جامعة البحرين

كلية الآداب

قسم علم النفس

التوافق الزواجي و علاقتة بكل من التسامح و الإمتنان و الرفاهة النفسية لدى عينة من المتزوجين حديثاً بمملكة البحرين

إطروحة مقدمة لإستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد الأسري

إعـــــداد

السيد فيصل حسن كاظم هاشم

الرقم الجامعي: 20141296

إشـــــراف

دكتور. توفيق عبد المنعم

أستاذ علم النفس المشارك

جامعة البحرين

مملكة البحرين

2025/2024 م

نموذج رقم (2)

صفحة الاعتماد من قبل لجنة التحكيم

جامعة البحرين

قسم علم النفس

برنامج الماجستيرفي الارشاد الاسري

ناقشت الطالبة / السيد فيصل حسن كاظم هاشم (20141296) الاطروحة التي استكمل بها متطلبات الحصول على درجة الماجستيرفي الارشاد الاسري

وعنوان الاطروحة: التوافق الزواجي وعلاقته بكل من الامتنان والتسامح والرفاهه النفسية لدى عينة من المتزوجين حديثا بمملكة البحرين

وذلك يوم الخميس 29 مايو 2025 م المو افق 2 ذو الحجة 1446 هـ

وتوصي اللجنة بمنحها درجة الماجستيرفي الارشاد الاسري بتقدير: PASS

(لجنة المناقشة)

الاسم		التوقيع
د. توفيق عبد المنعم	مشرفا	
ا.د. محمد مقداد	ممتحنا داخلياً	
ا.د نادية النتازي	ممتحنا خارجياً	

الختم

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على التوافق الزواجي وعلاقته بالتسامح والامتنان والرفاهة النفسية، وقد طبقت الدراسة على عينة من المتزوجين حديثاً شملت 30 من الذكور و 30 من الإناث أي ما مجموعه 60 فرداً موزعة على جميع محافظات مملكة البحرين، وقد استعان الباحث بمقياس التوافق الزواجي لزواري(2017) بهدف التعرف على درجة التوافق بين عينة الدراسة، كما استعان بمقياس التسامح وهو من إعداد توفيق عبد المنعم وآخرون بالإضافة إلى مقياس الامتنان وهو أيضا من إعداد توفيق عبد المنعم ومقياس الرفاهة النفسية ، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التوافق الزواجي والتسامح والامتنان والرفاهة النفسية وهل توجد علاقة بينهم؟ كما هل يوجد فروق دالة احصائياً بين الذكور والاناث في كل من التسامح والامتنان والرفاهة النفسية وقد خلصت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوافق الزواجي والتسامح بدلالة بلغت 0.01، كما توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوافق الزواجي والامتنان بدلالة 0.01، والأمر كذلك فيما يتعلق بالعلاقة بين التوافق الزواجي والرفاهة النفسية بنفس النتائج والدلالة، وهذا ما تطابق مع صحة الفروض الثلاثة الأولى، أما فيما يختص بالفروق بين الذكور والاناث فقد توصلت الدراسة بعدم وجود فروق دالة بين الذكور والاناث فيما يختص بكل من التسامح والامتنان والرفاهة النفسية، وهذا ما يؤكد صحة الفروض الثلاثة التي تشير بعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والاناث بكل من التسامح والامتنان والرفاهة النفسية.. وقد أختتم الباحث دراسته بتقديم التوصيات والمقترحات التي تسهم في بناء أسرة مستقرة تسود فيها المحبة والتسامح والامتنان تحقيقاً للرفاهة النفسية والتوافق الزواجي كما اقترح مجموعة من العناوين لدعم وإثراء البحث وزيادة موضوعات الدراسة.

الاهداء

إلى العشق والمحبة والسبب في الوجود. إلى من أنارت طريق الحياة.

إلى رمز الحب، والعطاء، والحنان، والتسامح. إلى أمي وابي.

إلى زوجتي الحبيبة وكل اسرة كلية الآداب قسم علم النفس والأساتذة الداعمين لي

الى كل الأحبة المساندين لي في هذه الدنيا.

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل.

قال تعالى

-وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً)،

[الروم:21]

-وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى. (البقرة 237).

الفهرس

العنوان	الصفحة
الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة	
مقدمة الدراسة	9
مشكلة الدراسة	10
تساؤلات الدراسة	11
أهمية الدراسة	12
أهداف الدراسة	13
حدود الدراسة	14
مصطلحات الدراسة	15
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	
التوافق الزواجي	
التسامح	
الامتنان	
الرفاهة النفسية	
الدراسات السابقة	
العنوان	الصفحة
التوافق الزواجي	
تمهيد	18
ما هو التوافق الزواجي	21
نظريات التوافق الزواجي	22
مظاهر التوافق الزواجي	24
أهمية التوافق الزواجي	26
خطوات التوافق الزواجي	27
دور التوافق الزواجي في نجاح الحياة	27
الصعوبات التي تواجه التوافق الزواجي	28

التسامح	
نظريات التسامح	29
مفهوم التسامح ومكوناته	31
مظاهر التسامح	31
أهمية التسامح	32
أثار التسامح على الفرد والمجتمع	32
طرق تنمية التسامح	34
الامتنان	
ما هو الامتنان	35
كيفية التعبير عن الامتنان	36
دور الامتنان في التوافق الزواجي	36
أساليب تعزيز الامتنان	37
كيف يؤثر الامتنان على الصحة النفسية	38
الرفاهة النفسية	
ما هو الرفاهة النفسية	38
أبعاد الرفاهة النفسية	39
أهمية الرفاهة النفسية	40
العوامل المؤثرة على الرفاهة النفسية	42
كيف تتحقق الرفاهة النفسية على محيط الاسرة	43
الدراسات السابقة	44
تعقيب على الدراسات السابقة	49
مدى الاستفادة من الدراسات السابقة	49
فروض الدراسة	50
الفصل الثالث: منهج الدراسة وإجراءاتها	
منهج الدراسة	54
مجتمع الدراسة والعينة	55
أدوات الدراسة	58
الأساليب الاحصائية للدراسة	59
الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات	

نتائج الدراسة	61
خلاصة النتائج	74
التوصيات	77
الدراسات المقترحة	78
المراجع	
المراجع العربية	79
المراجع الاجنبية	84
الملاحق	
مقياس التوافق الزواجي	86
مقياس التسامح	88
مقياس الامتنان	90
مقياس الرفاهة النفسية	92

الفصل الاول

مشكلة الدراسة وأهميتها

محتويات الفصل:

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

المقدمة:

إن الزواج هو أسمى العلاقات الإنسانية التي يجب أن نحافظ عليها لان بها تنشئ الأسرة وتنهض المجتمعات فمن خلالها تتسق روحان معا ليتشاركا في الحياة وتمتد وتتكاثر وتستمر الحياة لتنتقل بعدها الى الأولاد، وهذه العلاقة هي العلاقة الطبيعية التي يجب أن تتسلسل في مراحل حياة الانسان فيبدأ حياته لنفسه ومن ثم الى الميل للآخرين وبناء العلاقات الإيجابية التي يجب أن تتجه الى مصدرها السليم وهو الزواج لتستمر ديمومة الحياة، فالحياة الزوجية والتوافق الزواجي يتطلبا علاقات اجتماعية وإنسانية ونفسية معينة لضمان استمراريه الحياة والعلاقات بنجاح واريحية بلا منغصات، ومن هنا ظهرت أهمية مبدأ التوافق الزواجي والذي هو غاية لبناء اسرة سليمة ومجتمع سليم وهذا المبدأ لا يتأتى من فراغ بل هو قائم على مجموعة من الجوانب والاسس والمبادئ الأساسية كالتسامح كمبدأ أول، حيث يقول الله عز وجل (وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓاْ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ ۚ لِّقَوْمٍ ۚ يَتَفَكَّرُونَ) هذه الحتمية التي تشير اليها الآية في أن العلاقة الزوجية أذا كانت مبنية على التراحم والمحبة والتسامح والامتنان فإن بالنتيجة ستصل الى اسرة متوافقة متحابة قادرة على الاستمرارية والتعايش الإيجابي. ولا شك أن حتمية تغير المجتمعات الانسانية وتطورها أمر لا خلاف عليه. ومع تطور المجتمعات تزداد احتياجات الناس، وتتعقد الحياة وتكثر متطلبات الاستقرار وحاجات الناس من علاقات واشكال هذه العلاقات. وهذا التقدم والتطور يتطلب من الفرد البحث عن سبل تعزيز العلاقة عبر سلوكيات معينة من خلال الفهم للعلاقة المرنة القائمة على التسامح والامتنان لتحقيق الرفاهية النفسية بين الكيان العائلي أي الزوجين عبر علاقات إيجابية قادرة على الصمود أثناء العواصف التي تمر بها تلك الكيانات من منغصات الحياة. (سليمان، 2005.(

ويعتبر مفهوم الرفاهة النفسية من المفاهيم الأساسية والرئيسة في علم النفس الإيجابي وله مكانة مهمة في الفكر الإنساني كمبدأ ثاني لبناء العلاقة والتوافق الزواجي وقد سعت الكثير من المجتمعات ومفكريها الى دراسة الثقافات المختلفة بهدف الوقوف على أصل واهمية الرفاهة النفسية ودورها في تحقيق السعادة والاستقرار بوصفها هدفا أسمي للحياة والحفاظ على الترابط لارتباطها بالحالة المستقرة والإيجابية وصولاً الى تحقيق الرضا عنها وبالنتيجة نصل الى تحقيق جودة الحياة وتحقيق الذات. فالرفاهية النفسية هي تعبير عن السعادة والبهجة والاستمتاع والمرح الذي يقصده الانسان ويسعى من أجله ليبلغ حالة الرضا والسعادة والاستقرار. (فتحية، 2024).

ولما للتسامح والامتنان والرفاهية النفسية من أهمية في تحقيق التوافق الزواجي استدعى الكثير من الباحثين والعلماء والكتاب الى دراسة هذا الموضوع بهدف الوقوف على دور كل من هذه الجوانب في تحقيق التوافق ولأنه موضوع مهم تقوم عليه المجتمعات وتبنى عليه الدول استدعى الباحث الى الاهتمام بالموضوع.

ثانياً: مشكلة الدراسة:

لاشك في أن الاسرة أحد أسس المجتمع وبناء الدول وتطورها، ونظراً لتطور الحياة واتساع المجتمعات وتعقد العلاقات، ظهرت الكثير من التعقيدات في الحياة الاسرية أطفى عليها بضع السلوكيات غير المرغوبة فيها كالهجر والطلاق والبعد عن الحياة الطبيعة التي يجب أن تسير اليها مراحل حياة الانسان حسب متطلبات كل مرحلة، وبالنتيجة فأن ضعف احد أنساق المجتمع الرئيسة يؤثر بالسلب على النسق العام مما يوصل بالنتيجة الى ضعف وضياع وتيه المجتمع الكبير لان أحد اساساته اختل، فظهرت الكثير من الخلافات الاسرية وبعدت علاقات التراحم مما أظهر ضعف التوافق الزواجي المبني على الأسس السليمة من تسامح وامتنان وصولا الى تحقيق الرفاهة النفسية.

وهذا ما تدعمه نتائج الدراسات المتعددة التي قام بعها عدد من الباحثين ومنها دراسة البريكي (2015) والتي تناولت أثر التوافق الزواجي على استقرار الاسرة حيث توصلت الى أن التوافق الزواجي والتقارب من الأسس الرئيسة لاستقرار الاسرة وغيابه يعني الخراب، أما حليمة أبراهيم الفيلكاوي (2018) فقد قامت بدراسة حول علاقة التسامح والامتنان والرفاهة النفسية وتشير الى أن للتسامح والمتسامحون الأثر البالغ في استقرار الاسرة من غير المتسامحون وهذا ينطبق أيضا على الامتنان، فالممتنون أكثر استقرارا وهدوء من غير الممتنون، أما على صعيد الرفاهة النفسية فالذين يعيشون الرفاهة النفسية أكثر سعادة واستقرار من غيرهم من الذين لا يعيشون الرفاهة النفسية وهذا ما يدعم بحثنا هذا وتحديد مشكلة البحث فمن لا تتوفر له هذا السلوكيات من تسامح وامتنان ورفاهة نفسية أكثر عرضة لضعف التوافق الزواجي وبالتالي تصبح تلك الاسر مفككة متناحرة، أما دراسة إيمان السلامين(2019) فقد توصلت من خلال دراسة التوافق الزواجي وعلاقته بالصحة النفسية الى أن المتوافقون زواجياً هم من يعيشون الصحة النفسية وتستمر الحياة لديهم. أما السهلي (2024) فقد اثبت أن التسامح والازدهار النفسي له الأثر الكبير على التوافق الزواجي والقدرة الكبيرة على التوافق الزواجي، كما أظهرت النتائج وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين التسامح والازدهار النفسي والدراجة الكلية للازدهار النفسي فالتسامح والازدهار النفسي له علاقة ارتباطية بالتوافق الزواجي.

ثالثا: تساؤلات الدراسة.

1. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التوافق الزواجي والتسامح لدى عينة من المتزوجين حديثا؟
2. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التوافق الزواجي والامتنان لدى عينة من المتزوجين حديثاً؟

3. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التوافق الزواجي والرفاهة النفسية لدى عينة من المتزوجين حديثاً؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في متغير التوافق الزواجي لدى العينة؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في متغير التسامح لدى العينة؟
6. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في متغير الامتنان لدى العينة؟
7. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في متغير الرفاهة النفسية لدى العينة؟

رابعا: أهداف الدراسة:

1. التعرف على دلالة العلاقة بين التوافق الزواجي والتسامح لدى المتزوجين حديثاً.
2. التعرف على دلالة العلاقة بين التوافق الزواجي والامتنان لدى المتزوجين حديثاً.
3. التعرف على مدى تأثير التوافق الزواجي على تحقيق الرفاهة النفسية لدى المتزوجين حديثاً بمجتمع الدراسة.
4. التعرف على دلالة الفروق بين الذكور والاناث في مستوى التوافق الزواجي والتسامح لدى المتزوجين حديثاً.
5. التعرف على دلالة الفروق بين الذكور والاناث في مستوى التوافق الزواجي والامتنان لدى مجتمع الدراسة.

6. التعرف على دلالة الفروق بين الذكور والاناث في مستوى التوافق الزواجي والرفاهة النفسية.

خامسا: أهمية الدراسة:

يتضح لنا من المقدمة السابقة أهمية الدراسة الحالية، والتي يمكن تلخيصها في الاتي:

أ- الأهمية النظرية:

- توفير المعلومات النظرية الشاملة حول التوافق الزواجي والتسامح والامتنان والرفاهة النفسية.
- تقديم مجموعة المفاهيم المهمة التي يعتمد عليها لبناء المجتمعات واستقرار الاسر.
- تقديم دراسة حديثة تهتم بالتوافق الزواجي والتسامح والامتنان والرفاهة النفسية بمجتمع الدراسة.

ب- الأهمية العملية:

- المشاركة بدراسة عملية تسهم في توفير أسس لتحقيق التوافق الزواجي وبناء التسامح والامتنان والرفاهة النفسية لمجتمع المملكة.
- توسعة نطاق المعرفة لدى المجتمع البحريني من خلال المعلومات والمعارف العلمية التي تتضمنها الدراسة.
- تقدم نماذج مختلفة تسهم في تطور الاسرة وبناء الافراد وفق علاقات إيجابية قائمة على الأسس والمبادي الأساسية لاستقرارها.

- توسعة معارف الاسرة بهدف الحد من الخلاف بين قطبي الاسرة عن طريق من خلال توسعة مدارك ومعارف الطرفين وفق المعلومات التي تتضمنها الدراسة.

سادسا: حدود الدراسة.

1. الحدود المكانية:

أجريت هذه الدراسة في مملكة البحرين على جميع محافظات المملكة.

2. الحدود البشرية:

تم اجراء الدراسة على المتزوجين حديثا بمملكة البحرين لعدد 60 زوجاً.

3. الحدود الزمنية:

تم تنفيذ هذا الدراسة في غضون فصل دراسي كامل خلال الفصل الاول من سنة 2024 بدأً من شهر أكتوبر الى شهر مارس 2025م.

4. الحدود الموضوعية:

تناولت الدراسة التوافق الزواجي وعلاقته بكل من التسامح والامتنان والرفاهية النفسية لدى عينة من المتزوجين حديثاً.

سابعا: مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

أ- التوافق الزواجي (Marital Compatibility):

تقليل مستوى الصراع بين الزوجين في الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهما المشتركة، وكذلك المشاركة في أعمال وأنشطة مشتركة وتبادل العواطف. (احمد،2016).

ويمكن تعريف التوافق الزواجي اجرائياً على أنها العملية التي يستطيع الفرد من خلالها إشباع الاحتياجات، وتجاوز الخلافات والصراعات لتحقيق الرضا والتقبل والفهم والمشاركة بين الزوجين وتعديل السلوك والعادات.

