

**التسامح والامتنان بين الزوجين
وعلاقته بالشعور بالرفاهة النفسية للأسرة**

إعداد

د/ حليلة إبراهيم أحمد الفيكاوي

أستاذ مساعد-قسم علم النفس -كلية التربية الأساسية

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب-الكويت

التسامح والامتنان بين الزوجين وعلاقته بالشعور بالرفاهة النفسية للأسرة

د/ حليلة إبراهيم أحمد الفيكاوي^١

ملخص:

هدف هذا البحث إلي الكشف عن علاقة سلوك التسامح والامتنان بين الزوجين والشعور بالرفاهة النفسية للأسرة "الزوجين- الأبناء". تكونت عينة الدراسة الحالية من ٢٠٠ زوجا وزوجة وأبنائهم، منهم (١٠٨) زوجا، (٩٢) زوجة، حيث بلغ أبناء الزوجات غير المتسامحات (٥٦) ابنا، وأبناء الزوجات المتسامحات (٣٦) ابنا. وأبناء الأزواج غير المتسامحين (٦٠) ابنا، ابنا. كما بلغ أبناء الزوجات غير الممتنات (٥١) ابنا، وأبناء الزوجات الممتنات (٤١) ابنا. وأبناء الأزواج غير الممتنين (٥٥) ابنا، وأبناء الأزواج الممتنين (٥٣) ابنا، ويمدى عمري يتراوح من (١٥-١٨) سنة. استخدمت الباحثة ثلاثة مقاييس هي: مقياس التسامح: إعداد/ هارت لاند، مقياس الامتنان، مقياس الرفاهة النفسية: إعداد/ الباحثة أشارت النتائج إلي:

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات غير المتسامحات والمتسامحات في الشعور بالرفاهة النفسية لصالح الزوجات المتسامحات.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج غير المتسامحين والمتسامحون في الشعور بالرفاهة النفسية لصالح الأزواج المتسامحين.
- ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات غير الممتنات والممتنات في الشعور بالرفاهة النفسية لصالح الزوجات الممتنات.

^١ د/ حليلة إبراهيم أحمد الفيكاوي: أستاذ مساعد-قسم علم النفس -كلية التربية الأساسية
الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب-الكويت.

- ٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج غير والممتنين الممتنين في الشعور بالرفاهة النفسية لصالح الأزواج الممتنون.
- ٥- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أبناء الزوجات غير المتسامحات والمتسامحات في الشعور بالرفاهة النفسية لصالح أبناء الزوجات المتسامحات.
- ٦- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أبناء الأزواج غير المتسامحين والمتسامحين في الشعور بالرفاهة النفسية لصالح أبناء الأزواج المتسامحين.
- ٧- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أبناء الزوجات غير الممتنات والممتنات في الشعور بالرفاهة النفسية لصالح أبناء الزوجات الممتنات.
- ٨- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أبناء الأزواج غير الممتنين والممتنين في الشعور بالرفاهة النفسية لصالح أبناء الأزواج الممتنين.
- ٩- يسهم التسامح والامتنان إسهاما دالا إحصائيا في التنبؤ بالرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية.

SUMMARY

Tolerance and gratitude between the couple and its relationship to the sense of psychological well-being of the family.

Prepared by researcher

Halima Ibrahim Ahmed Al-Failakawi.

The purpose of this research is to reveal the relationship between the behavior of tolerance and gratitude between the spouses and the sense of psychological well-being of the family. The sample of the current study consisted of 200 wives, wives and children, 108 of whom were wives, 92 wives, and 56 sons of wives and wives of forgiving wives. (60) sons, sons of tolerant couples (48) sons. The children of non-obese wives (51) were sons, and sons of wives who were married (41) sons. (55) sons and sons of married couples (53) sons, and the age range of (15-18) years. The researcher used three measures: tolerance scale: preparation / Heart Land, measure of gratitude, measure of mental wellbeing: / Researcher Results indicated:

- 1 - There are statistically significant differences between wives who are not tolerant and tolerant in their sense of superiority and their wives are tolerant.
- 2 - There are differences of statistical significance between couples are tolerant and tolerant in the sense of visual well-being
- 3 - There are statistically significant differences between the wives who are not absorbed and are satisfied with the feeling of marital satisfaction.
- 4 - There are differences of statistical significance between the unsatisfied and full of feelings in the sense of well-being

- 5 - There are differences of statistical significance between the sons of wives who are tolerant and tolerant in the sense of psychological well-being wives forgiving.
- 6 - There are differences of statistical significance between the sons of couples who are intolerant and tolerant in the sense of well-being of the sons of the sons of tolerant spouses.
- 7 - There are differences of statistical significance between the sons of wives who are not absorbed and enjoy the sense of psychological well-being
- 8 - There are differences of statistical significance between children of couples who are not absorbed and are satisfied with the sense of psychological well-being.
- 9-Tolerance and gratitude contribute statistically to the prediction of psychological well-being and its sub-components

مقدمة:

يعتبر مفهوم الرفاهة النفسية المفهوم المحوري والرئيس في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني وسعي الجميع في الثقافات المختلفة إلى الرفاهة النفسية بوصفها هدفاً أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية والرضا عن الحياة وجودة الحياة وتحقيق الذات. فالرفاهية النفسية هي تعبير عن البهجة والمرح والاستمتاع الذي يعيشه الفرد في الحياة.

ونظراً لأن العلاقة الزوجية من أهم العلاقات الإنسانية في حياة الرجل والمرأة وهي الدعامة الكبرى التي يقوم عليها بناء الأسرة في المجتمع بل أنها وجهه الوجود الإنساني؛ لذا فيولي علماء الصحة النفسية أهمية خاصة لدراسة الأسرة حيث أن الزواج من أهم محددات الصحة النفسية لكل من الزوجين والأبناء الأمر الذي دعا العديد من الباحثين إلى الاهتمام بدراسة العلاقات الزوجية. ولأن الزواج هو السكنية والأمن للرجل والمرأة وهو أساس الأسرة السعيدة فزري أهمية قصوى للتدريب علي التعامل بين الأزواج والصفح والتسامح بينهم.

وبناءً علي ما سبق ومن خلال الاطلاع إلي الدراسات السابقة في دراسة علم النفس الإيجابي وجد أن هناك متغيرات الأكثر ارتباطاً بالرفاهة النفسية مثل التسامح والامتنان. فقد أبرزت الأدبيات النفسية والتربوية أن التسامح يؤدي دوراً مهماً في توطيد العلاقات الإنسانية، ويعد قيمة مهمة في المجتمع، فالتسامح يمارس دوراً هاماً في العلاقات الأسرية والزوجية والعلاقات الحميمة، ونجد أيضاً الامتنان من المتغيرات ذات العلاقة الوثيقة الصلة بالرفاهة النفسية فقد أشارت العديد من الدراسات إلي أن الامتنان من أكثر الصفات المرتبطة بالرفاهة النفسية. ونظراً لأن غالبية الدراسات في هذا المجال بحوث أجنبية؛ فكان البحث الحالي ليقوم بدراسة هذا الموضوع في المجتمع العربي في محاولة منه لكشف علاقة سلوك التسامح والامتنان بين الزوجين بالشعور بالرفاهة النفسية للأسرة "الزوجين- الأبناء". بما يساهم في تحقيق الأمن الأسري من ناحية والأمن المجتمعي من ناحية أخرى".

مشكلة البحث وتساؤلاته:

نظراً لأهمية الحياة الأسرية وما يسود فيها من مودة ورحمة بين الأزواج، ونظراً لأهمية الحياة الزوجية للرجل والمرأة في زيادة الرفاهة النفسية لديهم والحياة الأكثر إيجابية في المجتمع، ونظراً لازدياد معدلات الطلاق في الوطن العربي

وخاصة في السنوات الأولى من الزواج، ولما يسود في الأسرة من مجموعة من العلاقات والوظائف والاحتياجات والاشباعات والتفاعلات ولكي تنجح الأسرة في القيام بأداء وظائفها المنوط بها ويقوم كل فرد فيها بالدور المنوط به لا بد من تكامل المقومات الأساسية لها التي تعتمد عليها حياة الأسرة واستقرارها وتحقيق ترابطها وتماسكها سواء كانت هذه المقومات عاطفية، اجتماعية، نفسية، اقتصادية وكل هذه المقومات تؤدي إلى العناية والعطاء بين الزوجين وفيما بينهما وبين الأبناء. وتتبلور إشكالية البحث في محاولة الإجابة عن تساؤل عام ألا وهو: هل توجد علاقة بين سلوك التسامح والامتنان بين الزوجين والشعور بالرفاهة النفسية للأسرة "الزوجين - الأبناء". حيث تعتبر متغيرات علم النفس الإيجابي من السمات والفضائل التربوية الإيجابية الهامة في حياة الأسر لكونها تسهم في تطويرها ونموها السليم وتعتبر كوسيلة تسهم في تحقيق السعادة والرفاهة النفسية لديهم بما يضمن تحقيق الأمن الأسري.

أهداف البحث: تتضمن أهم أهداف البحث ما يلي:

١. إلقاء الضوء على بعض المصطلحات في ميدان علم النفس الإيجابي فيما يخص الأسرة (التسامح-الامتنان-الرفاهة النفسية).
٢. الكشف عن علاقة سلوك التسامح والامتنان بين الزوجين والشعور بالرفاهة النفسية للأسرة "الزوجين - الأبناء".
٣. توجيه الاهتمام بجوانب القوي لدى الأسر العربية ومحاولة تطويرها واستخدامها كوقاية من المشكلات الأسرية وما يصاحبها من اضطرابات نفسية وزيادة الرفاهة النفسية لديها بما يسهم في تحقيق الأمن الأسري والمجتمعي.

أهمية البحث: تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

- حداثة الدراسة وندرة الدراسات التي أجريت في مجال الإرشاد الأسري عن سلوك التسامح والامتنان بين الزوجين وعلاقته بالشعور بالرفاهة النفسية للأسرة.
- رغبة الباحثة في القيام بدراسة علمية من خلالها يتم مساعدة الأزواج علي تنمية الرفاهية النفسية للأسرة من خلال الإرشاد لأهمية التحلي بالتسامح والامتنان للعيش في الحياة بصورة إيجابية.

- تتمثل أهمية دراسة مفهوم التسامح في كونه أحد الميكانزمات البناءة التي يركز إليها الفرد لاستعادة العلاقات بينه وبين الآخرين أو بينه وبين نفسه.
- أهمية الامتنان في زيادة الرفاهية النفسية لدي الأسرة.
- توجيه الاهتمام بجوانب القوي لدي الزوجين وتطويرها واستخدامها كوقاية من الاضطرابات النفسية وزيادة الرفاهة النفسية للأسرة بما يحقق لها مفهوم الأمن الأسري.

مفاهيم البحث:

١- التسامح:

عرفه ماكلو بأنه: "التسامح مع الذات والآخر وفي المواقف" (macceloh,m. ,2006:8)

وعرفته الباحثة إجرائيا بأنه: "تغيرات إيجابية في مشاعر وأفكار وسلوك الفرد تجاه شخص أساء إليه".

٢- الامتنان:

عرف وود الامتنان بأنه: "يتضمن التقدير بشكل عام للحياة (Wood,froh& Geraghty, 2010)

وعرفته الباحثة إجرائيا بأنه: "سمة شخصية لها طابعها الروحاني تحفز الفرد بأحداث سارة وأشخاص رائعين لتقدير وشكر الحياة والطبيعة لما فيها وتوجه نحو الايتهاال للخالق".

٣- الرفاهة النفسية:

عرفها برنارد بأنها: "استخدام الفرد لكامل قدراته ومواهبه الشخصية لتحقيق الذات والاستقلال والشعور بالسعادة والرضا خلال وجود هدف للحياة وتواصل إيجابي مع الآخرين" (Bernard, M. ,2015:114).

وعرفتها الباحثة إجرائيا بأنها: "حالة من التعبير عن البهجة والاستمتاع التي يعيشها الفرد ضمن إطار بيئي إيجابي".

الإطار النظري ودراسات سابقة:

تناولت الباحثة إطارها النظري في ثلاثة محاور كما يلي:

١- التسامح: Tolerance

أ- أسباب دراسة التسامح:

- إن الأشخاص الذين يتسمون بالتسامح والعفو ويتقبلون ذواتهم وإن كانت مخطئة، وبعضهم يبادر بالصفح استجابة لأمر الله ورغبة في ثواب العافين عن الناس، والبعض الآخر يتسامح ويعفو نتيجة ضغوط الآخرين عليه، أو اعتذار المسيء له، وهناك من تدفعه حقوق الصداقة للتسامح والعفو عن صديقه مهما كان مخطئاً. وفي كل الأحوال إذا حدث واتخذ قرار التسامح فإنه غالباً ما يشعر بالتوازن الوجداني حيث تتغلب المشاعر الإيجابية المتمثلة في التسامح والصفح وضبط النفس على المشاعر السلبية المتمثلة في الغضب والحزن والقلق والاستياء ومن ثم يشعر بالراحة النفسية والسعادة (علاء كفاي: ٢٠٠٥).

- التسامح يحررنا من أشياء كثيرة، فهو يخدم معاركنا الداخلية مع أنفسنا، ويتيح لنا فرصة التوقف عن استحضار الغضب واللوم، والتسامح هو أفضل علاج علي الإطلاق يسمح لنا بأن نشعر بتربط احداً بالآخر وبكل تلك الحياة.

- إن التسامح له قدرة علي علاج حياتنا الداخلية والخارجية فبوسعه أن يغير من الطريقة التي نري بها أنفسنا والآخرين، فيمكن أن يغير من كيفية رؤيتنا لذلك العالم، فهو ينهي بصفة قاطعة وللابد الصراعات الداخلية التي عاني منها الكثيرين وكانت (gerani, g. & jampolsky, d.) بداخلنا في كل لحظة وكل يوم.

