, Perspectives on Psychological Science, Vol. 3, No. 2.

Khan, A., Grema, M, Abdul Latif, a& Bahar, H. (2020). Mediating Effect of Positive Psychological Strength and Study Skills on Examination Anxiety Among Nigerian College Students. Sustainability, Vol. 12.

Lyubomirsky S (2007). The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want, Penguin Press, New York, USA.

Masyhuri, Subandi, Azhar, Fitriah & Suud, (2020). The Concept Of Happiness For Islamic Community Of Melatu Kampar Riau Indonesia, Journal of Critical Reviews, Vol 7, Issue 12.

Orbuch, T, House, J., Mero, R, & Webster, P. (1996). Marital Quality Over The Lite Course. Social Psychology Quarterly, 59.

Patel, K & Dhar, M. (2018). Marital Happiness Among Newly Married Individuals in a Rural District in India, Social Science Spectrum, Vol. 4, No. 2.

Pawelski, J. (2016). Defining the 'positive' in positive psychology: Part I. A descriptive analysis, The Journal Of Positive Psychology, Vol.11, No. 4. .,

Sagan, J. (2019). Happiness Advantage: The Impact on School Culture, Dissertations, 424.

Seligman, M. (2004). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology To Realize Your Potential for Lasting Fulfillment, New York, Free Press.

Seligman, ME, (2002). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment, Free Press, New York, USA.

Shahabadi, A, & Montazeri, M (2019). A Survey of Factors Related to Marital Satisfaction among Married Women in Taft City, Iran, Social Behavior Research & Health (SBRH), 3(1):.

Vestam, L (2019). Self- Permission and Well-Being: Self-Permission as a "Key" to Flourishing in Therapy and Positive Interventions, Master of Applied Positive Psychology, Master Thesis, University of Pennsylvania, Capstone Projects.

Ziaei, M., Jannati, Y, Mobasheri, E, Taghavi, T, Abdollahi H, Modanloo, M& Behnampourtry, N. (2014). The Relationship between Marital and Sexual Satisfaction among Married Women Employees at Behav Sci, 8(2).

Zina, A., Nasir, R., Zaina, A Z., Hashim, R & Noraini, Md Yousof. (2012). Effect of Demographic Variable on Marital Satisfaction, Asian Social Science, vol. 8, No 0.