ب-التسامح (Tolerance):

والتسامح هو قدرة الفرد أو المجتمع على تقبل الآراء والاختلافات الثقافية والدينية والجنسية والعرقية والشخصية دون إظهار العداء أو العنف أو الكراهية. (سيف،2024)

والتسامح يعرف إجرائياً على أنه القدرة على العفو عن الآخرين، وعدم رد على الإساءة بالإساءة، والتحلي بالأخلاق الرفيعة في مواجهة الإساءة والتي دعت لها كافة الديانات والأنبياء والرسل.

ت-الامتنان (Gratitude)

هي عاطفة أو تقدير يدفع الإنسان إلى إدراك الخير والنعم في الحياة. وهي تقدير لشيء ملموس أو غير ملموس، يدفع الناس إلى إدراك الخير في حياتهم، ويؤدي إلى تواصلهم مع ما هو أكبر من أنفسهم. (سلمان،2005).

ث-الرفاهة النفسية (Psychological –Well Being)

وهي استخدام الفرد لكامل قدراته ومواهبه الشخصية لتحقيق الذات والاستقلال والشعور بالسعادة والرضا، من خلال وجود هدف في هذه الحياة، وإيجاد وسيلة تواصل إيجابي مع الآخرين.(كلكل2023)

الفصل الثاني:

الإطار النظري

والدراسات السابقة.

محتويات الفصل:

أولاً:

- **التوافق الزواجي**
- **التسامح**
- **الامتنان**
- **الرفاهة النفسية**

ثانياً:

- **الدراسات السابقة**

1_ التوافق الزواجي:

تمهيد:

تتطور وتزهو وتتقدم المجتمعات من خلال افرادها وكلما تقدمت تلك المجتمعات ارتقت معارف وثقافات افرادها لتحمل عقولاً نيرة وثقافات عالية ومعارف واسعة، وهذا دليل على سلامة الأرض التي تنمو فيها، لذلك وجب أن تكون تلك الأرض خصبة لنمو ما تريد زرعة فيها وهذه المجتمع اشبه بتلك الأرض الخصبة حيث كلما كانت تلك المجتمعات مستقرة كلما كان نتاجها عظيم وحيث أن الاسرة أحد تلك الأنساق التي تتكون منها المجتمعات وربما أساسها ظهرت أهمية الاهتمام بهذا النسق، فقد أولت المجتمعات المتقدمة أولوية لهذا البناء واهتمت في تنمية ثقافاته ومعارفه لضمان استمرارية هذا الكيان المهم وعصب المجتمعات من خلال بناء ثقافة اسرية في المدارس كبداية ثقافة، ومن ثم التعليم من خلال برامج خاصة للأسرة بقصد بناء المعرفة لتحقيق التوافق الزواجي الذي ينشده كل مجتمع، لان هذا البناء هو مركز استقرار المجتمع وضمان بناء سليم متماسك، حيث يشير الحديث القدسي عن رسول الله صل الله عليه واله وسلم (ما بني بناء في الإسلام أحب الله من التزويج) هذا البناء لكي نضمن بقائه واستمراره بشكل سليم يخضع الى أهمية الاهتمام بأساسه وهو التوافق الزواجي ليكون سليما معافا قادراً على الاستمرار وبناء أجيال سليمة، لذلك ظهرت أهمية مبدأ التوافق الزواجي والذي هو غاية لبناء اسرة سليمة ومجتمع سليم، هذا المبدأ لا يتأتى من فراغ بل هو قائم على مجموعة من الجوانب والاسس والمبادئ الأساسية مثل التسامح كمبدأ أول، حيث يقول الله عز وجل (وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓاْ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ ۬ لِّقَوْمٍ ۬ يَتَفَكَّرُونَ) فالأسرة سكن واستقرار يأوي اليه الانسان ويستقر فيه ولكي يكون سكن وراحة واطمئنان تطلب أن تسكنه المودة

والرحمة والمودة والرحمة تأتي من خلال التسامح والامتنان تحقيقا للرفاهية النفسية لتكون مخرجات هذا الكيان سليما معافاً.(حنتول،2018(

فالتوافق الزواجي هي نتيجة نصل اليها من خلال مجموعة من الأسس والمبادئ والابعاد التي تؤثر بشكل مباشر على تحقيق هذا التوافق منها التسامح والامتنان والرفاهية النفسية، ولكي تتضح تلك الفكرة سيكون لنا شرحاً وافياً لكل بعد من هذه الابعاد، وأثره على تحقيق الاستقرار وصولاً بالتوافق المنشود.

فقد أولت الدول اهتماماً خاصاً بتنمية التوافق الزواجي بغية استقرار الاسر وبناء المجتمعات من خلال تخصيص اقسام بالدوائر الصحية تعنى بالاهتمام بالأسرة وخلق التوافق الزواجي كما عدمت بعض النظم الى إضافة اعداد الزوجين كشرط من شروط عقد القران لما لها من أهمية وهذا ما تحذو به مملكتنا الحبيبة الان، حيث اعدت برامج وتشريعات ونظم لجعل التثقيف الزواجي لخلق توافق زواجي شرط من شروط إتمام الزواج وكل ذلك يظهر أهمية التثقيف لخلق توافق زواجي واستقرار أسرى. وهذا ما قامت به مملكة البحرين بمركز الرعاية الصحية الأولية وبالتعاون مع مركز عائشة يتيم للإرشاد الاسري في تدشين برنامج الارشاد الجمعي وتعزيز التوافق الزواجي للمتزوجين حديثا والمقبلين على الزواج بمملكة البحرين، كما عمدت بعض مؤسسات المجتمع المدني الى الاهتمام بهذا الجانب وصب جام اهتمامها لبناء التوافق الزواجي عبر تثقيف الشباب قبل الزواج وبعده من خلال برامج وانشطة ومحاضرات باستقطاب مجموعة من المؤثرين والمثقفين لنقل أثر التعلم والخبرات على الشباب بغية بناء ثقافة اجتماعية قادرة على تحقيق التوافق والاستقرار الزواجي. أما على جانب المؤسسات الخاصة فقد عمدت بعض منها الى اعداد برامج وجلسات خاصة بهدف توعية الزوجين الى سبل بناء التوافق الزواجي عبر جلسات عدة لتدريب الزوجين على سبل تحقيق

المعرفة التي من خلالها تحقيق التوافق الزواجي وبناء الاسرة وهي كثيرة في مملكتنا الحبيبة الان، هذا وقد ذهبت الشقيقية المملكة العربية السعودية التي استصدار دليلاً يعنى بالاهتمام بموضوع الصحة الزواجية من خلال استصدار مجموعة من التعاميم التي تهتم بالأسرة (الصحة، 2021.)

ولكي نصل للتوافق الزواجي المنشود فإن علينا أن نعي ونستدل على منابع الوصل اليه ومن هذه المنابع التسامح، فالتسامح أحد الركائز التي يستند عليها للوصول الى توافق زواجي فالتسامح يعني الغفران وقبول عذر الطرف الاخر من كلا الطرفين قلباً ووجداناً خالصاً حتى تمسح كل اشكال الخلاف ولوم الاخر وبذلك تنتفي كلما يشكل سبباً لظهور الخلاف أو المشاكل وبذلك تتحقق من خلال هذا المنبع هدف الوصول الى التوافق الوجداني.

أما عن منبع الامتنان فهذا منبع آخر، وذا تأثيرا فاعل وكبيراً في الوصول الى التوافق الزواجي ويعنى به الشكر والتقدير والإقرار بالفضل وعرفان الجميل عاطفياً وفعلياً للطرف الآخر فحين يتواجد هذا السلوك من كلى الطرفين فإن العلاقة تترسخ وتنمو وتقوى وبالنتيجة تصل الى بناء توافق زواجي قوي قادر على مواجهة ضغط الحياة ومنغصاتها.

ولكي ندعم زيادة وتقوية التوافق الزواجي ظهرت أهمية الرفاهية النفسية، وتعني رضا الفرد عن حياته بشكل علم، أو السعادة والتفاؤل والإيجابية في حياة الإنسان فحين يشعر الفرد أو الكيان الاسري بالرضا والايجابية والتفاؤل والسعادة فبالنتيجة سيتحقق التوافق الزواجي.

وهذا ما اشارت اليه العديد من الدراسات والبحوث في مجال التوافق الزواجي والتسامح والامتنان للوصول الى حياة سليمة هادئة مستقرة وبناء مجتمعات صالحة سليمة متعافية قادرة على التقدم والرقي والبناء والتأثير بالعالم واثبات وجوده في ظل انساق سليمة ومتعافية

متماسكة في مواجهة أي عواصف تعصف بها حين حدوثها حينما تصطدم بكيان متماسك قوي بني على أساس منيع متماسك. (الشايب،2013)

ولكي تتضح لنا هذه المفاهيم بشكل أكبر سيكون لنا شرحاً وافياً وبشكل متوسع بهذا الفصل يتناول جميع المفاهيم.

1- التوافق الزواجي:

أ- ما هو التوافق الزواجي:

- التوافق الزواجي هو القدرة على التعايش والتفاعل بين الزوجين بطريقة صحية وإيجابية، تشمل عوامل وجوانب متعددة مثل الاتفاق على القيم والمبادئ الأساسية والتفاهم والتعاطف الروحي إضافة الى الاستقرار المادي والاجتماعي والتواصل الفعال والصريح ومستوى الجاذبية والتكيف مع الاختلافات الشخصية والثقافية والاجتماعية المختلفة. (جمال،2015)
- أوهي الدرجة التي يستطيع بها فردان إنشاء علاقة صحية وسعيدة وطويلة الأمد والحفاظ عليها، وتشمل مجموعة واسعة من العوامل بما في ذلك القيم المشتركة والسمات الشخصية والاحتياجات العاطفية، وقدرة الفردين على التغلب على الاختلافات والتشابهات بينهما بطريقة تعزز التفاهم والاحترام والدعم المتبادل. (سلمان،2005)
- والتوافق الزواجي هو مستوى تفاهم وتناسق يحدث بين الأزواج في علاقتهم الزوجية، ويشمل ذلك القدرة على التفاهم والاتفاق والتعاون والتقدير المتبادل بين الطرفين. (فلاته، 2020)

ب-نظريات التوافق الزواجي:

لا يوجد نظرية علمية واحدة للتوافق الزواجي والعلاقات الزوجية، ولكن هناك العديد من النظريات التي تتناول هذا الموضوع من مختلف الجوانب، ومن أبرز هذه النظريات.

1- نظرية سيكولوجية الذات لروجرز.

يرى أصحاب هذه النظرية أن ذا الفرد لديها القدرة على القيام بدورها ووظيفتها الاسرية والطبيعية إضافة الى مواجهة المشكلات الاسرية والحياتية بصورة نسبية أو كلية تعتمد على مدى توافق الفرد وقدرته على إدارة المور بالشكل الطبيعي، ووفقا لهذه النظرية فإن ادراك الفرد لذاته يجعله أكثر توافقاً واستقراراً، بينما الإخفاق في ذلك يدلل على ضعف الفرد لفهمه لذاته وقدراته وبالتالي يقل فيها تقدير الفرد لذاته مما ينعكس سلباً على الحياة وسلوكيات الفرد من قدرته على الانتباه والادراك وهذا ما ينعكس على تكوين الانفعالات غير المتزنة وبالنتيجة تجعل من الفرد غير متوافق مع ذاته والمحيط. (جودة 2009(

2- النظرية البنائية لمنيوشن:(Minuchin1998)

يرى أصحاب هذه النظرية على أن التوافق هي عملية مستمرة بين أفراد الاسرة تظهر في تفاعلاتهم والتعبير عنها عبر سلوكيات معينه من التعامل بينهم وبين الاسرة والبيئة بحين تتوازن فيما بينها من أحداث، بحيث يعتمد هذا التوافق على مدى نجاح أفرادها في استخدام أساليب التواصل الاجتماعي الفعال، حيث يوجد مجموعة من العوامل تؤدي الى التوافق الأسري منها جودة الأهداف المشتركة بين أفراد الاسرة أضافة الى الاستقرار الاقتصادي وتلبية حاجاتهم بشكل تام ومتكامل بحيث يستطيع أفراد الاسرة التواؤم بين

افرادها كل يكمل الاخر وتوفير متطلبات الحياة الاسرية وهذا ما يظهر من خلال التعامل فيما بينهم وأساليب الزوجين في تحقيق أهدافهم الحياتية واشباع حاجاتهم ورغباتهم والتصدي لمواجهة الصعوبات. (منيوشن،1974)

3- نظرية التبادل الاجتماعي لهومنس:(Homans,1958)

والتي تقول إن العلاقات الزوجية تعتمد على تبادل المكافآت والخدمات والموارد بين الزوجين، وأن الزوجين يحاولون إيجاد توازن في هذا التبادل وصولاً للاستقرار والإدارة السليمة للأسرة. وتركزت هذه النظرية على ما يمكن تسميته بالربح النفسي، حيث إن الربح النفسي للزوجين يتحقق عندما يشعران بالطمأنينة والرضا، إضافة الى أن حساب العائد والتكلفة في تفاعل الزوجين يتأثران بعامل توقعات كل من الزوجين وما يحقق الربح النفسي لهما ويجنبهما الخسارة النفسية، مما يؤدي بالنهاية الى تحقيق التوافق الزواجي. (الخالدي، 2009(

4- نظرية الارتباط العاطفي:

والتي ترى أن الزواج يعتمد على الارتباط العاطفي بين الزوجين، وأن الزوجين يحاولون إيجاد الراحة النفسية والأمان في العلاقة الزوجية. أما نظرية الاستثمار الاجتماعي فهي تقول إن العلاقات الزوجية تعتمد على الاستثمارات الاجتماعية التي يقوم بها الزوجان في العلاقة، وأن هذه الاستثمارات تؤدي إلى الارتباط العاطفي والتفاهم بينهما. فيما ذهبت نظرية الاتصال الى القول إن العلاقات الزوجية تعتمد على الاتصال الفعال بين الزوجين، وأن الاتصال الجيد يساعد على تقوية العلاقة وتحسينها. وأخيراً نظرية الاختيار

الزواجي والتي ترى أن الزواج يعتمد على الاختيار الشخصي للشريك، وأن الزوجان يحاولان البحث عن الشريك الذي يتوافق معهما من حيث القيم والمصالح والاهتمامات (أبوعيطة،2018.(

ج-مظاهر التوافق الزواجي:

للتوافق الزواجي مظاهر عدة قبل أن نتناولها علينا تحديد جوانب التوافق الزواجي ويمكن حصرها في ثلاث جوانب أساسية تختلف من دراسة إلى أخرى، ولكننا نتوافق مع هذا الخيار وهي ثلاثة هي:

1- التوافق العاطفي: وهي أن يحس كل منهما نحو الآخر بشعور الحب والمودة والتقدير، والارتباط النفسي والعاطفي المتبادل كي تؤدي العلاقة الزوجية دورها في حياتهما المشتركة، مما يوفر الراحة والاطمئنان بين الزوجين، ويدفعهما نحو البذل والعطاء وتحقيق الاستقرار الأسري. (بوقطاية ،2008)

ومن ومظاهرها:

- تقبل كل طرف للأخر كما هو.
- التسامح والمحبة بين الطرفين.
- القدرة على التعبير عن المشاعر بحرية وبلا قيود أو تردد.
- الإحساس بالانتماء والمحبة للأسرة.
- الانسجام بين الطرفين والذوبان بلا الغاء لطرف على طرف.
- الإحساس بالطمأنينة والشعور بالآخر من خلال الثقة بالنفس.

– وجود الاتزان العاطفي والانفعالي للعلاقة الزوجية.

– الانسجام العاطفي مع الشريك.

– ضبط النفس والاعتراف بالخطأ حين حدوث ذلك الخطأ والتجاوز عنه بالعفو والتسامح.

– التوافق معا من خلال التجاذب عبر سلوكيات إيجابية تتجنب إيذاء كل منهما الاخر او تحرمه من اشباع حاجاته.

2–التوافق الثقافي والاجتماعي وهي القيم الاجتماعية والزواجية التي تسود بالمجتمع، وتتأثر بأسلوب ونمط حياة أسرته الأصلية.

ومن مظاهرها:

– التواصل المباشر والمستمر بين الزوجين.

– العلاقة الحسنة بين الطرفين.

– توفير التعاون والتكامل بين الطرفين لإشباع الاحتياجات. (الحسيني،2015)

–الاحترام والتقدير للأفكار والمشاعر لكلا الطرفين .

– تحقيق الاهداف المشتركة والناجحة في ضوء قيم دينية وتقاليد واعراف مجتمعية راسخة.

– تجنب التسلط والعناد بين الطرفين وصولا للاحترام المتبادل.