ب- أنواع التسامح:

صنف العلماء التسامح إلي عدة أنواع، منها:

- **التسامح الحقيقي:** وهو مختص بالمكونين المعرفي والوجداني، حيث يحدث تغير حقيقي في أفكار ومشاعر المساء إليه تجاه المسيء، حيث يختار المساء إليه طواعية أن ينصرف ذهنياً عن حقه في الانتقام من المسيء، ويتخلي عن مشاعر الغضب والغیظ والاستياء ويمنحه الرحمة والمودة

- **التسامح السطحي أو الزائف:** يتم التعبير عنه سلوكياً استجابة للضغوط الثقافية والسياسية ومجارات الأعراف الاجتماعية ولذا لا يستغرق من يعايشه في العمليات المعرفي والوجدانية التي تستثير حدوث التسامح الحقيقي لديه

كما هناك تصنيف آخر للتسامح:

- **التسامح مع الذات:** وهو الميل لتجنب اللوم الذاتي المفرط والشعور بالذنب. فالفرد المتسامح مع ذاته يعترف بأخطائه ويتوقف عن الاستياء الذاتي.
 - **التسامح مع الآخر:** هو عملية تسوية نزاع أو لا يكون حاضرا. ويتضمن التسامح مع الآخر حدوث مجموعة من التغيرات الوجدانية والمعرفية والسلوكية للمساء إليه تجاه فعل الإساءة من المسيئة، ويتفاعلان معا من جديد. وعندما يحدث التسامح مع الآخر يحدث التسامح مع الذات كعملية داخلي.
- فهنالك عدد من المتغيرات المنبئة بالتسامح الحقيقي مع الآخر منها الاعتراف من المسيء بخطئه، واعتزازه عما اقترف وندمه الصادق (عير الشرفاوي، ٢٠١٠: ١٢٩).

ج- الخصائص التي يتسم بها مفهوم التسامح:

- ذكرت عزة عبد الكريم تلخيصا للخصائص التي يتسم بها مفهوم التسامح والتي اتفق عليها الباحثون وهي كالاتي:
- ⊖ لكي يحدث التسامح لابد أن يسبقه إيذاء ماديا نفسيا أو جسميا أو أخلاقيا بين شخصين.
 - ⊖ إدراك الشخص المساء إليه أن هذا الإيذاء قد حدث بشكل مقصود وعمدي.
 - ⊖ يترتب علي الإساءة استثارة مشاعر وأفكار سلبية تجعل الشخص المساء إليه يتجنب الشخص المسيء ويشعر بأنه لا يستحق تقديره واحترمه.
 - ⊖ إدراك وتقدير الشخص المسيء لحجم الإساءة من حيث خطورتها والمعاناة التي يترتب عليها وتقديره لمدي مسؤوليته عنها.
 - ⊖ ما يظهره الشخص المسيء من حاجة لتفسير الموقف للشخص المساء إليه، وإظهاره محاولات لاسترضائه والاعتذار له لطلب الصفح والغفران.
 - ⊖ يقتضي التسامح أن يشعر المساء إليه بقيمته الذاتية وبقيمة الآخر، أي بأهميته الذاتية وأهمية الشخص المسيء معا وأن يصاحب ذلك شعوره بأنه قادر علي تقديم العون الضروري للآخر بالدرجة نفسها التي يحتاج فيها هو نفسه إلي عونه ودعمه في الحياة.
 - ⊖ أن التسامح في النهاية هو قرار فردي يتخذه الشخص المساء إليه بإرادته بنسيان الإساءة والتخلي عن الانتقام من المسيء واستئناف العلاقة معه من جديد.

○ أن تحديد درجة ونوع التسامح يعتمد علي السياق الذي يحدث فيه وتأثيره علي استمرارية العلاقة بين المسيء والمساء إليه.

○ أن تحديد درجة التسامح يعتمد في علي شدة الإساءة و رغبة المساء إليه في التسامح، ونوع العلاقة بين المسيء والمساء إليه (عزة عبد الكريم، ٢٠١١: ٨٤).

د- أهمية التسامح في المجال الأسري والزواجي:

أهتم الباحثون بدراسة استراتيجيات التسامح التي يحدث من خلالها التسامح مع المسيء وذلك لكي يحدث تسامح حقيقي. وقد يمارس التسامح دورا مهما في العلاقات الأسرية والزواجية والعلاقات الحميمة وييسر حدوث الثقة والتعاون والانتماء والتي تعد جميعا ذات أهمية كبيرة لإقامة علاقات اجتماعية مرضية وهادفة واستمرارها لتحسين نوعية الحياة (Rainey,C. , 2008:115)

فقد ذكر كيلي Kelly في دراسة رائدة له ١٩٩٨ إلي أهمية التسامح التواصلي وقام بتحليلي التقارير السردية التي ذكرت في إطار علاقات الصداقة والعلاقات العاطفية والأسرية وتوصل من خلالها إلي أن تسامح المساء إليه مع المسيء يمكن أن يحدث بطريق غير مباشرة من خلال استراتيجيات التواصل غير اللفظي باستخدام لغة الجسد، وقد يعبر عن تسامحه بطريقة مباشرة باستخدام استراتيجيات من قبيل مناقشة المسيء في فعل الإساءة لفهم الدوافع التي دفعته لاقتراح فعل الإساءة وقد يلجا المساء إليه لتخفيف مشاعر الذنب والخزي لدي المسيء من خلال محاولة التهوين من فعل الإساءة، وهنا يستخدم المساء إليه عدة استراتيجيات مثل: معاملة المسيء المعاملة المعتادة وتشجيعه علي تجاوز الماضي والتفكير في المستقبل وقد يعبر المساء إليه عن التسامح لكن في ظل توفر بعض الشروط وهو ما يطلق عليه التسامح المشروط فيستخدم استراتيجيات من قبيل أن (APLLE:2009) يشترط علي المسيء إبداء اعتذاره وندمه حتى يمكن مسامحته (في: عبير أنور، ١١٧:١١٢-٢٠١٢-١١٨)

- كما أشارت دراسة فرانك دي فينستمان ٢٠٠٩ إلي أن التنبؤ بالتسامح بين الأزواج في زيادة الرفاهة النفسية لديهم، وكانت علي عينة قوامها ٣٢٨ من المتزوجين وأثبتت النتائج أن هناك علاقة وثيقة بين التسامح بين الأزواج والرفاهة النفسية لديهم وأنه يمكن التنبؤ بالتسامح كعامل لزيادة الرفاهة النفسية لدي الأزواج (frank ,f. 2009: 194-209).

وفي المجال الزوجي أشارت دراسة تاونسند (٢٠١١) إلى نجاح برنامج قائم علي التسامح في تخفيف حدة المشكلات الزوجية حيث طبق نموذج للتسامح بين الأزواج وتخفيف حدة المشاعر السلبية وقائم علي الرحمة والعطاء بين الزوجين علي عينة قوامها ٨ من الأزواج ممن لديهم مشكلات زوجية.

كما أسفرت نتائج برنامج قائم علي التسامح بين الزوجين مكون من عينة من الأزواج (أمريكا-أفريقيا) من سن (٢٤-٣٤) إلي وجود علاقة موجبة بين المتسامح من أصل أفريقي من الجنسين يؤدي إلي ارتفاع وتحسن العلاقة والارتياح بين الزوجين، كما وجد أن الأزواج من أصل أفريقي أكثر تسامحا من الأزواج من أصل أمريكي (Townsend, T. , 2011: 3782).

كما طبقت دراسة عزة عبد الكريم (٢٠١٢) علي عينة مكونة من ١٩٣ من الأزواج بمتوسط عمر (٣٥-٤٠) وأسفرت عن وجود علاقة سلبية بين الغضب والدرجة الكلية للتسامح.

كما اهتم الباحثين بالبرامج القائمة علي التسامح حيث طبق برنامج لعلاج المشكلات الزوجية باستخدام العواطف والتسامح وطبقت علي عينة قوامها ٩ من الأزواج، وأسفرت نتائجها إلي تحسن المشكلات بين الأزواج بعد تطبيق البرنامج، ونجاح (Michell,d .2013:89-90)

ففي المجال الأسري حيث أشارت دراسة عيبر أنور (٢٠١٢) إلي أن الأمهات أكثر تسامحا من الآباء حيث طبقت الدراسة علي عينة قوامها ٢٩١ من الآباء والأمهات ممن تتراوح أعمارهم (٣٣-٦٠) وطبقت بطارية للتسامح الوالدي، وأسفرت النتائج إلي أن هناك فروقا دالة بين الآباء والأمهات في التسامح بمختلف أشكاله عدا التسامح المشروط حيث أن الأمهات بوجه عام أكثر تسامحا مع أبنائهن وبناتهن، وكان الآباء والأمهات أكثر تعبيراً عن تسامحهما غير اللفظي فقط مع بناتهما.

وأيضا طبق جيرالد ج جامبو لسكي (٢٠٠٧) برنامج لمعرفة مدي تأثير التسامح علي الرفاهة النفسية للمطلقين وما بعد الطلاق وكانت نتائجها أن التسامح له أهمية وتأثير كبير وإيجابي علي الرضا عن الحياة والرفاهة النفسية قبل وبعد الطلاق.

كما طبقت دراسة شيماء عبد المنعم (٢٠١٥) علي عينة من طلبة الجامعة وأشارت نتائجها إلي وجود علاقة إيجابية بين كل من العفو والمناخ الأسري والثقة

بالنفس ويوجد تأثير لمتغير العفو يمكن من خلاله التنبؤ بمتغير المناخ الأسري والثقة بالنفس. فالتسامح يعد خطوة مهمة لاستعادة العلاقات المتصدعة، والثقة المتبادلة بين طرفي العلاقة، نحو مزيد من التناغم كما يسهم في حل المشكلات القائمة ويمنع حدوث المشكلات المستقبلية.

المحور الثاني- الامتنان: Gratitude

أ- أشكال ومكونات الامتنان:

تتمثل أشكال الامتنان في الشكل: اللفظي- الملموس-العائلي - التواصلية

أما مكونات الامتنان فتتمثل في:

- الإحساس الدافئ بتقدير شخص أو شيء ما.
- الإحساس بالنية الحسنة نحو هذا الشخص أو الشخص.
- الاستعداد للتصرف بإيجابية وبهذا الإحسان ينبع التقدير والنية الحسنة، ويدرك الشخص الممنون الحصول علي منفعة أو فائدة من شخص آخر (Fan,j,Jeffery,j,Emmons,r,bono,g,scott,h,Philip,w. ,2011:220)

ب- أهمية الامتنان:

- يري سافاج أن الامتنان يجعلنا أكثر تفاؤلاً وأملًا وإشراقًا فمع شروق كل شمس جديدة علينا شكر الله آلاف المرات علي رؤية الشمس والنوم الهادي والاستيقاظ بأمان وذلك مما يجعلنا نري النعم الأخرى مثل (الامتنان للأمهات والآباء - للزوج والزوجة - للمعلمين والمعلمات.. الخ)
- كل ذلك يجعلنا نشعر بالسعادة وكل ما تحتاجه هو التركيز علي النعم المحيطة بنا من كل جانب ما يجعلنا نشعر بالرفاهة النفسية (Savage,j,2011:67).
- كما أن هناك الأسباب التي تجعل دراسة الامتنان مهمة، حيث تشير الأبحاث إلي أهمية الامتنان: فهناك دراسة حديثة لأكثر من ٨٠٠ كلمة تعبر عن السمات، كانت السمات الإيجابية المعبر عن الامتنان grateful ضمن أكثر من ٤% من الكلمات من حيث كثرة الإعجاب.وعلي العكس كانت كلمة جاحد un grateful أكثر السمات السلبية (في آخر ١,٧% من الكلمات). بالإضافة إلي ذلك يمكن أن يكون الامتنان احد القوي الهامة للحياة الجيدة. (Watkins, et al. ,2013: 431-452)

وتوصلت عدة دراسات إلى أهمية الامتحان وأنه يؤدي إلى السعادة والتي استقرار الحالة النفسية والجسدية، فالأشخاص الممتنون أكثر تفاؤلاً وتمتعاً بالحياة ومناعتهم الجسدية والنفسية أفضل.
(pono,m. ,&macceloh,m. ,2006:1-10).