– وصولهما الى حلول وسطى ترضى الطرفين وتتفق مع معايير المجتمع وتقاليده.

– قيام كل شريك بواجباته نحو الشريك الاخر.

– التوافق على حلول وسطى ترضى الطرفين وتتفق مع معايير المجتمع وتقاليده.

3–التوافق المادي: وهي التفاهم والرضا والقناعة التي تتوافر بين أفراد الأسرة الواحدة كي يصل الزوجان إلى توافق اقتصادي وأسري، وكي يتحقق لبد من الشعور بالمسؤولية الواقعية،

والقدرة على تحقيق الموازنة السليمة بين المتطلبات والالتزامات المتزايدة وبين موارد الأسرة المتاحة.

- الاتفاق على حلول وسطى للمشكلات المادية ترضي كلا منهما.

- التراحم وتقدير طل طرف للآخر وتقدير وضعه المادي بما يتناسب وامكانيات كل فرد منه.

- الانسجام المعرفي لإدارة الأمور المادية وتحقيق الأهداف بما هو متاح.

- الرضا بما لدى الطرفين من الأمور المادية لإدارة الحياة.

- الشعور بالمسئولية المشتركة في إدارة الحياة المادية بالأسرة.

- إدارة الموازنة السليمة بين الاسرة بقناعة ورضا تحقيقا للرفاهية الاقتصادية. (لعفيفي،2020).

ح-أهمية التوافق الزواجي:

للتوافق الزواجي أهمية بالغة لاستمرار الحياة الهانئة السعيدة ولتحقيقها علينا توفير مجموعة من الأسس لتحقيق التوافق هي:

- الاستعداد النفسي للزواج والإلزام لتحمل مسئولياته سواء كان هذا الاستعداد مادي من حيث تكاليفه ومطالبه أو اجتماعي ونفسي.
- توقيت الزواج بحيث يكون في السن المناسب حيث يكون الزوجين مستعدين له قدر الإمكان معرفياً ووظيفياً ومادياً.
- فن اختيار الزوجة المناسبة التي تمكنك من الحياة السعيدة بالاختيار الجيد.
- وللنضج الانفعالي دوره الأساسي لتحقيق التوافق عبر الحب المتبادل.
- إشباع الحاجات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية للزوجين.
- التوافق على اشباع الاحتياجات النفسية والاجتماعية والفسيولوجية.

- الاحترام والتقدير بين الطرفين، والتفاهم المتبادل فيما بينهما تحقيقاً ووصولاً للتوافق عبر الثقة والتسامح والتضحية المتبادلة.
- النضج الاجتماعي من خلال فهم الذات وتقبلها.
- الاستقلال الذاتي النجاح في القيام بدور المسئولية تجاه كم منهما للآخر.
- أهمية التكافؤ بين الزوجين وتكاملهما من حيث الصحة النفسية والجسمية.
- نمو شخصية الزوجين معا وتطورهما حيث يحدث النضج العقلي لهما معاً وليس معزولين عن بعضيهما. (الحسيني،2015.(

خ- خطوات تحقيق التوافق الزواجي:

من أهم خطوات تحقيق التوافق الزواجي الارشاد الزواجي ففيه توعية الطرفين الى أسس الاستقرار الاسري وبناء الاسرة، كما أن التواصل الزواجي بين الطرفين من اهم خطوات تحصين البناء الزواجي تحقيقاً للتوافق وبناء الاسرة الحصين الرصينة القادرة على مواجهة المنغصات.

ولكي نحقق التوافق الزواجي فعلينا الاخذ بمجموعة من النصائح للدفع نحو تحقيق التوافق الزواجي

منها التسامح والامتنان والرفاهية النفسية وهذا ما نريد اثباته بهذه الدراسة. (لعفيفي 2020)

د- دور التوافق الزواجي في نجاح الحياة الزوجية:

يعتبر التواصل الزواجي من أهم المهارات الزواجية التي من شأنها تقوية الروابط بين الزوجين من خلال تقريب وجهات النظر حول القضايا المصيرية للأسرة وتقوية الروابط العاطفية

بينهما بما يحقق التوافق الزواجي والأسري عموما فالتواصل الإيجابي بين الطرفين من شأنه بناء علاقة قوية ومتماسة وبالنتيجة تحقق التوافق الزواجي. (لعفيفي، 2020)

ذ- الصعوبات التي تواجه التوافق الزواجي:

ينشئ سوء التوافق الزواجي حينما توجد عقبات لا تتوافق مع القيم الأساسية التي تبنى عليها الاسرة كالتسامح والامتنان وتقدير مشاعر الاخر والاحترام المتبادل، ومن تلك العقبات أو الصعوبات العناد والكذب والانحرافات السلوكية إضافة الى خلو الاسرة من المشاعر العاطفية والحب أو التعبير عنها بحيث تتكون علاقات جافة جامدة أو الشعور بالبرود العاطفي وتجنب كل منهم الاخر والكثير من تلك السلوكيات التي تجعل من العلاقة الاسرية علاقة ميته بلا مشاعر واحاسيس، وبالنتيجة تظهر المشكلات المترتبة على وجود تلك الاختلافات ويمكن تحديدها في التالي:

- الطلاق والذي يعد نهاية مطاف العلاقة الزوجية، وما يتبعه من تفكك أسري.
- ظهور الأعراض والاضطرابات النفسية والجسمية، فالتوافق الزواجي يرتبط سلباً بهذه الأعراض.
- ارتفاع معدل الخيانة الزوجية.
- نشوب النزاعات والخلافات بين الزوجين؛ مما يؤدي إلى عدم استقرار الأسرة ويؤثر سلبا على الأبناء.
- تشوه صورة الزوجين في عيون الأسر المحيطة بهم، مما يؤثر سلباً على مكانتهم الاجتماعية فتتقطع أواصر الصلات بينهم. (العادلي،2012(

2-التسامح:

إن التسامح بمعناه العام هو نبذ المشاعر والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه من أساء الينا، واستبدال المشاعر والأفكار والسلوكيات السلبية بمشاعر إيجابية. لتتحول مشاعر الكره الى مشاعر عاطفية وحب وحنان. وقد ذهب عدد من الفلاسفة والمفكرين الى القول في التسامح على أنه هو الشكل الأخير من أشكال الحب هذا ما قاله رينولد نيبور أما فولتير فيقول كن شديد التسامح مع من خالفك الرأي فإن لم يكن رأيه كل الصواب فلا تكن أنت كل الخطأ بتشبثك برأيك. أما ديزموند توتو فيقول إن من دون التسامح لن يكون هنالك مستقبل. والتسامح يعني أن تمنح لنفسك الفرصة لكي تبدأ بداية جديدة .

أ. نظريات التسامح:

إن مفهوم التسامح لم يأخذ اهتمام النفسيين حين ظهور النظريات في العصور القديمة حتى أن فرويد رغم اهتمامه بالكثير من المفاهيم الا أنه لم ينال اهتمامه بهذا المفهوم وقتها، إضافة الى العديد من العلماء والمفكرين كان حالهم حال فرويد لم يرع هذا المفهوم اهتمامهم وكان حال الصحة النفسية نجد اهتماماً ضئيلاً بمظاهر التسامح، أما على الإسلام فهو الركيزة الأساسية لبناء الاسر منذ ظهور الإسلام وقتها حيث إشارة الى أخلاق النبي صل الله عليه واله وسلام وإنك لعلى حق عظيم فالتسامح أساس الخلق العظيم الذي كان يتمتع به. فالتسامح قيمة من القيم التي رسخها إسلامنا المجيد، ورسختها شريعتنا الغالية. وبالتسامح تتعاضد الأمة وتتكاتف وتتكامل وتتوحد، وبالتسامح تشق طريقها بين الأمم ويعلى قدرها

والتسامح والتساهل والتيسير والوسطية قيم حث عليها الإسلام، فالقرآن الكريم مليء بالآيات التي ترسخ هذه القيم، والسنة النبوية الشريفة مليئة بالأحاديث التي أشارت الى هذه القيم، وهي

مليئة أيضا بالمواقف التي تبين كيف كان رسول الله صلى الله عليه وسلم متسامحا مع أهله ومع جيرانه ومع أصحابه، بل مع أعدائه. وهي مليئة ايضا بالمواقف التي كانت لصحابة رسول الله صلى الله عليه وسلم التي تدل على أنهم بلغوا أعلى درجات التأسي برسول الله صلى الله عليه واله وسلم في هذه القيم.

يقول الله سبحانه وتعالى: (يا أيها الناس إنا خلقناكم من ذكر وأنثى وجعلناكم شعوبا وقبائل لتعارفوا إن أكرمكم عند الله أتقاكم إن الله عليم خبير) وأتقاكم أي التقوى ومن صفات المتقين التسامح.(عبد السلام،2018(

وفي آية أخرى يقول الله عز وجل (إلا أن يعفون أو يعفو الذي بيده عقدة النكاح وأن تعفو أقرب للتقوى ولا تنسوا الفضل بينكم إن الله بما تعملون بصير) وهي أسمى الاخلاق في العفو عند المقدرة والعفو من التسامح.

أما علم النفس والعلوم الاجتماعية فقد بدأت الاهتمام بالتسامح بين مرحلتين تمتد المرحلة الأولى عبر خمس عقود من 1932 الى 1980، حيث ظهرت الكثير من الأوراق البحثية بهدف القاء الضوء على مظاهر التسامح، أما المرحلة الثانية فتمتد الى عقدين من 1980 الى الآن. ومن بين من اهتم بمفهوم التسامح كان بياجيه وبنين في (سنة 1932) وارتقاء الاخلاق والبناء الوجداني للتسامح مع الآخر. وفي عام 1958 كتب هيدر في التسامح وأشار الى فوائده والاضرار الناجمة عنه حين قام بدراسة (الدراسة النفسية للعلاقات الشخصية) الا أنه لم يتوسع في تناول المفهوم بشكل أوسع من كونه ردة فعل لسلوك انتقامي. ولكن ومنذ عام 1980 بدأت الاهتمامات بالتسامح بشكل واسع بعد ظهور بحوث مهمة في علم النفس الارتقائي وعلم النفس العيادي والارشادي وعلم النفس الاجتماعي، تعالج بوضوح ظاهرة التسامح وتطورت تلك الاهتمامات الى أن وصلت الى يومنا هذا وتختلف اهتمامات وتعاريف هذا المفهوم حسب

واهتمام كل من المجالات والعلوم التي تناولت هذا الموضوع فالاجتماعيون يختلف تعريفهم عن الاقتصاديين والدينيون أيضا. (ماركو،2015(

ب. ما هو التسامح:

- التسامح هو القدرة على قبول واحترام وتقدير الاختلافات في الآخرين بغض النظر عن عرقهم، أو دينهم، أو جنسهم، أو ميولهم. (الحقان،2021(
- والتسامح هو قدرة الفرد أو المجتمع على تقبل الآراء والاختلافات الثقافية والدينية والجنسية والعرقية والشخصية دون إظهار العداء أو العنف أو الكراهية.

ت. مكونات التسامح

1- المكون المعرفي (أو العقلي)

وهي اتخاذ الفرد الذي اسئ إليه قراراً التسامح مع من أساء اليه، ويتضمن كل الأفكار الإيجابية بعد اتخاذ قرار التسامح من الحنان والعطف

2- المكون الوجداني

وهي المتمثلة في كل المشاعر الإيجابية التي يشعر بها الفرد الذي أسئ اليه تجاه من أساء اليه بعد اتخاذ قرار التسامح.

3- المكون السلوكي

وهي التي تتمثل في كل السلوكيات الإيجابية التي يقوم بها الفرد الذ أسئ البه تجاه المسيء البه كحسن معاملة. (ماكلو،2015).

ث. مظاهر التسامح

للتسامح مظهران أساسيان:

1- **مظهر مباشر:** وهو التعبير عن التسامح بالأفعال المحسوسة عن طريق التصافح والسلام أو عبر الود والاحتضان أو هو عبر علاقات الحب بأشكالها المتعددة.

2- **مظهر غير مباشر:** وهو الذي يظهر بصورة غير مباشرة باستعمال لغة الجسد أو التواصل غير اللفظي كالابتسامة في وجه الزوجة وغيرها من الأفعال غير المباشرة في التعبير عن الود والتسامح والحب.

ج. **أهمية التسامح في بناء العلاقة الزوجية والتوافق الزواجي.**

للتسامح أهمية بالغة على الفرد والأسرة والمجتمع فمن جهة أولى تتحقق نيل ورضا الباري عز وجل فالتسامح يرضي الله عز وجل حيث يقول عز من قائل (وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ) أي من يملك العفو فهو الكبير ومن يملك العفو غير القوي العزيز، بالإضافة الى أن التسامح ينشر السعادة بين الزوجين والناس مما يضيف على الاسرة الراحة والتوافق والسكينة ويبني علاقة طيبة واسرة متحابة، ولا يخفى الى أن التسامح يطفئ بضلاله على إرساء الاستقرار والطمأنينة والراحة وبالنتيجة تستقر الاسر وتنمو العلاقات الجيدة لبلوغ الرفاهية النفسية الامر الذي يوصل الى تحقيق السعادة الدنيوية والاخروية مما يحقق التفاهم والتقارب والالفة والسكينة على الاسرة والمجتمع من خلال العلاقات الإيجابية والقوية والمتينة.(دانيال،2000.(

ح. أثار التسامح على الفرد والمجتمع.

للتسامح آثار عديدة منها ما هو على الفرد ومنها ما هو على المجتمع وعلى الشخص المتسامح نفسه، ومن هذه الآثار:

1- شعور المتسامح بالسعادة، فالمتسامح يعشر بالسعادة لا بالضعف لان المتسامح قوي عزيز فهو يشعر بالهناء وطيب العيش لأنه لا يقلق من شيء ودائماً ما يشعر بالرضا وذلك لأنه كسب محبة الناس وثقتهم لان التسامح صفة النبلاء فالناس تحب الشخص المتسامح.

2- استقرار وضع أسرته، فما بني على بناء رصين فهو قوي لا يتأثر بالعواصف والمنغصات فبالتسامح تقوى الاسرة ولا تتأثر بالعوارض والمنغصات التي تمر بها الاسرة، وبالنتيجة تشعر زوجته بالأمان والمحبة بجوار زوجها وبالنتيجة يتعكس ذلك على الأبناء فيشعروا بالطمأنينة والراحة والتفاهم.

3- فيما يخص الاثار على المجتمع للتسامح فهو ينمي العلاقات ويزيل الخلافات ويخلق حالة الاستقرار المجتمع وتقل فيه الخلافات وبالنتيجة تقوى العلاقات وتزير المحبة والالفة والترابط فيما بن أفراده. (القوصي،2022)

خ. دور التسامح على بناء وتقوية التوافق الزواجي.

للتسامح دور مهم على بناء وتقوية التوافق الزواجي فهو يسهم في خفض التوترات والصراعات بين الزوجين مما ينمي العلاقات الاجتماعية بينهما، كما يعزز التعاون والتضامن بين الطرفين وهذا ما يزيد من متانة وقوة العلاقة بين الزوجين فعندما يتعلم الزوجين الاحترام المتبادل تصبح هذه العلاقة قوية وراسخة وبالنتيجة نصل الى علاقة زوجية متوافقة. وفي نهاية هذه السلوكيات نصل الى تحقيق أكبر قدر من الاشباع للحاجات بين الزوجين وتحقيق التماسك والرضا وبلوغ

الرفاهية النفسية. فهي تبني علاقات وجسور من الفهم والمصالحة بين بعضهم البعض. (مروان،2022)

د. طرق تنمية سلوك التسامح لدى الاسرة وبين أنساقها.

ولكي يكون التسامح ذا تأثير وفاعلية لا شكلياً يجب أن يتبع مجموعة من الطرق المهمة تتمثل في:

– 1أعطي الشرك عذراً وابحث عن الأسباب التي تعذر فيها شريك حياتك.

– 2إن الغفران عن الخلافات القديمة ونسيانها من الأمور الحسنة التي يجب أن نمارسها لا استرجاعها كلما عاودت فرصة لذلك أو حدث خلاف بسيط تذكرها فيها شريك حياتك.

– 3إعطاء شريك حياتك الفرصة والوقت لا أن تعجل عليه في الاعتذار والتسامح.

– 4تذكر المواقف الإيجابية، فتذكر المواقف الإيجابية يقلل من مشاعر الغضب وردات الفعل وبذلك تسمح لأن يكون التسامح ممكناً إذا كانت الأفعال اقل حدة وتطرف.

–5تعلم وابحث عن طرق لتحسين وتجديد العلاقة الزوجية، حيث يجدد المشاعر ويكسر البرود العاطفي والجمود في العلاقة والفتور العاطفي. (المصري،2006(

والتسامح فن من فنون العلاقات الإنسانية لذلك يحتاج الزوجين الى أن تعلمها سواء بالقراءة والاطلاع أو التدريب عليه، فالتسامح فن متى ما اجدت استخدامه كانت حياتك أكثر توافق واستقراراً وهدوء وبذلك تحقق الرفاهية النفسية وحياة زوجية مستقرة تسودها التوافق والانسجام. (الحزيمي،2005).

كيف تطلب السماح؟

لا شيء أسمى من الحياة الزوجية لذلك كلمة زوج يعني أثنين في واحد فاذا بدأت الحياة في فصل الزوج فذلك مدعاة لان يكون الحذر سيد كل موقف، لذلك فالطرفان معنيان بالسبق

للتسامح لا انتظار الشريك وخيركم من يبدأ بالسلام وهذا ما يقوي من العلاقة الإنسانية فأي من تصدر منه سوء فهم أو خلاف يجب أن يكون سباقاً للاعتذار ويكون ردة فعل الاخر قبولها بقلب راض متسامحاً لا شكلياً، على أن يكون تكرار السلوك ليس وارداً مستقبلا فيما بينهم، بل أصبحا درسا نتعلمه وحفض كل منها حق الاخر وصونه وحفظه.

3- الامتنان:

- **ما هو الامتنان**

- الامتنان هو الشعور بالشكر والتقدير، وهي مشاعر إيجابية يتم التعبير عنها غالباً حين يتلقى شخص ما شيئاً جيداً، ويمكن التعبير عن الامتنان بطرق مختلفة كالشكر اللفظي أو الملاحظات المكتوبة أو الايماءات. (الصفيري،2017).
- وهو الشعور بالشكر والثناء على النعم التي يتمتع بها الشخص والاعتراف بالأشياء الجيدة في حياتك وتقديرها سواء كانت صغيرة أو كبيرة، وبفضل ذلك يتم تعزيز السعادة والرضا. (الحزيمي،2005)

- **مؤشرات الامتنان**

من أهم مؤشرات الامتنان السعادة بين الزوجين والراحة والهدوء في الاسرة. لأن الامتنان حالة مزيج وتناغم بين الأفكار والمشاعر والأفعال، وهو الشكر والتقدير للأشياء التي نحصل عليها أو نقدمها في الحياة سواء كانت مادية أو معنوية بين أفراد الاسرة الواحدة. فالامتنان يؤدي الى تعزيز العلاقات الانسانية والاجتماعية على جميع الاصعدة في الحياة.

- **كيفية التعبير عن الامتنان**

من أهم اشكال التعبير عن الامتنان التالي:

1- الحمد وتعني الثناء الكامل، والحمد يكون على النعم وعلى غيرها، كأن تثني على شخص لحسن أخلاقه فكيف إذا كان هذا الشخص هو شريك حياتك.

2- الشكر وتعني الاستحسان والشكر للطرف الاخر علما يقدم من عطاء أو خدمة أو تأدية من اعمال. فحين يسود الشكر بين العائلة تسود المحبة والالفة وتنمو العلاقات الإيجابية مما يوصل بالنتيجة الى زيادة تماسك العائلة وتتحقق التوافق الزواجي ويبعث على الرفاهية النفسية.

3- التقدير للأخر على ما يقدم من عطاء فأي عطاء يقدم حين يجازى بالتقدير فذاك ينمي كل الحب ويعزز التوافق الزواجي

4- الثناء وتعني المدح أن كلى الطرفين يحتجان الى الثناء والمدح خصوصا مع الاخرين فحين يمارس الزوج أو الزوجة الثناء والمدح بينهما تنمو المحبة والالفة بعكس الذم فحين يظهر تتفكك العلاقات وتنمو الخلافات ومن المهم زيادة الثناء بين الناس للشريك فذاك يعزز المحبة والالفة وينمي الاحترام المتبادل ويشكر كل طرف بالحب والايمان بتوفيق الاختيار وهذا ما يعزز لدى الأبناء حب العائلة وشكر الله على نعمة تواجده وخلقه بين هذه الاسرة. (هاي،2022)

- **دور الامتنان على التوافق الزواجي وبناء الاسرة.**

إن الشعور بالرضا والشكر والحمد على النعم التي أنعمها الله عليك لبالغ التأثير على الاستقرار الاسري، فالامتنان طريق الى خفض التوتر، وطريق للسعادة لأنها تجلب الخير والصحة النفسية بين أفراد الاسرة مما يزيد في الود والتقارب والالفة فالأسرة الممتنة الشاكرة

تنمي الشعور بالأمن والاستقرار وكلما نمت هذه المشاعر من شكر وحمد ورضا كلما نمت المحبة فيما بينهم وبالنتيجة يتحقق التوافق الزواجي.

فالامتنان يزيد من الثقة بالنفس والشعور بالتقدير للذات الإنسانية والطرف الاخر كما أنها تضاعف قيمة الانسان والشعور بالصحة النفسية الامر الذي يزيد من الصحة النفسية الجسدية وبالنتيجة تساعد على اكتساب النشاط نحو الإنجاز. (الجعبري،2008)

- **أساليب تعزيز الامتنان.**

للامتنان طرق وأساليب عدة لممارستها حيث إن أول خطوة لذلك

- حفظ الذاكرة للامتنان فحفظ الذاكرة تساعد على جعل الشريط موضوع تقدير واحترام لان الشكر والحمد والامتنان يقرب بين الطرفين ويكبر في عين الاخر.
- أكتب رسائل لامتنانك للشريك بحيث تجعل فضله حاضرا أمام عينيك طوال الوقت مما يشعر الطرف الاخر بالسعادة والتوافق تحقيقا للرفاهية النفسية.
- كل نشاط تمارسه ينمي من الصفة لديد لذلك ممارسة التأمل مدعاة لبناء الحمد والشكر وبذلك ينعكس على محيط العائلة.
- ضرورة التعبير عن الامتنان مباشرة في الموقف ولا يجب تأخير ذلك ليكون التأثير أكثر فاعلية.
- لا تكتفي بالامتنان لفظاً وإنها أجعله شعوراً محسوساً لتستمتع به ويكون وقعه أكثر فاعلية وتأثير.
- ضرورة التدريب على طرق الامتنان عن طريق تدريب العقل على التحلي بالإيجابية لان فيها تنمو صفة الامتنان وتدون منهجاً يمارس. (هاي،2017(

- **كيف يؤثر الامتنان على الصحة النفسي**

للامتنان مؤثرات عدة ومن أهم تلك المؤثرات على الصحة النفسية للزوجين هو الشعور الإيجابي والتكيف مع الحياة. وهذا لا يتأتى أبداً إلا عند الشعور بالامتنان وممارسته. وهذا لا يأتي من غير ممارسة الامتنان حيث تسهم هذه الإدارة في تحسن عافية الحياة الزوجية وتحسن من صحته النفسية. كما يسهم الامتنان في خفض الاكتئاب والقلق لدى أفراد الاسرة وتحسين الحالة المزاجية وتسهم في الاتزان وخفض التشتت وبالنتيجة تصل الى تحسن الاستمتاع والشعور بالتوافق والصحة النفسية والحالة المزاجية للفرد وتقليل التشتت بالأسرة. مما يبعث بالإيجابية على الحياة الاسرية وتصل العلاقة الاسرية الى أكبر قدر من التفاهم والاستقرار لتصل الى أعلى حالة التوافق والانسجام والصحة والرفاهية النفسية. (هاي،2022).

4-الرفاهة النفسية:

- **ما هو الرفاهة النفسية:**

- الرفاهة النفسية هي حالة شعور مرتفعة بالسعادة والسلام الداخلي والرضا عن الحياة والذات (حجازي،2015)
- عرفها بيرنارد بانها استخدام الفرد لكامل قدراته ومواهبه الشخصية لتحقيق الذات والاستقلال والشعور بالسعادة والرضا خلال وجود هدف للحياة وتواصل إيجابي مع الآخرين. (بيرنارد،2015)

التعريف الاجرائي للرفاهة النفسية على أنها الشعور ب

- حالة من السعادة

- والرضا النفسي
- والاستقرار والسلام الداخلي
- إضافة الى تقدير النفس والذات
- تحقيقاً لحياة سعيدة مستقرة.

- **أبعاد الرفاهة النفسية.**

يمكن تحديد الرفاهة النفسية في خمس أبعاد أساسية وهي:

1- البعد الشخصي أو الذاتي وتعني قبول الشخص ذاته بما هي عليه من مكوناته نفسية وعقلية وجسدية، إضافة الى قبول مظهره الخارجي كما هو، واحترام ذاته وقبول عواطفه وأفكاره.

2- بعد الاسرة والبيئة وتعني قدرة الفرد على التكيف مع الاسرة والبيئة المحيطة به، وقدرته على التحكم وإدارة المواقف الاسرية والبيئية الصعبة التي يمر بها وصولاً للاستقرار والحب والتوافق الزواجي.

3- بعد العلاقة الإيجابية مع الاخرين وهي مدى قدرة الفرد على التواصل والانفتاح مع الآخرين بطريقة صادقة وآمنة وبلا خوف أو قلق أو حذر، والقدرة على التعاطف مع الآخرين ومساندتهم حين الصعوبات بهدف الحفاظ على محيط العائلة وصولاً الى الاستقرار والتوافق النفسي والاسري وعلاقه أسرية مستقرة مع الناس.

4- البعد الذاتي والثقة بالنفس أي قدرة الشخص على اتخاذ قراراته الخاصة مستقلاً وهذا ما عبر عنه بالاستقلالية.

5- بعد نمو الشخصية وتحقيق الاهداف: وهي مدى قدرة الفرد على التعلم من نفسه والمحيطين من أفراد الاسرة والمجتمع وصولا الى تحقيق الأهداف التي وضعها للوصول اليها من رفاهة نفسية واستقرار وبها يتحقق التوافق الزواجي على أن تكون تلك الأهداف واضحا قابلة للقياس والتحقيق. (رايف،2006).

- **نموذج سيليجمان (Seligman) للرفاهة النفسية:**

لعل أكثر النظريات التي ركزت على الرفاهية النفسية والذي تقدم به مارتن سيليجمان في نظرية تعرف بنموذج بيرما (PERMA) التي تعتمد على خمس عناصر أساسية وهي

- **المشاعر الإيجابية :Positive Emotion** ويرى مارتن على أن المشاعر الإيجابية هي القدرة على التفاؤل بمشاهدة الماضي والحاضر والمستقبل من منظور إيجابي، والاهتمام بمشاعر الفرح والامتنان والمحبة والتحفيز والتفاؤل والاهتمام، والفخر، والتسلية، والرضا.
- **المشاركة :(Engagement)** أي المشاركة في البرامج والأنشطة دون الشعور بالوقت مما يسهم في الاستمتاع بالحياة والتعلم منها لتنمو المعرفة وتنمو معها السعادة الشخصية.
- **العلاقات (Positive Relationships)**: وتعني وجود العلاقات المتينة والقوية والايجابية مع المحيطين والاهل والاقارب والأصدقاء بحين تكون هذه العلاقات تمنحك الدعم والقوة في الأوقات الصعبة.
- **المعنى (Meaning)**: أي وجود معني للحياة والاستمرارية فيها مما يشعرك بشعور إيجابي للحياة وأن هذا الدور دور مهم مما ينمي لديك الشعور بالانتماء وهذا هو حافز للحياة وسببا للمثابرة والانجاز ودعما نحو تحقيق الأهداف.

- **الإنجاز (Accomplishment/Achievement):** من المهم جداً وجود الأهداف لدى الفرد بهذه الحياة فهي التي تكون دافعاً نحو الطموح بما تساعد على تحقيق ما يتطلع اليه الفرد من رغبات فهي التي تعطي دافعا نحو تحقيق الإنجاز ومنها الشعور بالرفاهية (كلكل،2023).

- **أهمية الرفاهة النفسية على الفرد والاسرة والمجتمع**

للرفاهة النفسية أهمية بالغة في وصول الفرد الى السعادة الشاملة، والرضا عن الحياة، والصحة العقلية والعاطفية هذا على مستوى الفرد، أما على مستوى الاسرة والمجتمع فنتيجة السعادة والرضا للفرد عن نفسه تنعكس بالنتيجة على الاسرة والمجتمع لتصل الى تحقيق التوافق الاسري، ولتنتج عنه اسرة مستقرة ومجتمع متماسك.

- **طرق تحقيق الرفاهة النفسية**

لرفاهة النفسية طرق عدة تختلف حسب الهدف والاهتمامات التي يهتم بها كل فرد تختلف حسب ميوله واهتماماته، ولكننا يمكن ايجازها في نقاط أهمها:

- العلاقات الاجتماعية: فالاهتمام بالعلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين يعزز الرفاهة النفسية لدى الفرد والاسرة.
- ممارسة الرياضة: حيث إن ممارسة الرياضة بشكل منتظم يساعد في تحسن الحالة النفسية، ويعزز من صحة الفرد والاسرة ويخلق حالة من الانسجام ويؤثر بشكل مباشر على الصحة العامة.

- اكتساب المهارات والخبرات الجديدة مما يحسن الاستقرار النفسي والاسري ويقوي العلاقة الاسرية وصولاً للتوافق الزواجي مما ينتج عنه تحقيق الأهداف.
- الاهتمام بالعمل التطوعي الذي يزيد من مستوى السعادة والشعور بالرفاهة النفسية فالعطاء والعمل الخيري يزيد من هرمون السعادة النفسية، ويحسن الحالة النفسية والمزاجية.
- إن وعي الفرد بذاته والشكر والامتنان يساعدان على تعزيز الراحة النفسية والسلام الداخلي لدى الفرد وتعكسه على المحيط في الأسرة والمجتمع مما يوصل الى الرفاهة النفسية وتحقيق مستوى عالي من التوافق والانسجام. (سيفرت،2005)

- **العوامل التي تؤثر على الرفاهة النفسية:**

تلعب العوامل الأربعة الأساسية دورا فاعلا في تحقيق الرفاهة النفسية ويمكن تلخيصها في التالي:

1- الجانب الاجتماعي: للدعم الاجتماعي دورًا محوريا في الرفاهة النفسية في الحياة اليومية حيث تساعد العلاقات الاجتماعية والأصدقاء على بناء علاقات اجتماعية تسهم في دعم الرفاهة النفسية حينما تشعر أنك محاط بالعديد من العلاقات الاجتماعية الإيجابية، فحين تتشارك في الأفكار والحديث فنتيجة ذلك التقليل من الكثير من الضغوط النفسية ويعود ذلك عليك بالتخلص من الضغط النفسي تحقيقا للرفاهة والانسجام، كما تشعر بالانتماء والقبول بالمجتمع وأنك شخص مهم بالتالي تجد نفسك مهم وسط هذه الاسرة والمجتمع وهذا ما يعكس على الحياة النفسية لتصل الى تحقيق الاستقرار والشعور بالسعادة.

2- الجانب المادي والاقتصادي: للجانب الاقتصادي والمادي دور في تحقيق الرفاهة النفسية وهذا ما يحتم على الفرد البحث والسعي اليه لتحقيق الرفاهة النفسية ولا يعني ذلك ضرورة

تحقيق الغنى لتحقيق الرفاهة النفسية وإنما بما يوفر ويحفظ الامور الهامة بالحياة إضافة الى القناعة والرضا للطرفين.

3- الجانب الديني: أن الايمان بالله والتسليم له والعمل يسهم في الوصول الى الرضا وتحقيق الرفاهة النفسية فالإيمان مع العمل يرسمان طريق للوصول الى الرفاهة النفسية وتحقيق الاستقرار.

4- الجانب النفسي: يرعى الاهتمام بالجنب النفسي دور هاما في تحقيق التوافق النفسي فالاهتمام بالجانب النفسي وتحصين الفرد نفسياً ينمي الصلابة النفسية القادرة على بناء الحياة المستقرة وهذا يعكس على بلوغ الرفاهة النفسية وتحقيق الاستقرار. (اليعقوبي،2020)

- **كيف تحقق الرفاهة النفسية على محيط الاسرة:**

يمكن تحقيق الرفاهة النفسية بين أفراد الاسرة عن طريق التواصل الفعال فالتواصل الفعال يسهم بشكل مباشر في تقوية العلاقات والشعور بالأهمية مما يحقق السعادة والتي توصل الى بلوغ الرفاهة النفسية تحقيقا للتوافق والانسجام بين افراد العائلة. فيما تسهم احترام الحدود الشخصية بين افراد الاسرة فعاليته لتبيان التقدير والاحترام المتبادل، وبالتالي يتحقق التفهم والتعاطف بين الطرفين فلا يبغي أحد على الاخر، بل يتعاطف ويشعر بأحاسيسه ورغباته ومشاعره وهذا ما يوصل الى بناء العلاقات السعيدة ليكونا شريكين متفاهمين متحابين، ولا ننسى دور الدعم والتشجيع المتبادل لنمو العلاقة الإنسانية. وهذا ما يمكن من بناء علاقة صحية ومستدامة. (اليعقوبي،2020(

وبناء على كل ما سبق يتضح لنا أهمية التسامح والامتنان والرفاهة النفسية في تحقيق التوافق الزواجي وبناء الاسرة المستقرة التي تصمد وتبني المجتمعات لتخرج أجيال من الصحة النفسية والاسرية القوية المنيعة التي لا تتأثر بالإرهاصات وتقلبات الأحوال حينما تكون هذه الاسرة

وهذا البناء قائم على التسامح والامتنان والحب والرفاهة النفسية تحقيقا للتوافق والاستقرار، وهذا ما توصلت اليه الدراسات السابقة التي سنعرض مختصر منها في رسالتنا هذه.