- كما يلعب الامتحان دوراً إيجابياً في العلاج والإرشاد النفسي.
- أيضاً يساعد علي التحسن من القلق والاكتئاب وذلك كما لاحظ يسجربنر عام ٢٠٠ بعد عدد قصير من الجلسات العلاجية لدي الأشخاص اللين يتصفون بالامتحان (Wood,m. ,&alex,i. , 2007:26).
- كما انه - الامتحان - يقلل من الاكتئاب والقلق وذلك ما توصلت إليه دراسة ماكلو (٢٠٠٢) إلى أنه توجد علاقة سلبية بين الامتحان وكلا من القلق والاكتئاب (McCullough,m. ,&tsang,j. ,2002:112-127).
- وأشارت دراسة فيليب (٢٠١٤) إلى أن الامتحان يعد عنصراً مهماً للأفراد ويبدو أن الامتحان سمة عالية القيمة. (Philip,2014:56)
- كما أن الامتحان يزيد من مستويات امينو غلوبين في الحنجرة والأنف الذي يزيد من مقدرة الجسم علي مقاومة العدوى الخبيثة، والامتحان يقلل من هرمون التوتر في الجسم وهذه المادة صنفت من الأجسام المضادة التي تفرزها الجسم لمكافحة الفيروسات والبكتريا (Emmons,r. a. ,&kneezel,t. ,2009:140-148)

ج - أهمية الامتحان في المناخ الأسري والعلاقة الزوجية:

- تري الباحثة أهمية بالغة للامتحان بين الأزواج، فيجب الاهتمام بالامتحان بين الزوجين إذ يغفل الزوج أو الزوجة أهمية الامتحان للآخر بالرغم من الامتحان بشكل عفوي وتلقائي للغرباء من باب المجاملة والترحيب والفضل فمن الأولي أن تبدي الزوجة الامتحان للزوج علي الأشياء الكثير التي يصنعها من اجلها مثل (العمل لاكتساب الرزق-المساعدة في المنزل- الاهتمام بالزوجة وأهلها- الاهتمام بالأولاد- تقديم الهدايا للزوجة- المجاملة بالقول.. الخ).
- كما أكد واتكينز إلى أن الامتحان يبسر من علاقات الفرد ويجعلها أكثر إيجابية وذلك لأنه مرتبط بمفاهيم الكرم والتعاون والرضا عن الحياة مما يؤدي في النهاية إلى مجتمعات أكثر سلمية.
(Watkins. p. ,woodward,k. ,stone,t. ,kolts,r,2013: 431-452)

- وأن الامتنان كظاهرة منتشرة في عدة قطاعات مثل الأسرة بين الابن ووالده والزوج وزوجته وبين جميع أفراد الأسرة بشكل عام، وأيضاً بين الأصدقاء، فجميع العلاقات من المفترض أنها قائمة علي العدل والمساواة والالتزام بالحقوق وكذلك الامتنان (Orathinkal. j, & vansteenwegen,a., 2006: 251-260).

- وقد أثبتت عدة دراسات أن العلاقات الاجتماعية الناجحة بين الناس وخاصة بين الزوجين تقوم من خلال التعبير لبعضهم البعض عن الامتنان بواسطة مواقف معينة أو أفعال أو حتى أقوال بسيطة ولكن لها الأثر الكبير في تنمية علاقتهم النفسية وشعورهم بالصحة النفسية (رشا عصام الدين: ٢٠١٤).

- كما أشارت دراسة روبرت وآخرون (٢٠٠٩) إلي أن الممتنين يتمتعون بروابط زوجية أقوى وربما يدخل مادي أكبر من غير الممتنين. كما أشارت إلي أن الممتنين لديهم علاقات اجتماعية واسعة إضافة إلي تمتعهم بروابط زوجية أقوى من غير الممتنين (robert, emmon;Michael, e .;mccullough. m, 2009:116-117).

المحور الثالث - الرفاهة النفسية: Psychological –Well Being

أ- مناهج دراسة الرفاهة النفسية:

تتوعدت المناهج في دراسة الرف النفسية وفيما يلي توضيح لعدة مناهج اهتمت بالرفاهة النفسية وهي:

- **منهج المتعة:** والذي يتضمن تحقيق الدرجة القصوى من السعادة والرضا عن الحياة، وزيادة التأثيرات الإيجابية وانخفاض السلبية (Seligman,s. .&Peterson,p, 2007:4).

وتشير رايف بان بحث الإنسان عن المتعة والسعادة قديم ومتأصل في النفس البشرية، وقد ظهر في الكتابات اليونانية القديمة والفلسفات مثل هوبز وبيننتام، وامتد حتى العصر الحديث حيث الاهتمام بالمتعة والسعادة في الدراسات الحديثة لعلم النفس أمثال دينير حيث عرفها بأنها: "التقييمات المعرفية التي تؤثر علي حياة الفرد عن طريق المرور بخبرات متكررة من المشاعر السارة وقليل من المشاعر السلبية وهي تشمل عدة عوامل: -الرضا عن الحياة. -التأثير الإيجابي - التأثير السلبي (Ryff,c. , 2004: 1069-1081).

- **منهج التميز:** وهو السعي نحو التميز اعتمادا على إمكانيات الشخص الفريدة
- **منهج الانفعالات الإيجابية:** حيث إن الرفاهة تعني الشعور بالانفعالات الجيدة كأساس لجودة الحياة وهي تتضمن طريقة الأشخاص في تقييم حياتهم في الماضي والحاضر وهي تشمل ردود الأفعال الانفعالية تجاه الأحداث اليومية وطريقة تصرفهم تجاهها، ويتبنى هذا المدخل أن الرفاهة النفسية هي نتيجة دينامية للتغير الداخلي ولها دور أساسي للتنبؤ والتحكم في البيئة والسلوك للفرد، ومن ثم إلي التفكير وهي تشمل عدة أبعاد:
- **البعد العضوي** وهو إدراك الحالة العضوية والصحية وغياب المرض والأعراض الناتجة عنه والمضادة لتأثير العلاج.
- **البعد النفسي** وهو فهم الحالة الانفعالية والمعرفية للأفراد ويتضمن المعتقدات الشخصية والروحانية والتدين ومعنى الحياة.
- **البعد الاجتماعي** وهو فهم الفرد للعلاقات بين شخصية والأدوار الاجتماعية في الحياة والانتماء للأسرة وأهمية الدعم الاجتماعي والأداء الوظيفي للفرد (Lias,k. ponnusamy,s. &normah,c. 2008:18-19).

ب- **المصطلحات ذات الصلة بمفهوم الرفاهة النفسية:**

- (١) **علم النفس الإيجابي:** فعلم النفس الإيجابي يهتم بالإنسان كفرد من حيث التوافق والرضا والمرح في الحاضر والتفاؤل والأمل والإيمان في المستقبل ويسعي إلي تنمية السمات الفردية كالقدرة علي الحب والعمل والشجاعة والمهارة في إقامة علاقات بين شخصية والإحساس بالجمال والتسامح والأصالة والانفتاح علي المستقبل والموهبة والامتنان والحكمة.
- (٢) **السعادة:** وهي حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتيا وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والأمل والإحساس بالقدرة علي التأثير في الأحداث بشكل إيجابي.
- (٣) **جودة الحياة:** يحدث خلط بين مفهوم الرفاهة والجودة حيث يتم استبدال مصطلح الرفاهة بمصطلح الجودة وهذا ما يحدث خلط في التعريف، وهذا ما دفع سترثم وشاز إلي استخدام مصطلح الرفاهة النفسية فمن الناحية المفاهيمية من الصعب أن نفصل الرفاهة النفسية عن مفهوم الصحة النفسية، ومن الناحية العملية من الصعب أن يجمع الشخص بين الرفاهة والمرض النفسي في وقت واحد. حيث أشارت دراسة "فردريكسون" التي طبقت علي

٢٦٤ طالبا جامعيًا والتي أسفرت نتائجها إلي أن هناك ارتباط موجب بين الرفاهة النفسية وجودة الحياة وتحقيق الذات (Fredrickson, b., 2004:226) كما أشارت دراسة, 2003, Sastere, m. et al. إلي أن شعور الفرد بالرفاهة النفسية يرتبط ارتباطًا قويا بمستوي جودة حياته وكلما تحسنت جودة حياته كلما ازداد شعوره بالسعادة والهناء (Sastere, m., vinsonneau, g., neto, f., girard, m., & mullet, e., 2003

كما أشارت دراسة bour & shmis التي طبقت علي مجموعة من الراشدين من عشر دول مختلفة في أوروبا إلي وجود علاقة موجبة بين مستوي جودة حياة الفرد وبين مستوي الرعاية الصحية والنفسية بمكوناتها ومن ضمنها الرفاهة النفسية حيث وجدت فروقًا في مستوي جودة الحياة بين دول أوروبا الشرقية والغربية تعود للرعاية النفسية والصحية والفروق الثقافية وأسلوب الحياة وان عامل الرفاهة النفسي عامل مهم وقوي للتنبؤ بمستوي جودة حياة الفرد ومدى تمتعه بصحة نفسية جيدة (bour. m., & shmis, l. 2006: 251-260)

(٤) معنى الحياة: وهو مفهوم أو مجموعة من المفاهيم الإيجابية أو السلبية كالنجاح أو الفشل يكونها الفرد عبر حياته عبر مصادر مختلفة داخل حيز خبراته الشخصية التي يكتسبها في مواقف تفاعله مع ذاته والآخرين في ظل ثقافة المجتمع، ويعكس هذه المفاهيم توجه الفرد نحو الحياة وأسلوب حياته وتظهر في صورة أساليب وأهداف في مجالات شتى من حياة الفرد (سهير سالم: ٢٠٠٥)

(٥) الرضا عن الحياة: هو تقبل الفرد لذاته وأسلوب حياته التي يحيها وتوافقه مع نفسه وأسرته وعمله متقبلا لأصدقائه وزملائه وراضيا عن إنجازاته الماضية متفائلا بمستقبله مسيطرا علي بيئته صاحب القرار قادرا علي تحقيق أهدافه وأن الرضا عن صفاء الحياة هو العامل الأساسي في إدراك الفرد لرفاهيته النفسية المرتفعة (Hannon, p., et al., 279-289).

كما أشارت عدة دراسات إلي وجود ارتباط موجب بين الرضا عن الحياة والرفاهة النفسية (أماني عبد المقصود، ٢٠٠٦: ٢).

تعقيب:

بالنظر إلى ما سبق عرضه من إطار نظري ونتائج الدراسات السابقة وجد أن هناك متغيرات الأكثر ارتباطاً بالرفاهة النفسية مثل التسامح والامتنان. فقد أبرزت الأدبيات النفسية والتربوية أن التسامح يؤدي دوراً مهماً في توطيد العلاقات الإنسانية، وبعد قيمة مهمة في المجتمع، فالتسامح يمارس دوراً هاماً في العلاقات الأسرية والزوجية والعلاقات الحميمة، ونجد أيضاً الامتنان من المتغيرات ذات العلاقة الوثيقة الصلة بالرفاهة النفسية فقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن الامتنان من أكثر الصفات المرتبطة بالرفاهة النفسية.

هذا؛ وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في اختيار أنسب المناهج للدراسة الحالية حيث تتبعت الباحثة لعدد من الدراسات السابقة، ومن ثم اختارت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته مع طبيعة البحث، كما استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في كيفية التوجه نحو جمع المعلومات وطريقة العرض، واختيار أنسب الأدوات التي تقف على موضوع البحث. كما استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في معرفة أنسب الأساليب الإحصائية وكيفية توظيفها للوصول إلى أفضل وأدق النتائج.

كل هذا من شأنه أن دعم الدراسة الحالية للباحثة نظراً لأهمية وندرة مثل هذا النوع من البحوث في المجتمع الكويتي حيث تبين لها أن موضوع التسامح والامتنان وعلاقته بالرفاهة النفسية للأسرة الزوجية - الأبناء؛ لازال بحاجة إلى مزيد من الدراسات والبحوث خاصة وأن جميع المؤسسات والمراكز البحثية؛ أفادت بندرة وجود دراسات حول ذلك الموضوع، هذا ما دفع الباحثة وجعل الموضوع جديراً بالبحث والتبني في المجتمع الكويتي بما يسهم في تحقيق الأمن الأسري من ناحية والأمن المجتمعي من ناحية أخرى".

فروض الدراسة:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات غير المتسامحات والمتسامحات في الشعور بالرفاهة النفسية لصالح الزوجات المتسامحات.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج غير المتسامحين والمتسامحون في الشعور بالرفاهة النفسية لصالح الأزواج المتسامحون.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات غير الممتنات والممتنات في الشعور بالرفاهة النفسية لصالح الزوجات الممتنات.

- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج غير والممتنون الممتنين في الشعور بالرفاهة النفسية لصالح الأزواج الممتنون.
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبناء الزوجات غير المتسامحات والمتسامحات في الشعور بالرفاهة النفسية لصالح أبناء الزوجات المتسامحات.
- ٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبناء الأزواج غير المتسامحين والمتسامحون في الشعور بالرفاهة النفسية لصالح أبناء الأزواج المتسامحون.
- ٧- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبناء الزوجات غير الممتنات والممتنات في الشعور بالرفاهة النفسية لصالح أبناء الزوجات الممتنات.
- ٨- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبناء الأزواج غير الممتنين والممتنون في الشعور بالرفاهة النفسية لصالح أبناء الأزواج الممتنون.
- ٩- يسهم التسامح والامتنان في التنبؤ بالرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية.

إجراءات البحث:

١- منهج البحث:

اعتمدت دراسة هذا البحث على المنهج الوصفي التحليلي المقارن، فهناك الحاجة للجانب الوصفي لأن هناك الكثير من الأحداث في حياة الأسر تحتاج إلى عمليات وصفية، وكذلك الجانب التحليلي ضرورياً بهذه الدراسة للوقوف على الأسباب إلى قادت إلى العديد من المشكلات الأسرية وافتقارها أمنها. لذا، فقد اعتمدت هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي أيضاً الذي يعتمد على دراسة الواقع، أو الظاهرة كما توجد في الواقع، ووصفها وصفاً دقيقاً، والتعبير عنها كياً وكماً، ويكون التعبير الكيفي من خلال وصف الظاهرة وتوضيح خصائصها، ويكون التعبير الكمي من خلال وصف الظاهرة وصفاً رقمياً يوضح مقدار وجودها، وحجمها ودرجة ارتباطها مع متغيرات أخرى، ومن ثم الوصول إلى النتائج وتحليلها، وتفسيرها، ولا يتوقف المنهج الوصفي عند وصف الظاهرة بل يتعدى ذلك إلى تعرف العلاقات بين المتغيرات التي تؤثر في الظاهرة والتنبؤ بحدوثها ونتائجها.

٢- عينة الدراسة:**أ- مجتمع الدراسة:**

تكوّن مجتمع الدراسة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بأربع مدارس للتعليم الثانوي الحكومي للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨، حيث بلغ عددهم (١٦٥٤) طالبا وطالبة، منهم (٨٤٤) طالبا بمدرسة الأوزاعي ومدرسة حمد عيسى الرقيب، و(٨١٠) طالبة بمدرسة الدوحة ومدرسة فاطمة بنت الوليد، ووالديهم، وذلك بمنطقة العاصمة بدولة الكويت.