الدراسات السابقة:

ولدعم ما توصلنا اليه سنعرض بعض الدراسات السابقة التي تناولت ذات الموضوع وبشكل مختصر لتدعم دراستنا هذه ونتائجها، توكيدا وتسليما بالنتائج الحالية لهذه الدراسة، ولتضيف التوكيد والاستقرار على ما توصلنا اليه، ويمكن سردها بالتالي:

الدراسة الأولى:

وقد قام بدراسة التوافق الزواجي وعلاقته بكل من التسامح والامتنان والرفاهية النفسية لدى المتزوجين العديد من الباحثين منهم :

الشمراني (2013) حيث هدفت الدراسة إلى تعرّف على العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والتوافق الزواجي لدى عينة من الأزواج في محافظة دمشق، وتعرف الفروق في كل من العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والتوافق الزواجي تبعاً لمتغيري الجنس وعدد سنوات الزواج لدى أفراد العينة نفسها. وتكونت عينة البحث من 300 زوج وزوجة من هذه المحافظة، واستخدم الباحث مقياس التوافق الزواجي وقائمة العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، وذلك لدراسة العلاقة بين هذين المتغيرين وتعرّف الفروق، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التوافق الزواجي وبين كل من عامل الانبساطية وحيوية الضمير والعصابية، ولا توجد علاقة ارتباطية بين التوافق الزواجي وبين كل من عاملي الطيبة والتفتح، ووجود فروق في التوافق الزواجي تبعا لمتغير الجنس، وأنه لا فروق في التوافق الزواجي تبعا لمتغير عدد سنوات الزواج. وتوجد فروق في كل من العوامل الكبرى في الشخصية عدا عامل التفتح وذلك

تبعاً لمتغير الجنس، ولا توجد فروق في كل من العوامل الكبرى في الشخصية عدا عامل الطيبة وذلك تبعاً لمتغير عدد سنوات الزواج.

وقد قام صحاف (2015) بدراسة التوافق الزواجي وعلاقته بالاستقرار الاسري لدى عينه من المتزوجين بمدينة مكة المكرمة، حيث أشارت النتائج إلى أن زيادة التوافق الزواجي تكون مصحوبة بزيادة في الاستقرار الأسري سواء على مستوى الأبعاد أو الدرجة الكلية، ووجود توافق زواجي مرتفع في الناحية التنظيمية والشخصية والعاطفية والاجتماعية والثقافية حتى ينعكس ذلك إيجابياً على الاستقرار الأسري.

أما البريكي (2015) فقد قام بدراسة تهدف إلى بيان أهمية التوافق بين الزوجين وأثره في تماسك الأسرة واستقرارها، الأمر الذي يترتب عليه التقاء أفرد الأسرة على أرضية مشتركة من المبادئ والقواعد التي تنطلق من تعاليم الإسلام من قران وسنة، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الاستقرائي؛ باستقراء نصوص من قرآن وسنة ذات العلاقة بالموضوع، ثم المنهج التحليلي؛ بتحليل تلك النصوص، وتفسيرها، ثم المنهج الاستنباطي؛ باستنباط الدلالات والتوجيهات التروية المستفادة حيث خلصت الدراسة إلى أن الشرع الحنيف قد اهتم بالتوافق بين الزوجين بما لا مزيد عليه؛ وذلك لأهميته البالغة في توثيق العلاقة بين الزوجين، وتقوية والعلاقات بين الزوجين من المحبة بينهما، وتحقيق تماسك الأسرة واستقرارها؛ مما يسهم في الحد من الظواهر التي تهدد كيان الأسر وقيمها، ومن ثم تنذر المجتمع بالهدم والخرب.

في حين كانت دراسة ،)2017) Bulgan والتي هدفت الى دراسة والرضا الزواجي والكفاءة الذاتية الاكاديمية وعلاقتها بالتكيف النفسي (أي الرفاهة النفسية والرضا عن الحياة) للطلاب الدوليين، شملت العينة 198 طالباً متزوجاً، حيث خلصت النتائج الى وجود علاقة بين الرضا

الزواجي والكفاءة الذاتية والتكيف النفسي يمثلان 45.9% من التباين في الرفاهة النفسية وبنسبة 25.8% من درجة الرضا عن الحياة.

ودراسة الحوراني (2018) ، والتي هدفت إلى التعرف على مستوى التسامح والسعادة الزوجية والعلاقة بينهما، لدى المعلمين والمعلمات المتزوجين بمحافظة أربد، والتعرف على طبيعة الفروق في مقياسي التسامح والسعادة الزوجية تبعا لبعض المتغيرات الديمغرافية. تكونت عينة الدراسة من المعلمين المتزوجين، حيث جرى اختيارهم بالطريقة العشوائية. استخدم الباحث مجموعة من المقاييس لقياس التسامح بهدف التعرف على علاقة التسامح بالسعادة الزوجية حيث أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التسامح كان مرتفعا، في حين كان مستوى السعادة الزوجية منخفضا لدى أفراد العينة. وأظهرت النتائج أيضا وجود علاقات موجبة بين جميع مجالات التسامح والدرجة الكلية والسعادة الزوجية، كما أشارت النتائج أن مجال التسامح مع الآخر استطاع التنبؤ بالسعادة الزوجية فقط، في حين لم يدخل مجالي التسامح مع الذات ومع الموقف في معادلة التنبؤ بسبب عدم تأثيرها في السعادة الزوجية بالمقارنة بالتسامح مع الآخر. وأخيرا أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجة الكلية لمقياسي التسامح ومجالاته والسعادة الزوجية لدى المعلمين المتزوجين تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة وهي: الجنس والعمر والفجوة العمرية بين الزوجين وعدد سنوات الزواج

أما دراسة الفيلكاوي (2019) فقد هدفت إلي الكشف عن علاقة سلوك التسامح والامتنان بين الزوجين والشعور بالرفاهة النفسية للأسرة، بهدف معرفة الفروق بين الزوج المتسامح وغير المتسامح في تحقيق التوافق الزواجي لصالح الأزواج والزوجات المتسامحات. كما سعت الدراسة الى معرفة الفروق بين الزوجات المتسامحات وغير المتسامحات في تحقيق الرفاهية النفسية لصالح المتسامحات ودراسة الفروق بين الممتنات وغير الممتنات في تحقيق الرفاهية النفسية

لصالح الممتنات. وقد خلصت الدراسة الى تأكيد أهمية التسامح والامتنان في تحقيق الرفاهية النفسية للأفراد وهي نتيجة منطقية ومتسقة مع النظريات التي تناولت التسامح والامتنان والتي أوضحت أهمية هذين المتغيرين في سلوك الأسرة وفي إكسابهم اخبرت ومعارف لمواجهة صدمات الحياة ومن ثم تحقيق الشعور بالرفاهية النفسي والتوافق الزواجي.

وقد قام محمد(2019) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين أساليب الفكاهة والتعبير عن الامتنان من ناحية والتوافق الزواجي من ناحية أخرى، وكذلك معرفة دلالة الفروق في متوسطات أساليب الفكاهة والتعبير عن الامتنان والتوافق الزواجي وفقا لاختلاف المتغيرات الديموغرافية (النوع–التعليم – العمر)، ومعرفة حجم الاسهام الحقيقي لأساليب الفكاهة، والتعبير عن الامتنان في التنبؤ بالتوافق الزواجي لدى عينة من المتزوجين بلغ عددهم (240) زوجا وزوجة، وقد توصل الباحث إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين بعض أساليب الفكاهة المتمثلة في الفكاهة مع الاخرين، الفكاهة العدوانية، الفكاهة لتعزيز الذات، الفكاهة للتقليل من شأن الذات، والفكاهة كأسلوب مواجهة للضغوط، والتعبير عن الامتنان في العلاقة الزوجية كل على حدة من ناحية ودرجة التوافق الزواجي بأبعاده المختلفة من ناحية أخرى. وقد أَسهمت بعض أساليب الفكاهة بشكل دال في تباين درجة التوافق الزواجي، وأَسهم بشكل دال إحصائيا في تباين درجة التوافق الزواجي، كما وجدت فروق دالة في التعبير عن الامتنان إحصائيا في متوسطات درجات أساليب الفكاهة والتعبير عن الامتنان والتوافق الزواجي وفقا لاختلاف المتغيرات الديموغرافية

وفي دراسة السلامين (2019) تناولت هذه الدراسة موضوع التوافق الزواجي وعلاقته بالصحة النفسية لدى النساء العربيات في شمال فلسطين، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة طردية موجبة وقوية بين مستوى التوافق الزواجي ومستوى الصحة النفسية لدى النساء العربيات في شمال فلسطين، وتبين من النتائج أنه كلما زاد التوافق الزواجي كلما كانت المرأة أفضل إذ يقل مستوى التوتر والاكتئاب والقلق، ويقل الميل إلى الطلاق العاطفي ويرتفع مستوى التقبل للطرف الاخر وتستقر الحياة الزوجية. كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التوافق الزواجي لدى

النساء العربيات في شمال فلسطين جاء بدرجة متوسطة، كذلك تبين مستوى الصحة النفسية لدى النساء العربيات في شمال فلسطين جاءت بدرجة متوسطة، كذلك تبين أنه لا توجد فروق في آراء النساء العربيات في شمال فلسطين تبعا لمتغير العمر والمستوى التعليمي فيما يتعلق بالتوافق الزواجي، أشارت النتائج على مستوى الصحة النفسية عدم وجود فروق تبعا لمتغير العمر، والمؤهل العلمي، فيما تبين انه توجد فروق تبعا لمتغير عدد سنوات الزواج، وفارق العمر بين الزوجين وعدد الأولاد.

ودراسة عيد (2019). التي بحثت التسامح كمتغير وسيط في العلاقة بين الرفاهة الذاتية والرضا الزواجي لدى النساء المتزوجات، وقد شملت الدراسة (165) إمراه متزوجة، وقد خلصت الدراسة الى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الرفاهة النفسية الذاتية والرضا الزواجي. واظهرت النتائج أيضا وجود دور معتدل للتسامح في العلاقة بين الرفاهة النفسية الذاتية والرضا الزواجي .

في حين بحث داوود(2020) ، في دراسته الى معرفة العلاقة بين الذكاء العاطفي والتوافق الزواجي، وذلك من خلال صياغة مجموعة من الفرضيات من أهما وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء العاطفي والتوافق الزواجي، وجود فروق في درجة الذكاء العاطفي تبعاً لمتغيري السن ومدة الزواج، ووجود فروق بين درجة التوافق الزواجي تبعاً لمتغيرات: مدة الزواج، عدد الأبناء، واستقلالية السكن. حيث توصلت الدراسة الى أن للذكاء العاطفي دور فاعل في خلق التوافق الزواجي إضافة الى متغيرات السن ومدة الزواج وعدد الأبناء. وتأثير الذكاء العاطفي على تلك المتغيرات تحقيقاً للتوافق.

أما دراسة ملحم(2020)، فقد تهدف إلى التعرف على مستوى التوافق الزواجي والمرونة النفسية لدى المعلمين المتزوجين والمعلمات باختلاف جنس المعلم، وعدد سنوات الزواج،

بهدف الكشف عن قدرة المرونة النفسية التنبؤ بالتوافق الزواجي، وقد طبقت أداتي الدراسة (مقياس المرونة النفسية، ومقياس التوافق الزواجي) بعد التأكد من صدقهما وثباتهما على عينة متيسرة بلغ حجمها (228) معلما متزوجا ومعلمة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التوافق الزواجي والمرونة النفسية لدى أفراد العينة كان مرتفعا، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في التوافق الزواجي تعزي للجنس، ولعدد سنوات الزواج، وإن المرونة النفسية أسهمت بشكل دال إحصائيا بالتنبؤ في التوافق الزواجي لدى المعلمين المتزوجين والمعلمات.

وفي دراسة الى سحيري (2020). هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء العاطفي و التوافق الزواجي لدى أساتذة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الأغواط، إضافة إلى الكشف عن الفروق في كل من الذكاء العاطفي والتوافق الزواجي تبعا لمتغيرات الجنس، والتخصص، والفارق العمري بين الزوجين لدى أفراد العينة، وقد تكونت عينة البحث من50 أستاذا بكلية العلوم الاجتماعية بالأغواط ، وقد تم استخدام مقياس بار– آون للذكاء العاطفي، ومقياس التوافق الزواجي من إعداد بلميهوب كلتوم، حيث أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء العاطفي والتوافق الزواجي لدى أفراد العينة.

وفي دراسة قامت بها حنان (2020)، هدفت الدراسة إلى الكشف عن التأثير المباشر وغير المباشر بين التسامح والهناء النفسي والتوافق الزواجي لدى المتزوجين، والفروق بين متوسطات درجات المتزوجين في التسامح والهناء النفسي والتوافق الزواجي والتفاعل فيما بينهما. وقد أجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها 320 زوج وزوجة، وقد تم استخدام مقياس التسامح، ومقياس الهناء النفسي، ومقياس التوافق الزواجي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير مباشر وغير مباشر بين التسامح والهناء النفسي والتوافق الزواجي لدى المتزوجين، وبين عدم وجود فروق دالة إحصائي للنوع أو لمدة الزواج في التسامح، ووجود فروق دالة إحصائيً للنوع ولمدة

الزواج في الهناء النفسي، وللتفاعل فيما بينهما، وعدم وجود فروق وفقاً للنوع ولمدة الزواج والتفاعل فيما بينهما في التوافق الزواجي.

وفي دراسة للختاتنة (2021). هدفت إلى تحديد علاقة الامتنان الأسري بالرضا الزواجي من وجهة نظر النساء المتزوجات الجدد، وتكون مجتمع الدارسة من جميع النساء المتزوجات الجدد في جامعة البلقاء في الأردن والبالغ عددهن (382)، ولتحقيق أهداف الدارسة قام الباحث بتطوير استبانة الامتنان الأسري وتضمنت خمسة أبعاد هي (تحقيق الأهداف، الشعور بالسعادة، التكامل، الرغبة بالإنجاز، التعبير عن النجاح)، كما تم تطوير استبانة الرضا الزواجي وتضمن ثلاثة أبعاد هي (الرضا الاقتصادي، الرضا النفسي والاجتماعي، الرضا الأسري) حيث شمل كل بعد على) 4(فقرات وتم التحقق من صدق وثبات الأداتين. وأظهرت الدارسة أن: الامتنان الأسري من وجهة نظر النساء المتزوجات الجدد في جامعة البلقاء في الأردن كان متوسطا ولجميع الأبعاد، والرضا الزواجي من وجهة نظر النساء المتزوجات الجدد في جامعة البلقاء في الأردن كان متوسطا ولجميع الأبعاد، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) وبين الامتنان الأسري والرضا الزواجي.

أما دراسة القرعان (2022)، فقد هدفت الى التعرف على مستوى التسامح وعلاقته بالرضا الزواجي لدى المتزوجين في محافظة جرش. ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة من المتزوجين في محافظة جرش بلغت (250) من الأزواج، مستخدما مقياسين بالدراسة هما: مقياس التسامح، ومقياس الرضا الزواجي، وتم التحقق من خصائصهما السيكو مترية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التسامح والرضا الزواجي لدى عينة الدارسة كان متوسطاً. ووجود عالقة دالة احصائيا بين أبعاد التسامح والدرجة الكلية وبين أبعاد الرضا الزواجي والدرجة الكلية. وقد توصلت الدراسة الى مجموعة من التوصيات لتحقيق التوافق.

وقد قامت سهيلة (2022) بدراسة لبحث علاقة الأمن النفسي بالتوافق الزواجي لدى النساء المتزوجات خلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأمن النفسي والتوافق الزواجي لدى النساء المتزوجات، ولم تكن هناك فروق في الأمن النفسي لدى العينة باختلاف مستوى تعليمهن ومدة زواجهن، كما لم تكن هناك فروق في التوافق الزواجي باختلاف مدة الزواج، ولكن أثبتت الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية في التوافق الزواجي لدى النساء المتزوجات باختلاف المستوى التعليمي لصالح المستوى الجامعي. حيث تشير هذه النتائج إلى أهمية متغيري الأمن النفسي والتوافق الزواجي، لما لهما تأثير نفسي واجتماعي، لا يقتصر على الزوجة فقط إنما على الزوج.

وفيما هدفت دراسة قشقش (2022)، إلى معرفة إذا كان هناك اختلاف في مهارات الذكاء العاطفي باختلاف التوافق الزواجي لدى الزوجات عينة الدراسة, بهدف التعرف إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات الذكاء العاطفي لدى الزوجات عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (العمر ومدة الزواج وعدد الأبناء والمدينة والمهنة), ولتحقيق هذا الهدف طبق مقياسي الذكاء العاطفي والتوافق الزواجي, على عينة قوامها(80) زوجة داخل نطاق مدينة مسلاته وترهونة, أسفرت النتائج بأنها لا يوجد اختلاف في مهارات الذكاء العاطفي وهي مهارة (تنظيم الذات–والمهارات الاجتماعية) باختلاف التوافق الزواجي, بينما هناك اختلاف في مهارات الذكاء العاطفي وهي مهارة(الوعي بالذات–والدافعية–والتعاطف) باختلاف التوافق الزواجي, فضلاً عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات الذكاء العاطفي لدى الزوجات عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (العمر –مدة الزواج–عدد الأبناء– المدينة– المهنة).

وفي دراسة عبد الوهاب (2023) ، والتي هدفت إلى الكشف عن مدى إمكانية النموذج المقترح في تفسير العلاقة السببية بين التسامح الزواجي والعزو السببي والتوافق الزواجي والإبداع الزواجي، ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة باستخدام اختبار الإبداع الزواجي، واختبار التوافق الزواجي، بالإضافة إلى اختبار التسامح الزواجي، واختبار العزو السببي. وقد أظهرت النتائج إلى أن التسامح الزواجي يؤثر تأثيرًا مباشرًا على التوافق الزواجي. كما أظهرت النتائج إلى أن عزو اللوم يؤثر تأثيرًا مباشرًا عكسياً على التوافق الزواجي. في حين جاءت النتائج إلى عدم تأثير عزو التحكم تأثيرًا مباشرًا على التوافق الزواجي. بالإضافة إلى التوافق الزواجي يؤثر تأثيرًا مباشرًا على الإبداع الزواجي. كما أن التسامح الزواجي يؤثر تأثيرًا غير مباشر على الإبداع الزواجي. ويؤثر عزو اللوم تأثيرًا غير مباشر عكسياً على الإبداع الزواجي.

أما دراسة السهلي (2024) ، فقد هدفت الى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالتوافق الزواجي في ضوء التسامح والازدهار النفسي لدى المتزوجين بمدينة الرياض وقد ظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد أن التسامح والازدهار النفسي لديها القدرة الكبيرة على التوافق الزواجي، كما أظهرت النتائج وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين التسامح والازدهار النفسي والدراجة الكلية للازدهار النفسي فالتسامح والازدهار النفسي له علاقة ارتباطية بالتوافق الزواجي.

تعقيب

جاءت الدراسات السابقة لتتوافق والدراسة الحالية حول فاعلية كل من التسامح والامتنان والرفاهة النفسية في تحقيق التوافق الزواجي واستقرار الاسرة مع التركيز على فاعلية هذه الممارسات في الحفاظ على كيان الاسرة ودور كل هذه المتغيرات من توافق زواجي والتسامح والامتنان والرفاهة النفسية مجتمعة تسهم بشكل حتمي في استقرار الاسرة وبناء مجتمع متماسك حين

تتجلى هذه السمات في الاسرة لتدعم استقرارها وتسهم في البناء الاسري الذي يؤدي بالنتيجة الى بناء المجتمعات السليمة القائمة على أجمل الاخلاق من تسامح وامتنان ورفاهة نفسية وصولاً الى التوافق الزواجي، وقد وضع الباحثون عدد من التوصيات لطرق تنمية السلوكيات التي تنمي التوافق الزواجي من تسامح وامتنان ورفاهية نفسية الامر الذي أشارت له بعض الدراسات بالذكاء الوجداني أو الذكاء العاطفي وتأثير ذلك على الاستقرار والرفاهية النفسية ليصب في ذات المعنى وان اختلفت الكلمات.

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

يمكن تلخيص جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة في النقاط التالي:

- استفاد الباحث من خلال الدراسات السابقة في إثراء الجانب النظري بدراسته الحالية.
- أسهمت الدراسات السابقة في تبلور وتحديد توقع النتائج وتحديد المشكلة.
- تمكن الباحث من تحديد المنهج المناسب لتناول الموضوع وهو المنهج الوصفي الارتباطي.
- تحديد واختيار أدوات الدراسة الأنسب للموضوع.
- مساعدة الباحث في الرجوع للمصادر والمراجع والبحوث والدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع.
- استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.
- توظيف النتائج والتوصيات التي خرجت بها الدراسات السابقة في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.

فروض الدراسة:

1- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التوافق الزواجي والتسامح لدى عينة من المتزوجين حديثا.

2- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التوافق الزواجي والامتنان لدى عينة من المتزوجين حديثاً.

3- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التوافق الزواجي والرفاهة النفسية لدى عينة من المتزوجين حديثاً.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في متغير التوافق الزواجي لدى العينة.

5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في متغير التسامح لدى العينة.

6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في متغير الامتنان لدى العينة.

7- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في متغير الرفاهة النفسية لدى العينة.

الفصل الثالث:

(منهج الدراسة وإجراءاتها).

الفصل الثالث

سنتعرض في هذا الفصل الى إجراءات الدراسة الميدانية التي أتبعها الباحث بهدف الإجابة على تساؤلات الدراسة، كما ستتناول المنهج المستخدم بالدراسة وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة بالدراسة، والإجراءات المتبعة في تطبيق الاختبارات والاستبانات المستخدمة في الدراسة، كما سنعرض الأساليب الإحصائية التي استند عليها الباحث للإجابة على التساؤلات واختبار فروضها.

منهج الدراسة:

أستعان الباحث في دراسته بالمنهج الوصفي الارتباطي الذي يقوم على منهج وصف المشكلة من ابعاد واوجه مختلفة، للإجابة على أسئلة الدراسة واختبار فروضها وصولاً الى النتائج، وذلك لمناسبة هذا المنهج مع الموضوع وطبيعة المشكلة وعينة الدراسة.

مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من الأزواج حديثي الزواج بما لا تتجاوز مدة زواجهما عن السبع سنوات بمختلف محافظات المملكة بالبحرين.

عينة الدراسة

تتكون عينة الدراسة من 30 زوجاً، بحيث تكون هذه العينة حديثة الزواج، بمحافظات مملكة البحرين المختلفة، اختيرت العينة بالطريقة القصدية وفق الشروط التي وضعها الباحث من حداثة الزواج.

جدول (1)

توزيع أفراد العينة على متغير الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية %
الذكور	30	50
الإناث	30	50
الاجمالي	60	100

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- نسبة الذكور من أفراد العينة بلغت 26 زوجاً، أي بنسبة مئوية بلغت 44.3 من عينة الدراسة.
- بينما في المقابل بلغ عدد الإناث من عينة الدراسة الى 34 زوجة وبنسبة مئوية بلغت 55.7 من عينتها لتكون النسبة 100%.

جدول (2)

توزيع أفراد العينة على متغير المحافظات

المحافظات	العدد	النسبة المئوية %
المحرق	10	16.5
العاصمة	15	25
الشمالية	25	42
الجنوبية	10	16.5
الاجمالي	60	100

يتضح من الجدول السابق توزيع العينة لتشمل جميع محافظات المملكة سواء كانت ذكوراً أو اناث وذلك بهدف شمولية وتنوع العينة بمختلف ثقافة المجتمع.

حيث كانت العينة موزعة على النحو التالي:

- محافظة المحرق بلغ عدد أفراد العينة الى 10 أفراد وبنسبة مئوية بلغت 16.5% من العينة، أما محافظة العاصمة فكان عدد أفرادها 15 من أصل 60 فرداً وبنسبة مئوية بلغت 25%، وفيما يخص المحافظة الشمالية فكان عدد أفرادها 25 فرداً من عينة قوامها 60 وبنسبة مئوية بلغت 42%، وأخيراً بلغ عدد أفراد العينة من المحافظة الجنوبية 10 أفراد وبنسبة مئوية بلغت 16.5% لتكون العينة شاملة وتغطي أغلب مناطق المملكة.

جدول (3)

توزيع أفراد العينة على متغير مدة الزواج

مدة الزواج	العدد	النسبة المئوية %
1	8	14
2	12	21
3	15	25.5
4	13	22.5
5	10	17
الاجمالي	60	100

يتضـح من الجدول السـابق تنوع واختلاف فترة ومدة سـنوات الزواج من سـنة الى خمس سنوات والتي تم تحديدها وفق هدف الدراسة وهي حديثة العهد بالزواج لا تتجاوز السبع السنوات حيث كان نصيب السنة الأولى الى 8 أفراد من العينة بلغت 14% من عينة الدراسة، بينما كان عدد من بلغ سـنتين في الزواج الى 12 فرداً بنسـبة 21% من نسـبية عينتها، وجاء مناً قضـى ثلاث سنوات على زواجه بعدد 15 فرداً بنسبة بلغت 25.5% من اصل العينة، أما من بلغ أربع سـنوات من عمر الزواج فقد كان عددها قد بلغ 13 فرداً وبنسـبة بلغت 22.5% من نسـيبة عينة الدراسـة، كما جاء بالمرتبة الاخيرة من بلغ خمس سـنوات من عمر زواجه حيث كان عدد الافراد الى 10 أفراد وبنسبة بلغت 17%. لتكتمل عينة الدراسة وهي 60 فردا .ً

أدوات الدراسة

لأغراض هذه الدراسة والاجابة على أسئلتها تم استخدم أربع مقاييس محكمة سلفا وذلك لجمع البيانات المطلوبة وهي

1- مقياس التوافق الزواجي (لزواري 2017) مقياس تم تحكيمه وقياس الصدق والثبات بهذه الإدارة، من خلال قياس الصدق الظاهري للأداة عن طريق عرض المقياس على المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس بالجامعة الفلسطينية وقد كانت درجة توافقهم على المقياس (81%) بعدها عدل على بعض الفقرات من خال توصية المحكمين، أما صدق الاتساق الداخلي فقد تم التحقق من ذلك بحساب معامل الارتباط لبيرسون لكل فقراته لتظهر نتيجة الحساب بين **804.- **876. حيث أظهرت قوة البنود وثباتها وصدق محتواها.

2- مقياس التسامح من اعداد (توفيق عبد المنعم ومحمد منصور إضافة الى داليا سلام) بعد أن تم تقنين عباراته لتتناسب والبعد المرد بحثها. مع عرضها على محكمين لتبيان مناسبة العبارات التي تم تقنينها.

3- مقياس الامتنان من اعداد (توفيق عبد المنعم محمد منصور وداليا سلام) حيث تم تقنينه ليتناسب والبعد المراد بحثها. مع عرضها على محكمين لتبيان مناسبة العبارات التي تم تقنينها.

4- مقياس الرفاهة النفسية (WEMWBS)هو مقياس تم حساب الصدق والثبات له، وقد تم تقنينه وإضافة عليه بعض التعديلات البسيطة لتتناسب والصفة المراد بحثها. حيث يتمتع المقياس بمستويات عالية من الصدق والثبات على المستوى العاملي، وقد تم التأكد من صدق المحتوى للمقياس عبر عرضه على مجموعة من المحكمين بجامعة السلطان قابوس، في دراسة زايد (2023) حين قام بدراسة الرفاهية النفسية والرضا عن الحياة لدى ممارسي رياضة مشي الجبال في سلطنة عمان، بهدف التأكد من ثباته بواسطة التطبيق وإعادة تطبيقه (retest-Test reliability) على عينة من الشباب العماني، بفاصل زمني قدره 14 يوما حيث أظهر معامل ارتباط جيد وإيجابي بقيمة (0.79)، كما تم التأكد من معامل الاتساق الداخلي للمقياس في الدراسة تلك حيث بلغ درجة عالية(0.86).(زايد،2023(

الأساليب الإحصائية

للإجابة على تساؤلات الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

1- معامل ارتباط سبيرمان لحساب العلاقة الارتباطية بين التوافق الزواجي والتسامح والامتنان والرفاهة النفسية.

2- اختبار تحليل التباين (Anova) للمقارنة بين متوسطات درجات التوافق الزواجي حسب (الجنس والنوع).

3- المقارنة بين متوسطات درجات التسامح والامتنان والرفاهة النفسية لدى مرتفعي ومنخفضي التوافق الزواجي.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة، ومناقشتها والتوصيات

أولا: نتائج الدراسة:

نتائج الفرض الأول

نتائج الفرض الثاني

نتائج الفرض الثالث

نتائج الفرض الرابع

نتائج الفرض الخامس

نتائج الفرض السادس

نتائج الفرض السابع

ثانياً: توصيات الدراسة.

ثالثا: مقترحات الدراسة.

مقدمة:

قام الباحث في هذا الفصل بالإجابة على تساؤلات الدراسة، ومن ثم الوصول إلى نتائج الدراسة وعرضها ومناقشتها، والسعي في تفسير تلك النتائج من خلال أدبيات الإطار النظري والدراسات السابقة على النحو التالي :

فرضيات الدراسة:

الفرض الاول:

- **توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التوافق الزواجي والتسامح لدى عينة من المتزوجين حديثا بمملكة البحرين؟**

تم حساب معامل الارتباط بين درجتي التوافق الزواجي والتسامح لدى عينة الدراسة، ويوضح الجدول التالي النتائج التي توصلت لها الدراسة وهي:

البعد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الارتباط	مستوى الدلالة
التوافق الزواجي	76.1	6.48	1.0	
التسامح	43.4	3.29	.56**	0.01

جدول رقم (5)

معامل الارتباط بين التوافق الزواجي والتسامح لدى العينة.

يلاحظ من الجدول السابق بعد تحليل البيانات أن هنالك دلالة ارتباطية موجبة بين التوافق الزواجي والتسامح مقدارها .56** وهي دالة عند مستوى .01 وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة الحوراني (2018) ، في دراسته (مستوى التسامح والسعادة الزوجية والعلاقة بينهما) التي توصلت إلى وجود علاقة موجبة بين جميع مجالات التسامح والدرجة الكلية والسعادة الزوجية، كما أشارت النتائج أن مجال التسامح مع الآخر استطاع التنبؤ بالسعادة الزوجية. ودراسة حنان (2020)، والتي هدفت إلى الكشف عن التأثير المباشر وغير المباشر بين التسامح والهناء النفسي والتوافق الزواجي لدى المتزوجين، والفروق بين متوسطات درجات المتزوجين في التسامح والهناء النفسي والتوافق الزواجي والتفاعل فيما بينهما، وأظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير مباشر وغير مباشر بين التسامح والهناء النفسي والتوافق الزواجي لدى المتزوجين، ودراسة (القرعان (2022)، والتي هدفت الى التعرف على مستوى التسامح وعلاقته بالرضا الزواجي لدى المتزوجين في محافظة جرش، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التسامح والرضا الزواجي لدى عينة الدارسة كان متوسطاً. ووجود علاقة دالة احصائيا بين أبعاد التسامح والدرجة الكلية وبين أبعاد الرضا الزواجي والدرجة الكلية، وهذا ما يتفق مع نتائج دراستنا هذه. ودراسة (السهلي (2024) ، التي هدفت الى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالتوافق الزواجي في ضوء التسامح والازدهار النفسي لدى المتزوجين بمدينة الرياض، حيث توصلت الى أن التسامح والازدهار النفسي لديها القدرة الكبيرة على التوافق الزواجي، كما أظهرت النتائج وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين التسامح والازدهار النفسي والدراجة الكلية للازدهار النفسي فالتسامح والازدهار النفسي له علاقة ارتباطية بالتوافق الزواجي وهذا ما أثبتته نتائج دراستنا الحالية. ودراسة ملحم (2020) ، التي هدفت إلى التعرف على مستوى التوافق الزواجي والمرونة النفسية لدى المعلمين المتزوجين والمعلمات باختلاف جنس المعلم، وعدد سنوات الزواج، بهدف الكشف عن قدرة المرونة النفسية التنبؤ بالتوافق الزواجي، وقد أظهرت نتائج

الدراسة أن مستوى التوافق الزواجي والمرونة النفسية لدى أفراد العينة كان مرتفعا، وإن المرونة النفسية أسهمت بشكل دال إحصائيا بالتنبؤ في التوافق الزواجي لدى المعلمين المتزوجين والمعلمات.

الفرض الثاني:

- **توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التوافق الزواجي والامتنان لدى عينة من المتزوجين حديثاً.**

تم حساب معامل الارتباط بين درجتي التوافق الزواجي والامتنان لدى عينة الدراسة، ويوضح الجدول التالي النتائج التي توصلت لها الدراسة وهي:

البعد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الارتباط	مستوى الدلالة
التوافق الزواجي	76.1	6.48	1.0	
الامتنان	47.8	3.70	.60**	0.01

جدول رقم (6)

معامل الارتباط بين التوافق الزواجي والامتنان لدى العينة.