ب- عينة الدراسة:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية من جملة (٤) مدارس للتعليم الثانوي، مدرستان للطلاب، بمنطقة العاصمة الكويت، حيث تم اختيار عدد (٢٠٠) طالب من كل مدرسة، ليبلغ إجمالي الطلاب (٤٠٠) طالب، ويمدى زمني من (١٥-١٨) عاما.

كما اشتملت العينة الأساسية للدراسة على (٢٤٠) زوجاً وزوجة، منهم عدد (١٢٠) زوجاً، (١٢٠) زوجة، بمعدل (٦٠) زوجاً وزوجة من كل مدرسة، ويمدى عمري يتراوح من ٣٠-٥٥ عاماً. حيث تم الاختيار منهم لتحديد أفراد العينة النهائية من الأزواج والزوجات، وفقاً لمستوي التسامح والامتحان بحسب الدرجات التالية:

١- بالنسبة للتسامح:

- § مستوي تسامح منخفض: حصول الزوج أو الزوجة علي درجات من ١٧ : ٣٩ درجة علي مقياس التسامح.
- § مستوي تسامح متوسط: حصول الزوج أو الزوجة علي درجات من ٤٠ : ٧٩ درجة علي مقياس التسامح.
- § مستوي تسامح مرتفع: حصول الزوج أو الزوجة علي درجات من ٨٠ : ١١٩ درجة علي مقياس التسامح.

٢- بالنسبة للامتحان:

- § مستوي امتان منخفض: حصول الزوج أو الزوجة علي درجات من ٢١ : ٣١ درجة علي مقياس الامتحان.
- § مستوي امتان متوسط: حصول الزوج أو الزوجة علي درجات من ٣٢ : ٤١ درجة علي مقياس الامتحان.

§ مستوى امتنان مرتفع: حصول الزوج أو الزوجة علي درجات من ٤٢ : ٦٣ درجة علي مقياس الامتنان

§ اختارت الباحثة العينة النهائية من بين ذوى الإحساس: المنخفض - والمرتفع لكل من التسامح والامتنان، وتم استبعاد المجموعة المتوسطة (٤٠) زوجا وزوجة، منهم (١٨) زوجا، (٢٢) زوجة، والجدول التالي يوضح عدد أفراد العينة النهائية في مستوى التسامح والامتنان:

جدول (١) توزيع العينة النهائية

المجموع	الامتنان		المجموع	التسامح		المستوى
	زواج	زوجات		زواج	زوجات	
١٠٦	٥١	٥٥	١١٦	٥٦	٦٠	منخفض
٩٤	٤١	٥٣	٨٤	٣٦	٤٨	مرتفع
٢٠٠	٩٢	١٠٨	٢٠٠	٩٢	١٠٨	مجموع عام

وعلى ذلك تكون بلغت العينة النهائية ٢٠٠ زوجا وزوجة وأبنائهم، منهم (١٠٨) زوجا، (٩٢) زوجة، حيث بلغ أبناء الزوجات غير المتسامحات (٥٦) ابنا، وأبناء الزوجات المتسامحات (٣٦) ابنا. وأبناء الأزواج غير المتسامحين (٦٠) ابنا، وأبناء الأزواج المتسامحون (٨) ابنا. كما بلغ أبناء الزوجات غير الممتنات (٥١) ابنا، وأبناء الزوجات الممتنات (٤١) ابنا. وأبناء الأزواج غير الممتنين (٥٥) ابنا، وأبناء الأزواج الممتنين (٥٣) ابنا.

٣- أدوات الدراسة:

أ- مقياس التسامح لهارت لاند: ترجمة: صفاء الأعسر (٢٠١٣).

المقياس مكون من ثلاث أبعاد:

- التسامح مع الذات: (١-٢-٣-٤-٥-٦) .
- التسامح مع الآخر (٧-٨-٩-١٠-١١-١٢) .
- التسامح في المواقف (١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨) .
- العبارات السلبية: (٢-٤-٦-٧-٩-١١-١٣-١٥-١٧) .

تصحيح المقياس: وضع على تدرج سباعي (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧)

صدق وثبات المقياس: قامت مؤلفة المقياس بحساب الصدق عن طريق حساب الصدق البنائي للمقياس حيث ارتبطت نتائج تطبيق المقياس علي عينتين

مكونة من ٢٢٨ و ٢٧٦ طالبا ارتباطا إيجابيا عند مستوى دلالة ٠,٠٠٥ علي التوالي مع ثلاثة مقاييس أخرى: مقياس التسامح مع الذات والآخر بمعامل ارتباط قدره ٠,٦٢، واختبار التسامح المتعدد الأبعاد بمعامل ارتباط قدره ٠,٤٦، وكذلك كان هناك ارتباط سالب ذو دلالة مع قياس الدوافع المرتبطة بالتعدي في علاقة الفرد والآخر مقداره ٠,٢٥، وذلك عند مستوى دلالة ٠,٠٠٥، ونظرا لان مقياس الدوافع المرتبطة بالتعدي في علاقة الفرد والآخر يقيس التسامح فيما يخص اعتداء محدد ارتكبه شخص آخر كان من المتوقع أن يكون الارتباط العملي للعلاقة بين هذا المقياس والمقياس الفرعي الخاص بالتسامح مع الآخر في مقياس هارت لاند وقدره (٠,٣٩ عند مستوى دلالة ٠,٠٠٥) أعلى نسبيا من ارتباط مقياس الدوافع المرتبطة بالتعدي في علاقة الفرد والآخر ومقياس هارت لاند ككل.

تم حساب ثبات المقياس باستخدام خمس عينات من الطلاب وعينتين غير طلابية وتراوح حجم هذه العينات من ١٢٣ إلي ٦٥١ فردا وتراوحت نسبة معامل ألفا للاختبار ككل من ٠,٨٤ الي ٠,٨٧

المقاييس الفرعية: الذات، الآخر، الموقف من ٠,٧١ إلي ٠,٨٣ وجميعها دال عند مستوى ٠,٠٠١.

كما قامت الباحثة الحالية بحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة إعادة تطبيق المقياس بفاصل زمني قدره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول التالي يوضح ذلك..

جدول (٢)

قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة إعادة تطبيق المقياس

إعادة تطبيق المقياس ن=٤٠	ألفا كرونباخ ن=١٠٠	الأبعاد
٠,٨١٤	٠,٨١٠ .٠	التسامح مع الذات
٠,٧٩٧	٠,٨٠٠ .٠	التسامح مع الآخر
٠,٨٠٩	٠,٨١٩ .٠	التسامح في الموقف
٠,٨٢٥	٠,٨٢٦ .٠	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الثبات مرتفعة، مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

ب- مقياس الامتحان /إعداد الباحثة

- قامت الباحثة بالاطلاع علي عدة مقاييس للامتحان على سبيل المثال:

مقياس الامتنان: إعداد/ سارة حسام الدين (٢٠١٥) ،

مقياس الامتنان: إعداد/ حواء (٢٠١٦)

- ثم قامت الباحثة بصياغة المقياس واعداه في ثلاثة أبعاد وهي:

§ الامتنان إلى الله: تعريفه إجرائيا: هو الشعور بالشكر والتقدير نحو

الخالق في انه وهبني الحياة والصحة والمال والأسرة وذلك بالقول والعمل.

§ الامتنان إلى الآخرين: تعريفه إجرائيا: وهو الشعور بالشكر والتقدير

والثناء علي أفعال وأقوال الآخرين لما يقدموه لي من كلمات شكر وثناء

وهدايا ومساعدات وذلك للأسرة والأصدقاء والزملاء والأساتذة.

§ الامتنان إلى الأشياء: تعريفه إجرائيا: هو الشعور بالشكر والتقدير لجميع

الأشياء التي حولي مثل الطبيعة والشمس والأدوات والمنزل والملابس

وممتلكاتي الخاصة.

- ثم قامت الباحثة باستطلاع رأي عدد من أساتذة الجامعة في تخصصات علم

النفس، حيث تم تقديم العبارات لهم مع تحديد ثلاثة أبعاد أساسية مشتملة علي

التعريفات الإجرائية لكل بعد علي حدة، كما سبق الإشارة إليه وذلك للحكم علي

عبارات المقياس من حيث:

• مدي مناسبة العبارات في قياس ما صمم المقياس من اجله

• مدي ارتباط العبارة بالبعد من حيث المضمون والصياغة وسهولة المعني.

• إضافة أي عبارات يراها المحكم لها ارتباط بالبعد ولم يرد ذكرها في

العبارات، وذلك لإجراء التعديلات المناسبة حتى يصبح المقياس صالحا

للتطبيق.

- وقد أسفرت هذه الخطوات عن موافقة السادة المحكمين علي جميع عبارات

المقياس. ثم قامت الباحثة بتطبيق الاختبار في صورته الأولية علي عينة

قوامها (١٠) من الزوجين (١٠) من الابناء والمشابهين لمجتمع البحث

الأصلي كعينة استطلاعية وكان الهدف من ذلك:

- تدوين أي ملاحظات أو استفسارات من قبل المفحوصين للاستفادة منها في

إجراء التعديلات اللازمة للمقياس.

- تعديل بعض العبارات من حيث صياغتها اللغوية.

- وقد تأكدت الباحثة بهذه الكيفية من أن كل العبارات التي اشتمل عليها المقياس هي عبارات تمثل المقياس المعد وتتكون من ثلاثة أبعاد:
- § الامتحان إلي الخالق: وعبارته (١=٢-٣-٤-٥-٦-٧).
- § الامتحان إلي الآخرين: وعبارته (٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤).
- § الامتحان إلي الأشياء التي في الحياة: عبارته (١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١).

تصحيح المقياس:

وضعت الباحثة عبارات المقياس علي تدرج ثلاثي من ١-٣: أمام كل عبارة خانات تبدأ في تدرجها من دائما (٣ درجات)، أحيانا(درجتان)، نادرا (درجة واحدة).

صدق وثبات المقياس:

للتحقق من صدق المقياس استخدمت الباحثة صدق المحكمين ،حيث قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس، بلغ عددهم (١٠) محكمين وبناء على توجيهاتهم تم تعديل في صياغة بعض العبارات، والجدول التالي يوضح معاملات الاتفاق بين المحكمين لعبارات المقياس

جدول (٣)

معاملات الاتفاق بين المحكمين لعبارات مقياس الامتحان (ن: ١٠)

الامتحان إلي الخالق			الامتحان إلي الآخرين			الامتحان إلي الأشياء التي في الحياة		
رقم العبارة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق
١	٥	٩٠%	٨	٥	٩٠%	١٥	٥	٨٠%
٢	٤	٨٠%	٩	٥	٩٠%	١٦	٥	١٠٠%
٣	٥	٩٠%	١٠	٥	٩٠%	١٧	٤	٩٠%
٤	٥	١٠٠%	١١	٤	٨٠%	١٨	٤	٨٠%
٥	٥	٩٠%	١٢	٥	٨٠%	١٩	٥	٩٠%
٦	٤	٩٠%	١٣	٥	١٠٠%	٢٠	٥	١٠٠%
٧	٤	٨٠%	١٤	٤	٩٠%	٢١	٤	٩٠%

يتضح من الجدول السابق أن نسب اتفاق السادة المحكمين على عبارات المقياس تراوحت بين ٨٠% : ١٠٠%، وبالتالي سوف يتم الإبقاء على جميع عبارات المقياس.

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٤)

قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة إعادة تطبيق المقياس

الأبعاد	ألفا كرونباخ ن=١٠٠	إعادة التطبيق ن=٤٠
الامتنان إلى الخالق	٠.٨٢٥	٠.٨١٤
الامتنان إلى الآخرين	٠.٨١٨	٠.٨٠٩
الامتنان إلى الأشياء التي في الحياة	٠.٨٢١	٠.٧٩٠
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٨١٠	٠.٨٠٩

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الثبات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

ج- مقياس الرفاهة النفسية وفقاً لتصوير سليجمان: إعداد/الباحثة

في حدود علم الباحثة لم تجد مقياساً سابقاً للرفاهة النفسية وفقاً لتصوير سليجمان حيث أنه رائد توجه علم النفس الإيجابي وجميع متغيرات الدراسة منبثقة من نفس التوجه مما استدعى الباحثة أن تصمم مقياساً وفقاً لتصوير سليجمان حيث أنه استند إلى توجه علم النفس الإيجابي في تصويره للرفاهة النفسية. وقد مر إعداد المقياس بالخطوات التالية:

- اطّلت الباحثة على عدة مقاييس للرفاهة النفسية ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

. مقياس الرفاهية النفسية: إعداد/منال عبد النعيم (٢٠١٣)

. مقياس الرفاهة النفسية: إعداد/إيمان سرمدى (٢٠١٤).

- ثم قامت الباحثة بالاطلاع على ما أتيح لها الاطلاع عليه من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت الرفاهة النفسية وتم الاطلاع على عدة مقاييس داخل هذه الدراسات ولم تجد على حد علم الباحثة من تبني تصوير سليجمان للرفاهة النفسية في البيئة العربية.

- تم تصميم المقياس الحالي وفقاً لتصوير سليجمان في خمسة أبعاد، وقد استندت الباحثة إلى هذا التصور في تصميم المقياس وفقاً للثقافة العربية. حيث

تضمنت الأبعاد الخمسة ما يلي: (المشاعر الإيجابية - الاستمتاع -العلاقات الاجتماعية -المعني -الإجادة).