يلاحظ من الجدول السابق بعد تحليل البيانات أن هنالك دلالة ارتباطية موجبة بين التوافق الزواجي والامتنان مقدارها **60. وهي دالة عند مستوى 01. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة الفيلكاوي (2019) ودراسة الختاتنة (2021)، حيث خلصت الدراسة الى تأكيد أهمية التسامح والامتنان في تحقيق التوافق الزواجي للأفراد وهي نتيجة منطقية ومتسقة مع النظريات التي تناولت

التسامح والامتنان والتي أوضحت أهمية هذين المتغيرين في سلوك الأسرة واستقرارها وتماسكها وهذا ما اثبتته دراستنا الحالية مع تلك النتائج التي أظهرتها تلك الدراسات.

وهذا ما اشتركت فيه نتائج الدراسة الحالية والدراسات السابقة، وصحة الفرض الذي يقول بوجود علاقة ارتباطية بين التوافق الزواجي والامتنان.

الفرض الثالث:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التوافق الزواجي والرفاهة النفسية لدى عينة من المتزوجين حديثاً؟

تم حساب معامل الارتباط بين درجتي التوافق الزواجي والرفاهة النفسية لدى عينة الدراسة، ويوضح الجدول التالي النتائج التي توصلت لها الدراسة وهي:

جدول رقم (7)

معامل الارتباط بين التوافق الزواجي والرفاهة النفسية لدى العينة.

البعد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الارتباط	مستوى الدلالة
التوافق الزواجي	76.1	6.48	1.0	
الرفاهة النفسية	34.0	2.83	.54**	0.01

يلاحظ من الجدول السابق بعد تحليل البيانات أن هنالك دلالة ارتباطية موجبة بين التوافق الزواجي والرفاهة النفسية مقدارها **45.، وهي دالة عند مستوى دلالة 0.01، تتوافق هذه النتائج مع ما توصلت له دراسة الفيلكاوي (2019) والتي خلصت الى تأكيد أهمية التسامح والامتنان في تحقيق الرفاهية النفسية للأفراد وهي متسقة مع النظريات التي تناولت التسامح والامتنان والتي أوضحت أهمية هذين المتغيرين في سلوك الأسرة وفي إكسابهم اخبرت ومعارف لمواجهة صدمات الحياة ومن ثم تحقيق الشعور بالرفاهية النفسي والتوافق الزواجي وقد بينت هذه النتائج عمق الرفاهة النفسية في تحقيق التوافق زواجي.

وهذا ما توصلت له صحة الفرض الثالث والذي يقول بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوافق الزواجي والرفاهة النفسية من خلال النتائج التي بينتها نتائج التحليل الاحصائي لقيم ونتائج الاختبار حيث وضحت ارتباط العلاقة بين التوافق والرفاهة النفسية لتكون أسرة سعيدة متحابة راضية مستأنسة فيما بينهم تشعر بالراحة والطمأنينة والقناعة والسعادة فيما بينها.

وبعد معرفة الارتباط فيما بين كل متغير على حدة، تم قياس الارتباط بين المتغير التابع وهو التوافق الزواجي وبقية المتغيرات المستقلة وهي (التسامح–الامتنان والرفاهة النفسية) أظهرت نتائج التحليل التالية:

جدول رقم (8)

معامل الارتباط بين التوافق الزواجي والتسامح والامتنان والرفاهة النفسية

البعد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الارتباط	مستوى الدلالة	مستوى الاهمية
التوافق الزواجي	76.1	6.48	1.0		مرتفع
التسامح	43.4	3.29	.568	0.01	مرتفع
الامتنان	47.8	3.70	.607	0.01	مرتفع
الرفاهة النفسية	34.0	2.83	.540	0.01	مرتفع

وهي نتيجة تجمع على مستوى أهمية مرتفعة وذات دلالة قوية عند مستوى دلالة 0.1 لجميع الابعاد المرتبطة بالمتغير الأساسي.

الفرض الرابع:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث على متغير التوافق الزواجي لدى العينة.

ولاختبار صحة الفرض تم تحليل البيانات باستخدام تحليل التباين (Anova) وذلك لمعرفة الفروق بين أفراد العينة حيث أظهرت النتائج:

لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق الزواجي بين مجموعة الأزواج من الذكور والاناث، حيث أظهرت النتيجة درجة بلغت 233.، وهي ضعيفة وغير ذات دلالة واضحة بين الذكور والاناث في متغير التوافق الزواجي.

الفرض الخامس:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث على متغير التسامح لدى العينة.

ولاختبار صحة الفرض تم تحليل البيانات باستخدام تحليل التباين، وذلك لمعرفة الفروق بين أفراد العينة من الذكور والاناث حيث أظهرت النتائج أنه:

لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والاناث على متغير التسامح لدى العينة.

حيث أظهرت نتائج التحليل درجة بلغت 145.، وهي غير ذات دلالة بين الجنسين على متغير التسامح.

الفرض السادس:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث على متغير الامتنان لدى العينة.

ولاختبار صحة الفرض تم تحليل البيانات باستخدام تحليل التباين، وذلك لمعرفة الفروق بين أفراد العينة من الذكور والاناث، حيث أظهرت النتائج ما يلي:

لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والاناث على متغير الامتنان لدى العينة.

حيث أظهرت نتائج التحليل درجة بلغت 368.، وهي غير ذات دلالة واضحة بين الجنسين على متغير الامتنان.

الفرض السابع:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في متغير الرفاهة النفسية لدى العينة؟

ولاختبار صحة الفرض تم تحليل البيانات باستخدام تحليل التباين، وذلك لمعرفة الفروق بين أفراد العينة من الذكور والاناث حيث أظهرت النتائج أنه:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في متغير الرفاهة النفسية لدى العينة.

حيث أظهرت نتائج التحليل درجة بلغت 172.، وهي غير ذات دلالة واضحة بوجود فروق بين الجنسين على متغير الرفاهة النفسية.

وهذا ما تتفق معه الدراسة الحالية ودراسة الحوراني (2018) ، والتي خلصت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجة الكلية لمقياسي التسامح ومجالاته والسعادة الزوجية لدى المعلمين المتزوجين تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة وهي: الجنس والعمر والفجوة العمرية بين الزوجين وعدد سنوات الزواج.

التوصيات:

من خلال ما توصلت له الدراسة الحالية وما أكدت عليه الدراسات السابقة من نتائج فان الباحث يوصي بمجموعة من التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بالأسرة وتنمية ثقافاتها الاجتماعية لكافة المجالات لخلق توافق أسرى يساعد في استمرار الحياة بشكل هادئ وسوي حينما تبنى على الثقافة الاجتماعية السليمة.
- أن التوافق الاسرية لا يتأتى من فراغ، بل من مجموعة من السلوك والمعاملات أهمها التسامح والامتنان وصولاً للرفاهة النفسية وهذا لا يأتي من خلال فراغ، بل من خلال نشر هذه الثقافة وتعليمها.

- أهمية التأكيد على وزارات الدولة المعنية بالأسرة، الاهتمام بجانب التثقيف الاسري وتعليمه وتدريبه على ثقافة التسامح والامتنان قبل الدخول في مشاريع الزواج.
- سن قوانين معينة بوزارة التنمية كما هو شرط للزواج ضرورة الفحص الطبي عند العقد يضاف الى هذا الشرط شرط التثقيف الاسري ويشمل موضوع تنمية التسامح والامتنان تحقيقا للتوافق ووصولاً للرفاهة النفسية.
- التعاون مع مؤسسات المجتمع المدني في ترسيخ مبدأ التسامح الامتنان والرفاهة النفسية تحقياً للتوافق الزواجي.
- ضرورة توجيه خطباء المساجد وأئمته الى التركيز على تنمية هذه المبادئ من التسامح والامتنان والرفاهة النفسية لتحقيق التوافق الزواجي من خلال خطبهم ومحاضراتهم.
- اصدار كتيبات ونشرات تعنى بهذا الموضوع قصيرة ومفيدة توزع مجانا بمختلف مؤسسات الدولة.
- توجيه قسم التثقيف الاسري بوزارة التنمية الاجتماعية الى الاهتمام بالجانب التثقيفي في مجال تنمية سلوك التسامح والامتنان تحقيقاً للتوافق الزواجي.

البحوث المقترحة:

يقترح الباحث بعد دراسته الحالية موضوعات متعددة لتدعيم البحث الحالي وزيادة الاهتمام بالموضوع وتوفير مكتبة تزيد من اثراء الموضوع وهي:

- فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تنمية التوافق الزواجي والتسامح لدى حديثي الزواج بمملكة البحرين.
- أثر التسامح والامتنان والرفاعة النفسية على التوافق الزواجي للمتزوجين حديثاً بمملكة البحرين.
- التسامح والامتنان وفاعليته في التوافق والاستقرار الاسري.
- الرفاهة النفسية وعلاقتها بالتسامح والامتنان بين الأزواج بمملكة البحرين.

المراجع العربية

- أبو عيطة، سهام درويش (2018) ، **الارشاد الزواجي والأسري**، دار الفكر للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.
- أحمد، رندا محمد(2016) ، **علاقة بعض المتغيرات بتعزيز التوافق الزواجي دراسة لبناء برنامج إرشادي زواجي للمتزوجات حديثا**، مجلة الخدمة الاجتماعية، الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين، (55) ، 57-94.
- الاشهب، مفيدة مصطفى (2024) ، **دور الارشاد الاسري في تحقيق التوافق الزواجي بين الزوجين**. الجامعة الأسمرية الإسلامية -كلية التربية زليتن،5 (1) ، 886-904.
- آل صقية، الجوهرة إبراهيم (2023)، **دليل الرفاه النفسي**، مجموعة تكوين المتحدة للطباعة والنشر.
- أيفيريت، ورثينجتون جي (2021) ، **التسامح والتصالح** (النظرية والتطبيق). ترجمة محمود عبد الحليم منسي واخرون، مكتبة أنجلو المصرية،1443هـ.
- بريك، صالح (2010) ، **الكره أو اللا تسامح مع الأخر**، خطوات للنشر والتوزيع، دمشق، الجمهورية العربية السورية.
- البريكي، حسن (2015)، **التوافق الزواجي وأثره على استقرار الاسرة**. كلية الشريعة والدراسات الإسلامية، جامعة قطر، 33 (2) ، 269-312.
- بن منظور، جمال الدين الانصاري (1994). **لسان العرب**، دار إحياء التراث العربي، بيروت، لبنان.

- بوقطاية، مراد (2008) ، **مؤشرات التوافق الزواجي ومعوقاته في الحياة الزوجية**. مجلة العلوم الإنسانية، جامعة بسكرة، 8 (13) ،87-102.
- الجعبري. معتز (2008) ، **كيف تعاملين زوجك وكيف تعامل زوجتك**. دار عالم الثقافة للنشر.
- جمال، شيماء (2015)، **الذكاء الوجداني والتوافق الزواجي لدى الزوجات في الاسر حديثة التكوين**. مكتبة طريق العلم، المملكة العربية السعودية.
- جودة، سهير (2009)، **برنامج إرشادي مقترح لتعزيز التوافق الزواجي عن طريق فنيات الحوار**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- جولمان، دانيال (2000) ، **ذكاء المشاعر**. هلا للنشر والتوزيع، المهندسين، مصر.
- حجازي، مصطفى (2015)، **الاسرة وصحتها النفسية**. المركز الثقافي العربي.
- الحزيمي، سعود بن عبد الله (2005) ، **الموسوعة الجامعة في الأخلاق والادب**، دار الفخر للنشر والتوزيع.
- الحسيني، السيد علي (2015) ، **101 نصيحة لسعادة الزوجين**. مكتبة المعارف الإسلامية الثقافية، طهران، إيران.
- الحقان، سعاد (2021)، **التسامح لغة السعادة**، كتب المؤلفين للنشر والتوزيع.
- حنتول، أحمد بن موسى (2018) ، **التوافق الزواجي والمرونة الأسرية**. دار شهرزاد للنشر والتوزيع.
- الحوارني، أحمد محمد كمال (2018) ، **التسامح وعلاقته بالسعادة الزوجية لدي المعلمين والمعلمات المتزوجين**، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 28 (101) ، 35-76.

- الخالدي، عطا الله فؤاد (2009) ، **الارشاد الاسري الزواجي**، دار الصفاء للطباعة والنشر، عمان.
- الختاتنة، سامي (2021)، **الامتنان الأسري وعلاقته بالرضا الزواجي من وجهة نظر النساء المتزوجات الجدد في جامعة البلقاء التطبيقية في الأردن**، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، عمان، الأردن، 48 (3) ، 274-287.
- داود، نسيمة حاج (2020) ، **الذكاء العاطفي وعلاقته بالتوافق الزواجي**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة غرداية، الجزائر .
- روبنز، أنتوني (2001) ، **أيقظ قواك الخفية**، مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية.
- زايد، كاشف نايف(2023)، **الرفاهية النفسية والرضا عن الحياة لدى ممارسي رياضة مشي الجبال في سلطنة عمان**، جامعة السلكان قابوس، مجلة الدراسات التربوية النفسية، عمان، 17(3)،332-343.
- سحيري، زينب (2020) ، **الذكاء العاطفي وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى عينة من أساتذة جامعة الأغواط**،رسالة ماجستير غير منشورة، مركز جيل البحث العلمي.
- السلامين، إيمان (2019)، **التوافق الزواجي وعلاقته بالصحة النفسية لدى النساء العربيات في شمال فلسطين**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الخليل، فلسطين.
- سلمان، سناء محمد (2005)، **التوافق الزواجي واستقرار الأسرة**. عالم الكتب. عين شمس القاهر مصر.
- سليمان، سناء محمد (2005)، **التوافق الزواجي واستقرار الاسرة من منظور إسلامي – نفسي –اجتماعي**، عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة.

- السهلي، راشد سعود بداح (2024)، **التسامح والازدهار النفسي كمحددات للتنبؤ بالتوافق الزواجي لدى المتزوجين في مدينة الرياض**، جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض، المملكة العربية السعودية، 4 (72) ، 18-68.
- سهيلة، بن الصديق (2022) ، **علاقة الأمن النفسي بالتوافق الزواجي لدى النساء المتزوجات**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح –ورقلة. الجزائر.
- سيف، محمود (2024) ، **التسامح–تسامح لأنك تستحق ذلك**، دار دبير للنشر والتوزيع.
- الشايب، أحمد (2013) ، **التسامح والعفو في الزواج. سر أقامه حياة زوجية سعيدة**. مقالة منشورة.
- الشمراني، فاطمة عبد الرحمن عبد الله (2013) ، **العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية وعلاقتها بالتوافق الزواجي**، ورقة بحثية، جامعة حماه، سورية.
- الصحة (2021) ، **دليل عمل برنامج الزواجي الصحي**، وزارة الصحة، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- الصفيري، نورة محمد (2017)، **العيش بامتنان طريقك للعيش بحضور وشكر دائم**، كتب مؤلفين.
- العادلي، على (2012) ، **التوافق الزواجي وعلاقته ببعض أنماط الشخصية**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المستنصرية.
- عبد السلام، جعفر (2018) ، **التسامح في الفكر الاسلامي**. رابطة الجامعات الإسلامية.
- عبد الوهاب، ريهام نادي وآخرون (2023) ، **العلاقة السببية بين التسامح والعزو السببي والتوافق الزواجي والابداع الزواجي**، مجلة الدراسات النفسية المعاصرة. 5 (1) ، 335-376.

- عيد، رشا رجب (2019) ، **التسامح كمتغير وسيط في العلاقة بين الرفاهة الذاتية والرضا الزواجي لدى النساء المتزوجات**، مجلة الدراسات النفسية المعاصرة،1 (2) ، 863-883.
- الفيلكاوي، حليمة إبراهيم أحمد (2019) ، **التسامح والامتنان بين الزوجين وعلاقته بالشعور بالرفاهة النفسية للأسرة**، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، 27 (1) ، 1-48.
- القرعان، علاء نايف (2022) ، **مستوى التسامح وعلاقته بالرضا الزواجي لدى المتزوجين في محافظة جرش**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة، الأردن.
- قشقش، زهرة سالم (2022) ، **الذكاء العاطفي وعلاقته بالتوافق الزواجي**، مجلة العلوم الإنسانية والتطبيقية، 13 (7) ، 79-98.
- قطامي، يوسف (2023). **التوافق النفسي والزواجي**. المكتبة الاهلية للنشر والتوزيع.
- القوصي، محمد الشافعي (2022) ، **عبقرية التسامح**. مؤسسة دار المعارف. مصر.
- كركوش، فتحية (2024). **أشكال تحديد مفهوم الرفاه النفسية في ظل علم النفس الإيجابي**، الناصرية للدراسات الاجتماعية والتاريخية، مكتبة الرشاد للطباعة والنشر، الجزائر، 15 (1) ، 235-259.
- كلكل، مصطفى محمود (2023). **الرفاهية النفسية لجودة الحياة الوظيفية**، دار تكوين للطباعة والنشر، المملكة العربية السعودية.
- لعفيفي، إيمان (2020). **بعض العوامل المؤثرة في تحقيق التوافق الزواجي**، مجلة المواقف للبحوث والدراسات في المجتمع والتاريخ، 17 خاص.