- تم التحديد الإجرائي لكل بعد علي حدة، وتم صياغة مجموعة من العبارات التي يمكن ان يقيسها هذا البعد وراعت الباحثة أن تكون صياغة العبارات مرتبطة بكل بعد في صورة مبسطة وسهلة وذات لغة مفهومة ،وفيما يلي توضيح للتعريف كل أبعاد الرفاهة النفسية وهي:

§ **البعد الأول:** المشاعر الإيجابية وتعريفه إجرائيا: هو قدرة الفرد علي الشعور بالسعادة والتفاؤل والرضا عن حياته والتعبير عن مشاعره الإيجابية ومعرفة إمكاناته وقدراته وطاقاته واستغلالها .

§ **البعد الثاني:** الاستمتاع وتعريفه إجرائيا: هو تمتع الفرد للعمل الذي يقوم به والاستمتاع فيه ومضي الوقت دون الشعور به وشعور الفرد بالسعادة أثناء ممارسة الأنشطة والهوايات لديه .

§ **البعد الثالث:** العلاقات الاجتماعية وتعريفه إجرائيا:وهو قدرة الفرد علي تكوين علاقات فعالة مع الآخرين المحيطين به من أهل وأصدقاء وزملاء وقدرته علي الأخذ والعطاء وتكوين صداقات معهم .

§ **البعد الرابع:** الهدف في الحياة وتعريفه إجرائيا:وهو قدرة الفرد علي تحديد ومتابعة الأهداف ذات المغزى والتخطيط لحياته وشعوره بمعني لحياته .

§ **البعد الخامس:** الإجادة وتعريفه إجرائيا:وهو قدرة الفرد علي الإنجاز في حياته وقدرته علي انجاز الأعمال التي يقوم بها بنجاح ويسر .

- ثم قامت الباحثة باستطلاع رأي عدد من أساتذة الجامعة في تخصصات علم النفس، حيث تم تقديم العبارات لهم مع تحديد خمسة أبعاد أساسية مشتملة علي التعريفات الإجرائية لكل بعد علي حدة، كما سبق الإشارة إليه وذلك للحكم علي عبارات المقياس من حيث:

- مدي مناسبة العبارات في قياس ما صمم المقياس من إجله.
- مدي ارتباط العبارة بالبعد من حيث المضمون والصياغة وسهولة المعني.
- إضافة أي عبارات يراها المحكم لها ارتباط بالبعد ولم يرد ذكرها في العبارات، وذلك لإجراء التعديلات المناسبة حتى يصبح المقياس صالحا للتطبيق .
- وقد أسفرت هذه الخطوات عن موافقة السادة المحكمين على عبارات المقياس:

- ثم قامت الباحثة بتطبيق الاختبار في صورته الأولية علي عينة قوامها (٢٠) زوجا وزوجة (٢٠) ابنا والمشابهين لمجتمع البحث الأصلي كعينة استطلاعية وكان الهدف من ذلك:
- تدوين أي ملاحظات أو استفسارات من قبل المفحوصين للاستفادة منها في إجراء التعديلات اللازمة للمقياس .
- تعديل بعض العبارات من حيث صياغتها اللغوية .
- وقد تأكدت الباحثة بهذه الكيفية من أن كل العبارات التي اشتمل عليها المقياس هي عبارات موضوعية وممثلة للبعد، وعلي ذلك فان عبارات المقياس تم توزيعها كالتالي:
- § البعد الأول: المشاعر الإيجابية وعباراته (١-٢-٣-٤-٥-٦) .
- § البعد الثاني: الاستمتاع وعبارات: (٧-٨-٩-١٠-١١)
- § البعد الثالث: العلاقات الاجتماعية وعباراته (١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨) .
- § البعد الرابع: المعني وعباراته (١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣) .
- § البعد الخامس: الإجابة وعباراته (٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨) .

- تصحيح المقياس:

وضعت الباحثة عبارات المقياس علي تدرج ثلاثي من ١-٣: أمام كل عبارة خانات تبدأ في تدرجها من دائما (٣ درجات)، أحيانا (درجتان)، نادرا (درجة واحدة) .

- صدق وثبات المقياس:

للتحقق من صدق المقياس استخدمت الباحث صدق المحكمين . قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس، بلغ عددهم (٥) محكمين وبناء على توجيهاتهم تم تعديل في صياغة بعض العبارات، والجدول التالي يوضح معاملات الاتفاق بين المحكمين لعبارات المقياس .

جدول (٥)

معاملات الاتفاق بين المحكمين لعبارات أبعاد مقياس الرفاهة النفسية ن = ٥

البعد الخامس الإجادة			البعد الرابع الهدف في الحياة			البعد الثالث العلاقات الاجتماعية			البعد الثاني الاستمتاع			البعد الأول المشاعر الإيجابية		
نسبة الاتفاق	عدد مرات الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	عدد مرات الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	عدد مرات الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	عدد مرات الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	عدد مرات الاتفاق	رقم العبارة
90%	5	24	90%	5	19	90%	5	12	90%	5	7	90%	5	1
100%	5	25	90%	4	20	80%	4	13	100%	5	8	80%	4	2
90%	5	26	90%	5	21	90%	5	14	80%	4	9	90%	5	3
80%	4	27	80%	4	22	90%	5	15	90%	5	10	100%	4	4
90%	5	28	90%	4	23	80%	4	16	90%		11	80%	4	5
						90%	5	17				90%	5	6
						80%	5	18						

يتضح من الجدول أن نسب اتفاق السادة المحكمين علي عبارات المقياس تراوحت بين (٨٠% : ١٠٠%) وبالتالي سوف يتم الإبقاء علي جميع العبارات للمقياس.

كذلك لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة إعادة تطبيق المقياس بفاصل زمني قدره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٦) قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ

وطريقة إعادة تطبيق المقياس ن=١٠٠

إعادة تطبيق ن=٤٠	ألفا - كرونباخ ن=١٠٠	الأبعاد
٠.٨١١	٠.٨٢٢	المشاعر الإيجابية
٠.٨١١	٠.٨١٧	الاستمتاع
٠.٧٥١	٠.٧٨٠	الهدف في الحياة
٠.٨٠١	٠.٨٢٠	العلاقات الاجتماعية
٠.٧٩٢	٠.٨٢١	الإجادة
٠.٨٢٦	٠.٨٤٢	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الثبات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

١- **الفرض الأول:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات غير المتسامحات والمتسامحات في الشعور بالرفاهة النفسية لصالح الزوجات المتسامحات. للتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة

جدول (٧)

الفرق بين الزوجات غير المتسامحات والمتسامحات في مقياس الرفاهة النفسية

الأبعاد	مجموعة المقارنة	العدد	م	ع	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المشاعر الإيجابية	غير متسامحات	٥٦	٣٩.٠٥	٨.٩٢	٢٣.٧٠	٠.٠١
	متسامحات	٣٦	٦٠.٩٣	١٠.٣٢		
الاستمتاع	غير متسامحات	٥٦	٢٣.٤٠	٣.٠١	٢٣.٥١	٠.٠١
	متسامحات	٣٦	٤١.٣٥	٤.٤٣		
الهدف في الحياة	غير متسامحات	٥٦	٣٠.٧٦	٨.١١	٢١.٧٥	٠.٠١
	متسامحات	٣٦	٥٢.٢٠	٤.٤٢		
العلاقات الاجتماعية	غير متسامحات	٥٦	١٩.٧٥	٥.٧٢	٢١.٤٩٣	٠.٠١
	متسامحات	٣٦	٣١.٤٠	٢.٤٦		
الإجادة	غير متسامحات	٥٦	٢٣.٣٠	٦.٥١	٢٥.٦٩٠	٠.٠١
	متسامحات	٣٦	٤١.٢٨	٤.٦١		
الدرجة الكلية	غير متسامحات	٥٦	١٣٦.٢٦	٩.٩٧	٢٥.٤٨٦	٠.٠١
	متسامحات	٣٦	٢٢٧.١٦	٧.١٤		

تشير بيانات الجدول السابق الى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الزوجات غير المتسامحات والمتسامحات في مقياس الرفاهة النفسية الدرجة الكلية والأبعاد لصالح الأمهات المتسامحات وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠١

٢- **الفرض الثاني:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج غير المتسامحين والمتسامحين في الشعور بالرفاهة النفسية لصالح الأزواج المتسامحين. للتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة

جدول (٨)

الفرق بين الأزواج غير المتسامحين والمتسامحون في مقياس الرفاهة النفسية

الأبعاد	مجموعة المقارنة	العدد	م	ع	قيمة "ت" الدلالة	مستوى الدلالة
المشاعر الإيجابية	غير متسامحين	٦٠	٣٨.٨٩	٩.٢٨	٢٥.٠٠٨	٠.٠١
	متسامحون	٤٨	٥٨.٧٢	١٠.١٤		
الاستمتاع	غير متسامحين	٦٠	٢٢.٥٩	٦.٢٤	٢٥.٦١٥	٠.٠١
	متسامحون	٤٨	٤٠.٢١	٣.٨٢		
الهدف في الحياة	غير متسامحين	٦٠	٣٠.٨٠	٨.٥٠	٢٧.٩٦٨	٠.٠١
	متسامحون	٤٨	٥١.٧١	٤.١٩		
العلاقات الاجتماعية	غير متسامحين	٦٠	١٩.٤٠	٥.٦١	٢٢.٣٦٣	٠.٠١
	متسامحون	٤٨	٣١.٠٩	٢.٣٥		
الإجادة	غير متسامحين	٦٠	٢٢.٩٠	٦.٤٤	٢٤.٩٨٠	٠.٠١
	متسامحون	٤٨	٤٠.٠٤	٤.٩١		
الدرجة الكلية	غير متسامحين	٦٠	١٣٤.٥٨	١٤.٠٤	٢٥.٢٥	٠.٠١
	متسامحون	٤٨	٢٢١.٧٧	١٢.١٨		

تشير بيانات الجدول السابق إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الأزواج غير المتسامحين والمتسامحون في مقياس الرفاهة النفسية الدرجة الكلية والأبعاد لصالح الأزواج المتسامحون عند مستوى دلالة ٠.٠١ .

ويمكن تفسير الفرض الأول والثاني نظراً لارتباطهما ببعض في ضوء أن الأزواج والزوجات غير المتسامحين بما لديهم من تصرفات وسلوكيات تتسم بـ:
 عدم التسامح مع النفس- التساهل مع أخطاء النفس - عدم الرغبة في التعلم من الأخطاء التي وقعوا فيها- عدم تقبل الذات عند ضعفاتها أو أخطائها- عدم لوم النفس إذا اخطئوا -عقاب من اخطئوا - عدم التماس الأعذار للآخرين على ما اقترفوه من أخطاء- القسوة لمن سبب له إيذاء- النظرة السلبية لمن أساء ؛ يكون لديهم وبلا شك مستوى منخفض الرفاهة النفسية والذي يتمثل في: (شعور بالتشاؤم تجاه المستقبل-شعور بالتعاسة في الحياة- شعور بعدم الرضا عن الحياة- صعوبة في توظيف الإمكانيات بشكل جيد - التركيز علي المشاعر السلبية. - رفض للعمل أو المهمة التي يقوم بها- شعور بالملل أثناء ممارسة هوايات مفضلة - عدم الاهتمام بالأنشطة التي تجلب السرور للنفس- عدم الحرص علي التعاون مع الزملاء- علاقات اجتماعية سيئة.

في حين أن الأزواج والزوجات المتسامحين بما لديهم من تصرفات وسلوكيات تتسم بـ: التسامح مع النفس- تقويم أخطاء النفس - التعلم من الأخطاء

التي وقعنا فيها- تقبل الذات عند ضعفاتها أو أخطائها- لوم النفس إذا اخطئوا -
التوقف عن عقاب من اخطئوا - التماس الأعذار للآخرين على ما اقترفوه من
أخطاء- عدم القسوة على من سبب له إيذاء- النظرة الإيجابية لمن أساء ؛ يكون
لديهم وبلا شك مستوى مرتفع من الرفاهة النفسية والذي يتمثل في: (شعور
بالتفاؤل تجاه المستقبل-شعور بالبهجة في الحياة- شعور بالرضا عن الحياة-
سهولة في توظيف الإمكانيات بشكل جيد - التركيز علي المشاعر الإيجابية -
قبول للعمل أو المهمة التي يقوم بها- شعور بالسعادة أثناء ممارسة هوايات
مفضلة - الاهتمام بالأنشطة التي تجلب السرور للنفس- الحرص علي التعاون
مع الزملاء- علاقات اجتماعية جيدة.

ما توصلت إليه نتائج دراسة الباحثة يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة
كل من على سبيل المثال لا الحصر:

Kakadorian, 2004; Ffrank ,2009; Macs:2013

٣- **الفرض الثالث:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات غير الممتنات
والممتنات في الشعور بالرفاهة النفسية لصالح الزوجات الممتنات. للتحقق من
صحة الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة

جدول (٩)

الفرق بين الزوجات غير الممتنات والممتنات في مقياس الرفاهة النفسية

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	ع	م	العدد	مجموعة المقارنة	الأبعاد
٠.٠١	١٢.٦٤٥	١٤.٣٩	٣٥.٩٥	٥١	غير ممتنات	المشاعر الإيجابية
		١٠.٨٤	٤٧.٩٥	٤١	ممتنات	
٠.٠١	١٤.٩٦٧	١٠.٢٣	٣٣.١٠	٥١	غير ممتنات	الاستمتاع
		٨.١٧	٤٠.٥٠	٤١	ممتنات	
٠.٠١	١١.٥٤٦	١٢.١٨	٣٢.٣٠	٥١	غير ممتنات	الهدف في الحياة
		٩.٥٢	٤٩.٨٣	٤١	ممتنات	
٠.٠١	٧.٨٤٦	٧.٠٥	٣٦.١١	٥١	غير ممتنات	العلاقات الاجتماعية
		٦.٤١	٤٤.٣٩	٤١	ممتنات	
٠.٠١	٩.١٨١	١٠.٣٧	٣٣.٢٦	٥١	غير ممتنات	الإجادة
		٧.٥٨	٤٤.٣١	٤١	ممتنات	
٠.٠١	١١.٨٩٢	١١.٩١	١٧٠.٧٢	٥١	غير ممتنات	الدرجة الكلية
		١٠.٣٢	٢٢٥.٩٨	٤١	ممتنات	

تشير بيانات الجدول السابق إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الزوجات غير الممتنات والممتنات في مقياس الرفاهة النفسية الدرجة الكلية والأبعاد لصالح الأمهات الممتنات وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ .

٤- **الفرض الرابع:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج غير الممتنين والممتنن في الشعور بالرفاهة النفسية لصالح الأزواج الممتنن. للتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة

جدول (١٠)

الفرق بين الأزواج غير الممتنين والممتنن في مقياس الرفاهة النفسية

الأبعاد	مجموعة المقارنة	العدد	م	ع	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المشاعر الإيجابية	غير ممتنين	٥٥	٤٠.٩٣	١٠.٣٢	١١.٦١٧	٠.٠١
	ممتنن	٥٣	٥٨.٧٢	٨.١٤		
الاستمتاع	غير ممتنين	٥٥	٢١.٣٥	٤.٤٣	١٠.٠٤١	٠.٠١
	ممتنن	٥٣	٤٨.٢١	٣.٨٢		
الهدف في الحياة	غير ممتنين	٥٥	٢٢.٢٠	٤.٤٢	٨٠.٨٧٤	٠.٠١
	ممتنن	٥٣	٤١.٧١	٣.١٩		
العلاقات الاجتماعية	غير ممتنين	٥٥	٣١.٤٠	٢.٤٦	٠.٩٣٧٨	٠.٠١
	ممتنن	٥٣	٤٤.٠٩	١.٣٥		
الإجادة	غير ممتنين	٥٥	٢١.٢٨	٤.٦١	٧.٩٥٣	٠.٠١
	ممتنن	٥٣	٤٢.٠٤	٢.٩١		
الدرجة الكلية	غير ممتنين	٥٥	١٣٧.١٦	١٤.١٤	٩.٩٤٦	٠.٠١
	ممتنن	٥٣	٢٣٤.٧٧	١٢.١٨		

تشير بيانات الجدول السابق إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الأزواج غير الممتنين والممتنن في مقياس الرفاهة النفسية الدرجة الكلية والأبعاد لصالح الأزواج الممتنن وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ .

ويمكن تفسير الفرض الثالث والرابع نظراً لارتباطهما ببعض في ضوء أن

الأزواج والزوجات غير الممتنين بما لديهم من تصرفات وسلوكيات تتسم ب: لوم للخالق علي الوجود- عدم تقديم الشكر لله على نعمة الصحة - عدم الحمد لله علي الرزق - عدم الشكر لله على انه وهبهم أسرة تحبهم وترعاهم - عدم تقدير قيمة الحياة التي وهبنا الله إياها- عدم الحمد لله علي النعم الكثيرة في حياتهم- يرون في كل محنة عذاب من الله- عدم تقدير كل من يقدم لهم خدمة- عدم الاعتراف بالجميل للآخرين - لا تشغله كلمات الثناء بل يظن أن ورائها مطلب- لا يشكرون من قام بمساعدتهم - لا يشعر بالتقدير لما يقدمه أفراد الأسرة من

أفعال حتى ولو كانت بسيطة- يتناسون من وقف معهم في شدتهم - يشعرون أن وجود التكنولوجيا ساهمت في تدمير حياتهم - يرون أن المنزل الذي يعيشون فيه أسوأ مكان- شعور بالتعاسة في هذه الحياة - شعور بالحد على الآخرين لضيق اليد والرغبة في تملك ما لديهم؛ يكون لديهم وبلا شك مستوى منخفض الرفاهة النفسية والذي يتمثل في: (شعور بالتشاؤم تجاه المستقبل-شعور بالتعاسة في الحياة- شعور بعدم الرضا عن الحياة- صعوبة في توظيف الإمكانيات بشكل جيد - التركيز علي المشاعر السلبية. - رفض للعمل أو المهمة التي يقوم بها- شعور بالملل أثناء ممارسة هوايات مفضلة - عدم الاهتمام بالأنشطة التي تجلب السرور للنفس- عدم الحرص علي التعاون مع الزملاء- علاقات اجتماعية سيئة - صعوبة تكوين علاقات صداقة - تقصير في مشاركة الجيران في أفراحهم وأحزانهم- الابتعاد مخالطة الناس- العيش بدون هدف في الحياة - شعور بأن حياته ليس لها قيمة ومعني- عدم التخطيط للحياة بشكل واقعي- فشل في انجاز الأعمال المكلف بها- عدم قدرة على تحقيق الأهداف التي خططتها لحياته).

في حين أن الأزواج والزوجات الممتنين بما لديهم من تصرفات وسلوكيات تتسم ب: الشكر للخالق علي الوجود- تقديم الشكر لله على نعمة الصحة - الحمد لله علي الرزق حتى ولو بسيط - الشكر لله على أنه وهبهم أسرة تحبهم وترعاهم - تقدير قيمة الحياة التي وهبنا الله إياها- الحمد لله علي النعم الكثيرة في حياتهم- يرون في كل محنة منحة من الله- تقدير كل من يقدم لهم خدمة ولو كانت بسيطة - الاعتراف بالجميل للآخرين - يقدر كلمات الثناء من الآخرين- يشكرون من قام بمساعدتهم - يشعر بالتقدير لما يقدمه أفراد الأسرة من أفعال حتى ولو كانت بسيطة- يقدر من وقف معهم في شدتهم - يشعرون أن وجود التكنولوجيا ساهمت في تسهيل امور حياتهم - يرون أن المنزل الذي يعيشون فيه أفضل مكان- شعور بالسعادة في هذه الحياة - شعور بالحد على الآخرين لضيق اليد والرغبة في تملك ما لديهم؛ يكون لديهم وبلا شك مستوى مرتفع من الرفاهة النفسية والذي يتمثل في: (شعور بالتفاؤل تجاه المستقبل-شعور بالبهجة في الحياة- شعور بالرضا عن الحياة- سهولة في توظيف الإمكانيات بشكل جيد - التركيز علي المشاعر الإيجابية - قبول للعمل أو المهمة التي يقوم بها- شعور بالسعادة أثناء ممارسة هوايات مفضلة - الاهتمام بالأنشطة التي تجلب السرور

لنفس- الحرص علي التعاون مع الزملاء- علاقات اجتماعية جيدة - سهولة في تكوين علاقات صداقة - مشاركة الجيران في أفراحهم وأحزانهم- رغبة في مخالطة الناس- العيش بهدف في الحياة - شعور بأن حياته لها قيمة ومعني- التخطيط للحياة بشكل واقعي- انجاز الأعمال المكلف بها بنجاح - القدرة على تحقيق الأهداف التي خططها لحياته.

ما توصلت إليه نتائج دراسة الباحثة يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من على سبيل المثال لا الحصر:

Philip,2003; pono&macceloh,2006;Robert ,e,2009;

رشا عصام الدين،٢٠١٤.

٤- **الفرض الخامس:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبناء الزوجات غير المتسامحات والمتسامحات في الشعور بالرفاهة النفسية لصالح أبناء الزوجات المتسامحات.. للتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة.

جدول (١١) الفرق بين أبناء الزوجات غير المتسامحات

والمتسامحات في مقياس الرفاهة النفسية

الأبعاد	مجموعة المقارنة	العدد	م	ع	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المشاعر الإيجابية	أبناء لأمهات غير متسامحات	٥٦	٣٥.١٥	٧.٧٢	٢١.٤٠	٠.٠١
	أبناء لأمهات متسامحات	٣٦	٥٥.٦٢	٩.٤٢		
الاستمتاع	أبناء لأمهات غير متسامحات	٥٦	٢٥.٢٠	٤.١١	٢٣.٩١	٠.٠١
	أبناء لأمهات متسامحات	٣٦	٤٤.٣٩	٥.٢٢		
الهدف في الحياة	أبناء لأمهات غير متسامحات	٥٦	٣٤.٨١	٧.٦١	٢١.٧٥	٠.٠١
	أبناء لأمهات متسامحات	٣٦	٤٢.٢٩	٥.٥٢		
العلاقات الاجتماعية	أبناء لأمهات غير متسامحات	٥٦	٢٢.٥٥	٥.١٠	٢٢.٢٥٦	٠.٠١
	أبناء لأمهات متسامحات	٣٦	٣٧.١١	٣.٤٩		
الإجادة	أبناء لأمهات غير متسامحات	٥٦	٢٨.١٥	٥.٠١	٢٥.١٨٠	٠.٠١
	أبناء لأمهات متسامحات	٣٦	٤٠.٤٥	٤.١١		
الدرجة الكلية	أبناء لأمهات غير متسامحات	٥٦	١٤٥.٨٦	٢٢.٦٧	٢٤.٢٥٩	٠.٠١
	أبناء لأمهات متسامحات	٣٦	٢١٩.٨٦	٢٠.٩٩		

تشير بيانات الجدول السابق إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات أبناء الزوجات غير المتسامحات وأبناء المتسامحات في مقياس الرفاهة النفسية الدرجة الكلية والأبعاد لصالح أبناء الأمهات المتسامحات وذلك عند مستوى دلالة

٠.٠٠١

٦- **الفرض السادس:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبناء الأزواج غير المتسامحين والمتسامحين في الشعور بالرفاهة النفسية لصالح أبناء الأزواج المتسامحون. للتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة

جدول (١٢) الفرق بين أبناء الأزواج غير المتسامحين والمتسامحون في مقياس الرفاهة النفسية

الأبعاد	مجموعة المقارنة	العدد	م	ع	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المشاعر الإيجابية	أبناء لأبَاء غير متسامحين	٦٠	٣٩.١١	٩.٩٠	٢٥.٥٥	٠.٠١
	أبناء لأبَاء متسامحين	٤٨	٥٥.٦٦	١٠.٤٤		
الاستمتاع	أبناء لأبَاء غير متسامحين	٦٠	٢١.١٠	٥.١٢	٢٥.٢٤٦	٠.٠١
	أبناء لأبَاء متسامحين	٤٨	٣٩.٤٥	٣.١٦		
الهدف في الحياة	أبناء لأبَاء غير متسامحين	٦٠	٣٥.١٦	٧.٤٥	٢٧.١٢٢	٠.٠١
	أبناء لأبَاء متسامحين	٤٨	٤٩.٢٢	٤.٩٩		
العلاقات الاجتماعية	أبناء لأبَاء غير متسامحين	٦٠	٢٠.٤٤	٤.٨٩	٢٢.١٥٤	٠.٠١
	أبناء لأبَاء متسامحين	٤٨	٣٤.٩٨	٢.٨٧		
الإجادة	أبناء لأبَاء غير متسامحين	٦٠	٢٥.٢٦	٦.٧٧	٢٤.٤٢٤	٠.٠١
	أبناء لأبَاء متسامحين	٤٨	٤٢.٦٧	٤.٠١		
الدرجة الكلية	أبناء لأبَاء غير متسامحين	٦٠	١٤١.٠٧	١١.١٤	٢٥.٢١	٠.٠١
	أبناء لأبَاء متسامحين	٤٨	٢٢١.٩٨	١٠.١٧		

تشير بيانات الجدول السابق إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات أبناء الأزواج غير المتسامحين والمتسامحون في مقياس الرفاهة النفسية الدرجة الكلية والأبعاد لصالح أبناء الأزواج المتسامحين وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠٠١.

ويمكن تفسير الفرض الخامس والسادس نظراً لارتباطهما ببعض في ضوء

أن الأزواج والزوجات غير المتسامحين بما لديهم من تصرفات وسلوكيات تنسم ب: عدم التسامح مع النفس - التساهل مع أخطاء النفس - عدم الرغبة في التعلم من الأخطاء التي وقعوا فيها - عدم تقبل الذات عند ضعفاتها أو أخطائها - عدم لوم النفس إذا اخطئوا - عقاب من اخطئوا - عدم التماس الأعذار للآخرين على ما اقترفوه من أخطاء - القسوة لمن سبب له إيذاء - النظرة السلبية لمن أساء - الانغماس في الأفكار السلبية عندما تسير الأمور علي غير المأمول - التفهم السلبي لظروف الحياة الصعبة بسبب مضايقات البعض - التفكير السلبي لمن خاب أملهم فيه - رفض المواقف السلبية التي مرت بهم - عدم السعي للتصالح مع

الآخرين الذين تعرض منهم لمواقف غير طيبة؛ ينشأ أبنائهم على نفس الطبيعة من عدم التسامح بكافة مظاهره وصوره، ومن ثم يكون لدي أبنائهم وبلا شك مستوى منخفض الرفاهة النفسية والذي يتمثل في: (شعور بالتشاؤم تجاه المستقبل-شعور بالتعاسة في الحياة- شعور بعدم الرضا عن الحياة- صعوبة في توظيف الإمكانيات بشكل جيد - التركيز علي المشاعر السلبية. - رفض للعمل أو المهمة التي يقوم بها- شعور بالملل أثناء ممارسة هوايات مفضلة - عدم الاهتمام بالأنشطة التي تجلب السرور للنفس- عدم الحرص علي التعاون مع الزملاء- علاقات اجتماعية سيئة - صعوبة تكوين علاقات صداقة - تقصير في مشاركة الجيران في أفراحهم وأحزانهم- الابتعاد مخالطة الناس- العيش بدون هدف في الحياة - شعور بأن حياته ليس لها قيمة ومعني- عدم التخطيط للحياة بشكل واقعي- فشل في انجاز الأعمال المكلف بها- عدم قدرة على تحقيق الأهداف التي خططتها لحياته.

في حين أن الأزواج والزوجات المتسامحين بما لديهم من تصرفات وسلوكيات تتسم ب: التسامح مع النفس- تقويم أخطاء النفس - التعلم من الأخطاء التي وقعنا فيها- تقبل الذات عند ضعفاتها أو أخطائها- لوم النفس إذا اخطأوا - التوقف عن عقاب من اخطأوا - التماس الأعذار للآخرين على ما اقترفوه من أخطاء- عدم القسوة على من سبب له إيذاء- النظرة الإيجابية لمن أساء - التحرر من الأفكار السلبية عندما تسير الأمور علي غير المأمول- التفهم الإيجابي لظروف الحياة الصعبة بسبب مضايقات البعض- محاولة التفكير الإيجابي لمن خاب أملهم فيه- تقبل المواقف السلبية التي مرت بهم- التصالح مع الآخرين رغم التعرض منهم لمواقف غير طيبة؛ينشأ أبنائهم على نفس الطبيعة من التسامح بكافة مظاهره وصوره، ومن ثم يكون لدي أبنائهم وبلا شك مستوى مرتفع من الرفاهة النفسية والذي يتمثل في: (شعور بالتفاؤل تجاه المستقبل-شعور بالبهجة في الحياة- شعور بالرضا عن الحياة- سهولة في توظيف الإمكانيات بشكل جيد - التركيز علي المشاعر الإيجابية - قبول للعمل أو المهمة التي يقوم بها- شعور بالسعادة أثناء ممارسة هوايات مفضلة - الاهتمام بالأنشطة التي تجلب السرور للنفس- الحرص علي التعاون مع الزملاء- علاقات اجتماعية جيدة - سهولة في تكوين علاقات صداقة - مشاركة الجيران في أفراحهم وأحزانهم- رغبة في مخالطة الناس- العيش بهدف في الحياة - شعور بأن حياته

لها قيمة ومعني - التخطيط للحياة بشكل واقعي - انجاز الأعمال المكلف بها بنجاح - القدرة على تحقيق الأهداف التي خططها لحياته.

ما توصلت إليه نتائج دراسة الباحثة يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من على سبيل المثال لا الحصر: شيماء عبد المنعم، ٢٠١٥، monou,2015; michail,2014;

٧- **الفرض السابع:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبناء الزوجات غير الممتنات والممتنات في الشعور بالرفاهة النفسية لصالح أبناء الزوجات الممتنات. للتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة

جدول (١٣)

الفرق بين أبناء الزوجات غير الممتنات والممتنات في مقياس الرفاهة النفسية

الأبعاد	مجموعة المقارنة	العدد	م	ع	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
المشاعر الإيجابية	أبناء لأمهات غير ممتنات	٥١	٢٩.١٤	١٢.٢٢	١٢.٦٤٥	٠.٠١
	أبناء لأمهات ممتنات	٤١	٤٥.٢٢	١١.٠١		
الاستمتاع	أبناء لأمهات غير ممتنات	٥١	٢٨.٦٦	١١.١٤	١١.٩٦٧	٠.٠١
	أبناء لأمهات ممتنات	٤١	٤٢.٩١	٩.٦٩		
الهدف في الحياة	أبناء لأمهات غير ممتنات	٥١	٢٩.٩٩	١١.٩٨	١٠.٥٤٦	٠.٠١
	أبناء لأمهات ممتنات	٤١	٤٠.٨١	٩.٦٦		
العلاقات الاجتماعية	أبناء لأمهات غير ممتنات	٥١	٣٦.١٨	٨.٩٥	٧.٨٤٦	٠.٠١
	أبناء لأمهات ممتنات	٤١	٤٩.٣٨	٦.٠١		
الإجادة	أبناء لأمهات غير ممتنات	٥١	٣٠.٩٠	٩.٢١	٨.٨٧٢	٠.٠١
	أبناء لأمهات ممتنات	٤١	٤٢.٨٧	٧.١١		
الدرجة الكلية	أبناء لأمهات غير ممتنات	٥١	١٥٤.٨٧	٦٤.٩	٩.٨٩٢	٠.٠١
	أبناء لأمهات ممتنات	٤١	٢٢١.١٩	٧٨.٨		

تشير بيانات الجدول السابق إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات أبناء الزوجات غير الممتنات والممتنات في مقياس الرفاهة النفسية الدرجة الكلية والأبعاد لصالح أبناء الأمهات الممتنات وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠٠١.

٨- **الفرض الثامن:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبناء الأزواج غير الممتنات والممتنات في الشعور بالرفاهة النفسية لصالح أبناء الأزواج الممتنات للتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة .

جدول (١٤)

الفرق أبناء الأزواج غير الممتنين والممتنون في مقياس الرفاهة النفسية

الأبعاد	مجموعة المقارنة	العدد	م	ع	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المشاعر الإيجابية	أبناء لأبَاء غير ممتنين	٥٥	٢٩.٩٩	١١.٤٥	١٢.٦١٧	٠.٠١
	أبناء لأبَاء ممتنين	٥٣	٤٨.١١	٩.١٩		
الاستمتاع	أبناء لأبَاء غير ممتنين	٥٥	٢٥.٢٤	١٠.٧٧	١١.٢٤٥	٠.٠١
	أبناء لأبَاء ممتنين	٥٣	٤٥.٤٤	٩.٧٨		
الهدف في الحياة	أبناء لأبَاء غير ممتنين	٥٥	٢٦.٢٧	١١.٥٦	١٠.٨٧٤	٠.٠١
	أبناء لأبَاء ممتنين	٥٣	٤٤.١٨	١٠.٩٠		
العلاقات الاجتماعية	أبناء لأبَاء غير ممتنين	٥٥	٢٧.٥٦	١٢.٢٤	٩.٩٣٧٨	٠.٠١
	أبناء لأبَاء ممتنين	٥٣	٤١.٩٤	١١.١٩		
الإجادة	أبناء لأبَاء غير ممتنين	٥٥	٢٧.٥١	٩.٠٩	٨.٩٠٠	٠.٠١
	أبناء لأبَاء ممتنين	٥٣	٤٠.٦٥	٧.٩٨		
الدرجة الكلية	أبناء لأبَاء غير ممتنين	٥٥	١٣٦.٥٧	١١.٩٥	٩.٩٤٦	٠.٠١
	أبناء لأبَاء ممتنين	٥٣	٢٢٠.٣٢	١٠.٠٧		

تشير بيانات الجدول السابق إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات أبناء الأزواج غير الممتنين والممتنون في مقياس الرفاهة النفسية الدرجة الكلية والأبعاد لصالح أبناء الأزواج الممتنون وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠٠١.

ويمكن تفسير الفرض السابع والثامن نظراً لارتباطهما ببعض في ضوء أن

الأزواج والزوجات غير الممتنين بما لديهم من تصرفات وسلوكيات تنسم ب: لوم للخالق علي الوجود- عدم تقديم الشكر لله على نعمة الصحة - عدم الحمد لله علي الرزق - عدم الشكر لله على أنه وهبهم أسرة تحبهم وترعاهم - عدم تقدير قيمة الحياة التي وهبنا الله إياها- عدم الحمد لله علي النعم الكثيرة في حياتهم- يرون في كل محنة عذاب من الله- عدم تقدير كل من يقدم لهم خدمة- عدم الاعتراف بالجميل للآخرين - لا تشغله كلمات الثناء بل يظن أن ورائها مطلب- لا يشكرون من قام بمساعدتهم - لا يشعر بالتقدير لما يقدمه أفراد الأسرة من أفعال حتى ولو كانت بسيطة- يتناسون من وقف معهم في شدتهم - يشعرون أن وجود التكنولوجيا ساهمت في تدمير حياتهم - يرون أن المنزل الذي يعيشون فيه أسوأ مكان- شعور بالتعاسة في هذه الحياة - شعور بالحدق على الآخرين لضيق اليد والرغبة في تملك ما لديهم؛ ينشأ أبنائهم على نفس الطبيعة من عدم الامتنان بكافة مظاهره وصوره، ومن ثم يكون لدي أبنائهم وبلا شك مستوى منخفض الرفاهة النفسية والذي يتمثل في: (شعور بالتشاؤم تجاه المستقبل-شعور بالتعاسة

في الحياة- شعور بعدم الرضا عن الحياة- صعوبة في توظيف الإمكانيات بشكل جيد - التركيز علي المشاعر السلبية. - رفض للعمل أو المهمة التي يقوم بها- شعور بالملل أثناء ممارسة هوايات مفضلة - عدم الاهتمام بالأنشطة التي تجلب السرور للنفس- عدم الحرص علي التعاون مع الزملاء- علاقات اجتماعية سيئة - صعوبة تكوين علاقات صداقة - تقصير في مشاركة الجيران في أفراحهم وأحزانهم- الابتعاد مخالطة الناس- العيش بدون هدف في الحياة - شعور بأن حياته ليس لها قيمة ومعني- عدم التخطيط للحياة بشكل واقعي- فشل في انجاز الأعمال المكلف بها- عدم قدرة على تحقيق الأهداف التي خططتها لحياته.

في حين أن الأزواج والزوجات الممتنين بما لديهم من تصرفات وسلوكيات تتسم ب: الشكر للخالق علي الوجود- تقديم الشكر لله على نعمة الصحة - الحمد لله علي الرزق حتى ولو بسيط - الشكر لله على انه وهبهم أسرة تحبهم وترعاهم - تقدير قيمة الحياة التي وهبنا الله إياها- الحمد لله علي النعم الكثيرة في حياتهم- يرون في كل محنة منحة من الله- تقدير كل من يقدم لهم خدمة ولو كانت بسيطة - الاعتراف بالجميل للآخرين - يقدر كلمات الثناء من الآخرين- يشكرون من قام بمساعدتهم - يشعر بالتقدير لما يقدمه أفراد الأسرة من أفعال حتى ولو كانت بسيطة- يقدرون من وقف معهم في شدتهم - يشعرون أن وجود التكنولوجيا ساهمت في تسهيل امور حياتهم - يرون أن المنزل الذي يعيشون فيه أفضل مكان- شعور بالسعادة في هذه الحياة رغم امتلاك القليل؛ ينشأ أبنائهم على نفس الطبيعة من الامتنان بكافة مظاهره وصوره ،ومن ثم يكون لدي أبنائهم وبلا شك مستوى مرتفع من الرفاهة النفسية والذي يتمثل في: (شعور بالتفاؤل تجاه المستقبل-شعور بالبهجة في الحياة- شعور بالرضا عن الحياة- سهولة في توظيف الإمكانيات بشكل جيد - التركيز علي المشاعر الإيجابية - قبول للعمل أو المهمة التي يقوم بها- شعور بالسعادة أثناء ممارسة هوايات مفضلة - الاهتمام بالأنشطة التي تجلب السرور للنفس- الحرص علي التعاون مع الزملاء- علاقات اجتماعية جيدة - سهولة في تكوين علاقات صداقة - مشاركة الجيران في أفراحهم وأحزانهم- رغبة في مخالطة الناس- العيش بهدف في الحياة - شعور بأن حياته لها قيمة ومعني- التخطيط للحياة بشكل واقعي- انجاز الأعمال المكلف بها بنجاح - القدرة على تحقيق الأهداف التي خططها لحياته).

ما توصلت إليه نتائج دراسة الباحثة يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من على سبيل المثال لا الحصر:

fersto,2004;estin,2005;bour&shmith,2006

٩- **الفرض التاسع:** يسهم التسامح والامتنان إسهاما دالا إحصائيا في التنبؤ

بالرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية. للتحقق من صحة الفرض تم استخدام

تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية

جدول (١٥) تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالرفاهية النفسية

ومكوناتها الفرعية من التسامح والامتنان

المتغيرات المستقلة المنبئة	المتغير التابع	معامل الارتباط r	معامل التحديد R2*	قيمة ف	دلالة ف	قيمة ت	دلالة ت	بيتا	معامل الانحدار	الثابت
١- الامتنان	المشاعر الإيجابية	٠.٥٩٢	٠.٢٩٥	٣٨.٩٠٥	٠.٠٠٠١	٧.٥٩٠	٠.٠٠٠١	٠.٤٣٠	٠.٢٣٥	٣.٨٤٠
٢- التسامح	الإيجابية	٠.٣٥١	٠.٠٠٠٠	٣.٥١٠	٠.٠٠٠١	٣.٥١٠	٠.٠٠٠١	٠.٢٦٠	٠.٢٧٦	٠.٠٠٠٠
١- الامتنان	الاستمتاع	٠.٤٤٠	٠.١٥٢	١٧.٢٨٠	٠.٠٠٠١	٣.٥٠٥	٠.٠٠٠١	٠.٢٩٠	٠.١٤٧	١٢.٥٢٠
٢- التسامح	الإيجابية	٠.١٩٢	٠.٠٠٠٠	٢.٥٧٠	٠.٠٠٠٧	٢.٥٧٠	٠.٠٠٠٧	٠.٢٢٦	٠.٢٢٠	٠.٠٠٠٠
١- التسامح	الهدف في الحياة	٠.٤٠٦	٠.٢٢٢	١٩.٨٦٠	٠.٠٠٠١	٤.٦١٥	٠.٠٠٠١	٠.٣٢٥	٠.١٤٧	٩.١١١
٢- الامتنان	الحياة	٠.١٦٦	٠.٠٠٠٠	٢.٥٠٠	٠.٠٠٠٩	٢.٥٠٠	٠.٠٠٠٩	٠.٢١٥	٠.١٨٠	٠.٠٠٠٠
١- التسامح	العلاقات الاجتماعية	٠.٤٦٦	٠.١٧٠	٢٦.٢٦٢	٠.٠٠٠١	٤.٧٩٠	٠.٠٠٠١	٠.٣٧٠	٠.٣٤٠	٦.٥٦٠
٢- الامتنان	الإيجابية	٠.١٩٢	٠.٠٠٠٠	٢.٩٩٠	٠.٠٠٠٤	٢.٩٩٠	٠.٠٠٠٤	٠.٢٢٥	٠.١١٢	٠.٠٠٠٠
١- التسامح	الإجادة	٠.٥١٦	٠.٢٩٠	١٧.٥٦٥	٠.٠٠٠١	٤.٠٨٠	٠.٠٠٠١	٠.٢٣٥	٠.٢٦٥	١٢.٠٤٠
٢- الامتنان	الإيجابية	٠.٣٩١	٠.٠٠٠٠	٢.١٢٢	٠.٠٠٠٣٦	٢.١٢٢	٠.٠٠٠٣٦	٠.١٧٠	٠.٣١١	٠.٠٠٠٠
١- التسامح	الدرجة الكلية	٠.٦٢٠	٠.٥٩٢	٤٦.٣٦٠	٠.٠٠٠١	٥.٥٧٠	٠.٠٠٠١	٠.٣٨٥	٠.٨٩٥	٥٠.٠٠٨
٢- الامتنان	الدرجة الكلية	٠.٢٩٥	٠.٠٠٠٠	٤.٨٨٠	٠.٠٠٠١	٤.٨٨٠	٠.٠٠٠١	٠.٣٥٠	٠.٥٦٥	٠.٠٠٠٠

من خلال الجدول السابق يتضح أن التسامح والامتنان قد أسهما بنسب متباينة في تحقيق مستوى الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية. إذ كان التسامح المتنبئ الأكثر أهمية بكل من: الهدف في الحياة- العلاقات الاجتماعية- الإجادة - الدرجة الكلية للرفاهية النفسية. كما جاء إسهام التسامح تاليا للامتنان في التنبؤ بالمشاعر الإيجابية- الاستمتاع ،وهذه النتائج تؤكد نتائج الفرضيات الأول والثاني والخامس والسادس في وجود علاقة ارتباطيه موجبه وداله إحصائية بين التسامح

والشعور بالرفاهة النفسية، وهذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل

من على سبيل المثال لا الحصر: Kakadorian, 2004; Ffrank, 2009; Macs:2013

كذلك تتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة: شيماء عبد المنعم، ٢٠١٥،

monou,2015; michail,2014;

وأظهر تحليل الانحدار أن الامتنان كان المتنبئ الأكثر أهمية بكل من:

المشاعر الإيجابية- الاستمتاع. كما جاء إسهام الامتنان تالياً للتسامح في التنبؤ

بالهدف في الحياة- العلاقات الاجتماعية- الإجابة - الدرجة الكلية للرفاهية

النفسية، وهذه النتائج تؤكد نتائج الفرضيات الثالث والرابع والسابع والثامن في

وجود علاقة ارتباطية موجبه وداله إحصائية بين الامتنان والشعور بالرفاهة

النفسية، وهذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من على سبيل

المثال لا الحصر: Philip,2003; pono&macceloh,2006;Robert ,e,2009;

رشا عصام الدين، ٢٠١٤.

كذلك تتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة: fersto,2004;estin,2005;

bour&shmith,2006

وتبدو النتيجة التي توصلت إليها الباحثة في ضوء ما سبق من اتفاق بحوث

ودراسات سابقة في تأكيد الأهمية التنبؤية للتسامح والامتنان في تحقيق الرفاهية

النفسية للأفراد نتيجة منطقية ومتسقة مع النظريات التي تناولت التسامح والامتنان

التي أوضحت أهمية هذين المتغيرين في سلوك الأسرة وفي إكسابهم خبرات

ومعارف لمواجهة صدمات الحياة ومن ثم تحقيق الشعور بالرفاهية النفسية.

توصيات الدراسة:

من خلال النتائج التي أشارت إليها الدراسة الحالية فإن الباحثة توصي

بالآتي:

- ضرورة إلقاء الضوء علي المتغيرات الإيجابية مثل التسامح والامتنان بين

الأزواج بشكل خاص وبين أفراد الأسرة بشكل عام.

- ضرورة الاهتمام بتوفير برامج ودورات لتنمية مهارات التسامح والامتنان بين

الأزواج للتغلب علي المشكلات والضغوط الحياتية للحد من ظاهرة الطلاق

وخاصة في السنوات الأولى للزواج.

-
- استخدام القائمين علي الإدارة في المراكز الإرشادية للأسرة والأزواج المقاييس الموجودة في هذا البحث كأدوات مقننة تقيس متغيرات التسامح والامتنان والرفاهة النفسية عند الزوجين والأبناء.

البحوث المقترحة:

- في ضوء ما أسفرت عنه من نتائج،تمكنت الباحثة من أن تقدم موضوعات لازالت في حاجة لمزيد من البحث والدراسة،وذلك كما يلي:
- دراسة فاعلية برنامج إرشادي للزوجين لتعزيز التسامح وأثره علي الرفاهة النفسية للأسرة.
- دراسة فاعلية برنامج لتنمية الامتنان لدي الزوجين وأثره علي الرفاهة النفسية للأسرة .

المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- أمانى عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠٠٦): السعادة النفسية وعلاقتها ببعض متغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين. مجلة البحوث النفسية والتربوية. كلية التربية جامعة المنوفية ص ص٤٢-٢.
- إيمان مصطفى سرمدي(٢٠١٤): مقياس الرفاهية النفسية، القاهرة، مكتب الانجلو المصرية.
- جيرالد ج جامبو لسكي (٢٠٠٧): التسامح أعظم علاج علي الإطلاق. تقديم نيل دونالد والش. القاهرة: مكتبة الدار العربية للكتاب.
- حواء إبراهيم احمد (٢٠١٦): الإسهام النسبي للصدود النفسي والامتنان في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى المراهقين الأيتام، ماجستير، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- رشا عصام الدين (٢٠١٣): نوعية الحياة وعلاقتها بكل من الامتنان والسعادة والتسامح:دراسة نمائية. ماجستير، كلية الآداب، جامعة طنطا.
- سارة حسام الدين (٢٠١٣): مقياس الامتنان ، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- سهير سالم (٢٠٠٥): السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية ،بها، الإخلاص للطباعة والنشر.
- شيماء عبد المنعم عبد الحافظ (٢٠١٥): العفو وعلاقته بالمناخ الأسري والثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، ماجستير، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة.
- صفاء الأعر (٢٠١٣): علم النفس والإمكانات الإيجابية لدى الإنسان العربي. ورقة مقدمة لمؤتمر علم النفس كلية الآداب ،جامعة القاهرة.
- عبير أنور الشراوي(٢٠١٠): دور التسامح والتفائل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة دراسات عربية في علم النفس، ٩(٣)، ص ص ٨٨-١٢٢.
- عبير أنور الشراوي (٢٠١٢): استراتيجيات التسامح الوالدي المستخدمة مع الأبناء والبنات في ضوء تفهم الآباء والأمهات ومستوي تعليمهم وأعمالهم.

حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، كلية الآداب، جامعة القاهرة،
الحولية الثامنة، ٦٥-٩٧.

عزة عبد الكريم مبروك (٢٠١١): دور التفهم الوجداني في التنبؤ بالتسامح مع
الآخرين لدي عينة من المراهقين، حوليات مركز البحوث والدراسات
النفسية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، ص ص ٤٥-٦٨.

عزة عبد الكريم مبروك (٢٠١٢): توكيد الذات والتسامح بين الأزواج في التنبؤ
بالغضب لدي عينة من الأزواج والزوجات، حوليات مركز البحوث
والدراسات النفسية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، الحولية الثامنة، ص ص
٧٧-١٠١.

علاء الدين احمد كفاقي (٢٠٠٥): السعادة الحقيقية، القاهرة، دار عين للنشر
والتوزيع.

منال عبد النعيم محمد (٢٠١٣): الانتماء وعلاقته بالرفاهية النفسية لدي
المغتربين وأبنائهم. مجلة التربية، القاهرة، كلية التربية، جامعة الأزهر.

ثانياً - المراجع الأجنبية:

Bernard, M., (2015) Gratitude In Palliative Care: Is It A Psychological Factor Contributing To Well-Being And Quality Of Life? [French]. [References]. Revue Francophone De Psycho-Oncology Jun 2015 Psycho-Oncology. Vol. 9(2) , Jun 2015, Pp. 115-120

Bono, G, Mccullough, M. ,(2006): Positive Responses To Benefit And Harm: Bringing Forgiveness And Gratitude In To Cognitive Psychotherapy, Journal Of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly ,20,2,:1-10.

Bour. M. ,& Shmis, L. , (2006): The Effect Of Forgiveness On Marital Satisfaction In Relation To Marital Stability. International Journal Of Family Therapy. Contemporary Family Therapy: An International Journal. Vol. 28(2) , Jun 2006, Pp. 251-260

Emmons, A. ,& Kneezel, T. ,(2009). Giving Thanks: Spiritual And Religious Correlates Of Gratitude. Journal Of Psychology And Christianity,24,140-148.

- Fan, J, Jeffery, J, Emmons, R, Bono, G, Scott, H, Philip, W. (2011). Measuring Gratitude In Youth: Assessing The Psychometric Properties Of Adult Gratitude Scales In Children An Adolescents. *Psychological Assessment*. 23,. 2,311-324-226.
- Frank, F. ,(2009) Measuring Offence-Specific Forgiveness In Marriage: The Marital Offence Specific Forgiveness Scale. (Mofs) Peer Reviewed Journal, *Psychological Assessment*. Vol. 12(2) ,Jun,2009,Pp. 194-209.
- Hannon ,P. ,Finklel,E. ,Kumashire, M. ,& Rusbult,C. (2012). The Soothing Effects Of Forgivingness On Victims, And Perpetrators, Blood Pressure. *Personal Relationships*, 19,279-289.
- Lias,K. ;Ponnusamy,S. & Normah,C. (2008). Parental Stress In Parents Of Special Children:The Effectives Of Psycho Education Program On Parents Psychosocial Well-Being. *Hotel Legend* ,Kuala Lumpur. 18-19.
- Macceloh,M. (2006). Positive Responses To Benefit And Harm:Bringing Forgiveness And Gratitude Into Cognitive Psychotherapy. Journal Of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly,20(2) ,1-10.
- Mccullough, E. ,Emmons, A. ,&Tsang,J. (2002). The Grateful Disposition: conceptual And Empirical Topography. Journal Of Personality And Social,82,1:112-127.
- Michell,D. (2013):Relationship Between Gratitude And Psychological, Social ,And Academic Functioning In Middle Adolescence University Of South Florida Scholar Commons. [Http://Scholarcommons. Usf. Edu/Etd](http://Scholarcommons.usf.edu/Etd).
- Orathinkal. ,J,&Vansteenwegen. ,A(2006). The Effect Of Forgiveness On Marital Satisfaction In Relation To Marital Stability ,*Contepfamther*,28,251-260.

-
- Philip,W(2014):Gratitude And Good Life ,Toward Psychology Of Application, Springer. Htt/Link, Springer. Com/Chapter10.
- Rainey,C(2008) Are Individual Forgiveness Interventions For adult More Effective Than Group Intervention ?Ameta Analysis ,Phd ,Dissertation, Florida State University ,Collage Of Human Scince. P. 115.
- Robert , E. ;Michael, E ;Mccullough. M,(2009):The Psychology Of Gratitude, Oxford University Press ,United States Of Americaa. Pp. 116-117.
- Ryff,C. (2004). Happiness Is Everything ,Or Is It? Expiations On The Meaning Of Psychological Well-Being. Journal Of Personality And Social Psychology ,57(6) ,1069-1081.
- Sastere,M. ,Vinsonneau, G. ,Neto,F. ,Girard,M. ,&Mullet,E. (2003). Forgiveness And Satisfaction With Life. Journal Of Happiness Studies ,4,323-335.
- Savage,J. (2011) Increasing Adolescents, Subjective Well-Being: Effects Of Appositive Psychology Intervention Incorporation To The Effect Go The Repute Alliance, Youth Factor, And Expect An Cyfor Change. PhD, College Of Education University Of South Florida. P. 67.
- Seligman, S. & Peterson, P.,: (2009) Positive Psychology, Positive Prevention, And Positive Tearapy. Insyder ,C. R. Lope. Z,C. J. Handbook Of Positive Psychology (P3-9) ,Oxford University.
- Townsend, T. (2011): Reaching Forgiveness: A Non-Experimental Pretest-Posttest Study Designed To Determine The Relationship Between The Reach Forgiveness Pyramid Model And African American Christian Heterosexual Married Couples' Self-Reported Forgiveness And Relational Adjustment. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences And Engineering. Vol. 72(6-B) ,2011, Pp. 3782.

- Watkins. P. ,Woodward, K., Stone, T. ,Kolts,R. (2013):Gratitude And Happiness: Development Of Measure Of Gratitude, And Relationships With Subjective Well-Being Social Behavior And Personality. *Social Behavior And Personality* ,31(5) 431-452.
- Wood,A. &Froh,J. & Geroghty, A. (2010):Gratitude And Well-Being ,Review And Theoretical International. *Clinical Psychology Review*. 30,890-905.
- Wood ,M. ; Stephen J. , & Alex, L. :(2007):Coping Style As Psychological Resource Of Grateful People. Journal Of Social And Clinical Psychology. p. 26.