- ماكلو، ميشيل (2015). **التسامح النظرية والبحث والممارسة**، المركز القومي للترجمة القاهرة، مصر.
- محمد، النابغة فتحي (2019) ، **أساليب الفكاهة والتعبير عن الامتنان كمنبئات بالتوافق الزواجي لدى عينة من المتزوجين**، كلية الآداب جامعة المينا، مصر، 29 (1) ، 9-87.
- محمد، حنان أحمد (2020)، **النمذجة البنائية للعلاقات السببية بين التسامح والهناء النفسي والتوافق الزواجي لدى المتزوجين**، مجلة كلية الآداب جامعة الفيوم، 12 (2)، 123-188.
- مروان، عمر (2022) ، **دليل الاسرة من أجل حياة مستقرة**. وزارة العدل، دار الإفتاء المصرية، مصر.
- المصري، نشأت بن كمال (2006). **بيوت بحبها الله ورسوله وتدخلها الملائكة**. عباد الرحمن، مصر.
- ملحم، محمد أمين حسين (2020) ، **العلاقة بين المرونة النفسية والتوافق الزواجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين والمعلمات**، المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، 13 (1) ، 81-96.
- هاي، لويز (2017). **الامتنان أسلوب حياة**، دار الحياة للطباعة والنشر.
- هاي، لويز (2022). **هبة الامتنان**. كتاب النعم اللانهائية، ملهمون للنشر.
- اليعقوبي، موزة حارب (2020). **الرفاهية النفسية**. الظهيرة، عمان.

المراجع الاجنبية

- Academic Self-Efficacy of International Students. Journal of International Students, 7(3), Purdue University, USA.
- Amato, P. R., & Rogers, S. J. (1997). A longitudinal study of marital problems and subsequent divorce. Journal of Marriage and the Family, 59(3), 612-624
- Bernard.M.. (2015): Gratitude in Palliative Care:Is It a Psychological Factor Contributing to Well-being and Quality of Life? [French].
- Transformative processes in marriage: An analysis of emerging trends. Journal of Marriage and Family, 69(2), 275-292.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. Psychological Bulletin, 118(1), 3-34.
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? Journal of Marriage and Family, 78(3), 680-694

- Minchin's (1974). Families **and Family Therapy**. **Harvard** University press.

- Noller, P., & Feeney, J. A. (2002). Understanding Marriage: Developments in the Study of Couple Interaction. Cambridge University Press.

- Sabourin, S., Valois, P., & Lussier, Y. (2005). Development and validation of a brief version of the Dyadic Adjustment Scale with a nonparametric item analysis model. Psychological Assessment, 17(1), 15-27.

- Seifert, T. A. (2005). The Ryff scales of psychological well-being. Assessment Notes

- Stanley, S. M., Whitton, S. W., & Markman, H. J. (2004). Maybe I do interpersonal commitment and premarital or nonmarital cohabitation. Journal of Family Issues, 25(4), 496-519.

- Sullivan, K. T., & Bradbury, T. N. (1997). Are premarital prevention programs reaching couples at risk for marital dysfunction? Journal of Consulting and Clinical Psychology, 65(1), 24-30.

- Whisman, M. A., Dixon, A. E., & Johnson, B. (1997). Therapists' perspectives of couple problems and treatment issues in couple therapy. Journal of Family Psychology, 11(3), 361-366.

الملاحقات

- مقياس التوافق الزواجي
- مقياس التسامح
- مقياس الامتنان
- مقياس الرفاهة النفسية.

جامعة البحرين
كلية الآداب
قسم علم النفس

عزيزي الزوج / عزيزتي الزوجة

تستخدم المعلومات الواردة في الاستبانة لأغراض البحث العلمي المحض، كما انها تتمتع بالسرية الكاملة.

الرجاء الإجابة على جميع الأسئلة باختيار ما يناسبك من الخيارات الموجودة لإجابة واحدة فقط لكل سؤال.

الاسم (اختياري) ..... الجنس: المحافظة:

الحالة الاجتماعية: العمر :

مقياس التوافق الزواجي (زواري 2017)

فيما يلي فقرات مقياس التوافق الزواجي، الرجاء تحديد ما يتناسب معك بالتقريب درجة التوافق بينك وبين زوجك في العبارات التالية، عبر وضع علامة (/) في المكان المناسب لك من العبارات التالية عبر اختيار إجابة واحدة لكل عبارة.

الرقم	البنود	نتفق دائما (3)	نتفق الى حد ما (2)	نتفق نادراً (1)
1	إدارة وتسيير ميزانية الأسرة			
2	مجال الترفيه والاستجمام			
3	الأمور الدينية			
4	التعبير عن الحب والعطف			
5	معاملة الاصدقاء			
6	العلاقة الجنسية			
7	مجاراة الأعراف والتقاليد العامة			
8	فلسفة الحياة			
9	معاملة أسرة الطرف الآخر			
10	تقدير الأمور			
11	الوقت الذي تقضيانه معاً			
12	اتخاذ القرارات			
13	الأعمال المنزلية			
14	قضاء وقت الفراغ			
15	المسار المهني			

	البنود	دائما (1)	أحياناً (2)	نادراً (3)
16	كم مرة ناقشت أو فكرت في الطلاق؟			
17	كم مرة حدث وأن تركت (أو زوجك) البيت أثر شجار بينكما؟			
18	إلى أي مدى ترى أن الأمور بينك وبين زوجك تسير بشكل جيد؟			
19	هل تطلع زوجك على أسرارك الخاصة؟			
20	هل تشعر بالندم على زواجك؟			
21	كم مرة يحدث أن تتشاجر مع زوجك؟			
22	كم مرة يحدث أن تقلق وتثور اعصابك مع زوجك؟			

	البنود	دائماً (3)	أحياناً (2)	نادراً (1)
23	هل تقبل زوجك؟			
24	هل تشترك مع زوجك في نشاط خارج المنزل؟			

	البود	دائماً (3)	أحياناً (2)	نادراً (1)
25	هل تشترك مع زوجك في الحوار؟			
26	هل تضحك وتمزح مع زوجك؟			
27	هل تشترك مع زوجك في نقاش فكري هادئ؟			
28	هل تشترك مع زوجك في مشروع عملي؟			

حدد إن كانت العبارات التالية من بين مشكلاتك مع زوجك في الأسابيع القليلة الماضية

	مدى انطباق العبارة عليك	دائماً (5)	أحياناً (4)	نادراً (3)
29	إرهاق وعدم استعداد لممارسة العلاقة الجنسية			
30	عدم إظهار الحب والمشاعر العاطفية			

31	مدى انطباق العبارة عليك		
	سعيد جداً (3)	سعيد الى حد ما (2)	غير سعيد في الغالب (1)

32	ما هي العبارة الأكثر تعبيراً عن موقفك من مستقبل علاقتك الزوجية؟

0أريد أن تنجح علاقتي الزوجية، وأنا على استعداد لبذل كل شيء من أجل ذلك. (3(
0أريد أن تنجح علاقتي الزوجية، وأنا على استعداد للمساهمة بنصيب من أجل ذلك. (2(
0لن تنجح علاقتي الزوجية، ولا يوجد ما يمكن فعله من أجل ذلك. (1(

أولا: التوافق الزواجي

لقياس التوافق الزواجي تم الاستفادة من مقياس (الزواري 2017) حيث يتكون المقياس من ثلاث أوزان لسلالم الدرجات متدرجة من 1 إلى 3 درجات، ويتم تقسيم المستويات كما ذهب لها تقسيم (ليكارت) الثلاثي:

- المستوى المنخفض = مدى الدرجات من 1.00 إلى 1.66.
- المستوى المتوسط= مدى الدرجات من 1.67 إلى 2.33.
- المستوى المرتفع= مدى الدرجات من 2.34 إلى 3.

وفي مستهل فبراير تم تطبيق الاختبارات إلكترونيا لأكثر من 130 فرداً من مختلف المحافظات مملكة البحرين وبعد الحصول على البيانات تم الاختيار فيما بينها، والتي تتناسب والفئة المستهدفة من حيث حداثة الزواج على ألا تتجاوز عمر هذا المشروع عن 5 سنوات متنوعة بين الذكور والاناث كم تم استبعاد من لا تتناسب والعينة المستهدفة وقدرها 72 وذلك لعدم تطابق الصفات، لتبقى تلك الفئة والمتكونة من 60 فردا كان نصيب الذكور منها 26 بينما كانت الاناث 34 زوجة .

جدول رقم (4)

مقياس التوافق الزواجي

الرقم	البنود	الترتيب	المتوسط	الانحراف	مستوى الأهمية النسبية
1	اتخاذ القرارات	1	2.53	.60	مرتفع
2	الأعمال المنزلية	2	2.45	.65	مرتفع
3	المسار المهني	3	2.45	.59	مرتفع
4	التعبير عن الحب والعطف	4	2.45	.62	مرتفع
5	فلسفة الحياة	5	2.42	.56	مرتفع
6	العلاقة الجنسية	6	2.41	.65	مرتفع
7	قضاء وقت الفراغ	7	2.41	.67	مرتفع
8	الوقت الذي تقضيانه معاً	8	2.4	.64	مرتفع
9	الأمور الدينية	9	2.4	.62	مرتفع
10	معاملة الاصدقاء	10	2.4	.64	مرتفع
11	تقدير الأمور	11	2.38	.69	مرتفع
12	مجاراة الأعراف والتقاليد العامة	12	2.38	.56	مرتفع
13	مجال الترفيه والاستجمام	13	2.38	.64	مرتفع
14	معاملة أسرة الطرف الآخر	14	2.37	.64	مرتفع
15	إدارة وتسيير ميزانية الأسرة	15	2.33	.68	متوسط
16	كم مرة حدث وأن تركت (أو زوجك) البيت أثر شجار بينكما؟	1	2.43	.59	مرتفع
17	كم مرة ناقشت أو فكرت في الطلاق؟	2	2.4	.59	مرتفع
18	هل تشترك مع زوجك في الحوار؟	3	2.4	.58	مرتفع
19	إرهاق وعدم استعداد لممارسة العلاقة الجنسية	4	2.4	.59	مرتفع
20	إلى أي مدى ترى أن الأمور بينك وبين زوجك تسير بشكل جيد؟	6	2.38	.58	مرتفع
21	هل تشترك مع زوجك في مشروع عملي؟	5	2.38	.64	مرتفع
22	هل تضحك وتمزح مع زوجك؟	7	2.37	.61	مرتفع
23	هل تشترك مع زوجك في نقاش فكري هادئ؟	8	2.35	.60	مرتفع
24	عدم إظهار الحب والمشاعر العاطفية	9	2.35	.58	مرتفع
25	هل تشعر بالندم على زواجك؟	10	2.34	.59	مرتفع

26	هل تطلع زوجك على أسرارك الخاصة؟	11	2.32	.60	متوسط
27	هل تقبل زوجك؟	12	2.3	.58	متوسط
28	هل تشترك مع زوجك في نشاط خارج المنزل؟	13	2.28	.61	متوسط
29	كم مرة يحدث أن تقلق وتثور اعصابك مع زوجك؟	14	2.27	.63	متوسط
30	كم مرة يحدث أن تتشاجر مع زوجك؟	15	2.25	.60	متوسط
31	مدى انطباق العبارة عليك	1	2.35	.61	مرتفع
32	ما هي العبارة الأكثر تعبيراً عن موقفك من مستقبل علاقتك الزوجية؟	1	2.38	.61	مرتفع

طريقة التصحيح: كل بعد مما سبق يحتوي على عدد من البنود، حيث تقع الإجابة عليه في (3) مستويات ابتداءً من (3-1) درجات، وذلك على النحو الآتي:

1- الدرجة 3

2- الدرجة 2

3- الدرجة 1

وبالرجوع الى نتائج الجدول السابق وتفسيره يمكننا توضيح التالي:

- مقياس التوافق الزواجي على أربع سلالم من الاختيارات. ففي الأول وعلى جانب التوافق الزواجي على المستوى الذاتي والفردي وما يتعلق بمشاعر الفرد بحالة الاتفاق في المشاعر بين الطرفين (نتفق دائما، نتفق أحياناً نتفق نادراً)، ويبدأ من البند الأول الى 15 بعبارات إيجابية تم ترتيبه حسب النتائج التي أظهرتها العملية الحسابية لعينة الدراسة بعد اجراء الاختبار على العينة، أما الجانب الثاني فهي بنود عكسية سالبة وترتيب عكسي (دائما1

أحياناً (2) نادراً (3)) للتوافق مع الشريك والآخرين والعلاقات. أما الجانب الثالث فتعود البنود للجانب الإيجابي للعلاقة بين الزوجين في التعبير عن المشاعر بسلم ترتيب (دائماً (3) أحياناً (2) نادراً (1))، في حين بقيت بنود المقياس للبندين الأخيرين تعبيراً عن المشاعر بحيث تكون نتائجها حسب نوع الاختيار بين السلالم الثلاثة حسب الدرجة من (1– 3)، وقد أظهرت نتائج الاختبار ترتيب البنود في الجانب الأول (التوافق الزواجي على المستوى الذاتي) جاءت النتائج حسب الترتيب التالي:

1– جاء بند اتخاذ القرار في المرتبة الأولى على المستوى التوافق الذاتي بحيث أظهرت النتيجة مستوى مرتفع بلغ 2.53 من أصل 3 وهذا يدلل على أن عينة الدراسة يملكون مستوى مرتفع من التوافق في اتخاذ القرار وثقة ذاتية عالية على اتخاذ القرار، فيما جاء بند الأمور الدنية في المرتبة الثانية بعد اتخاذ القرار بمستوى أهمية 2.45 من أصل 3 أي أن العينة تملك توافقاً دينياً عالياً ومرتفعاً بين جماعة عينة الدراسة وهذا ما يساعد ويبني التوافق الزواجي المتماسك، أما بند المسار المهني فجاء في المرتبة الثالثة في الترتيب بمتوسط بلغ 2.45 أي بمستوى أهمية عالية ومرتفعة مما يخلق نوعاً من التوافق والقبول الداخلي بين الاسرة في عينة الدراسة، أما بند التعبير عن الحب والعطف فجاء في المرتبة الرابعة بمستوى أهمية مرتفعة بدرجة 2.45 من أصل 3 وهذه من شأنه زيادة في تحقيق التوافق الزواجي، أما المرتبة الخامسة فجاء بند فلسفة الحياة حيث أظهرت نتائج عينة الدراسة بمستوى أهمية مرتفعة أيضا بلغت 2.42 من أصل 3 بحيث تتوافق أفراد الاسرة بالقبول والتوافق على فلسفة الحياة مما يعزز الاستقرار الاسري والتوافق بين أفراد الاسرة، في حين أظهرت نتائج تحليل البيانات الى تولي العلاقة الجنسية المرتبة السادسة بمستوى مرتفع جاءت نتيجته

بمتوسط 2.41 من أصل 3 وهذا ما يدلل على الثقافة التي تتمتع بها عينة الدراسة من الثقافة الشاملة لجميع جوانب التوافق لتحقيق الاستقرار، وهذا ما كانت عليه نتيجة قضاء وقت الفراغ بالمرتبة الثامنة متشاركة مع العلاقة الجنسية بنفس الدرجة وبمستوى أهمية مرتفعة، أما المرتبة الثامنة والتاسعة والعاشرة فجاءت كل من بند الوقت الذي تقضيانه معاً وبند الأمور الدينية وبند معاملة الأصدقاء حيث كانت نتيجة تحليل بيانات العينة بدرجة مرتفعة وبمتوسط بلغ 2.4 من أصل 3 وهذا ما تشير الى أن عينة الدراسة على مستوى من التوافق الجيد والذي يقوي من متانة وقوة العلاقة الاسرية والزوجية المتماسكة، والامر يتكرر أيضا في كل من بند تقدير الأمور وبند مجاراة الأعراف والتقاليد العامة وبند مجال الترفيه والاستجمام حيث أظهرت النتائج بمستوى أهمية مرتفعة وبمتوسط بلغ 2.38 من أصل 3 وهي درجة مرتفعة حسب ميزات الوزن الذي اشرنا له بعد جدول رقم (4)، وهذا ما يعكس النتائج التي أظهرتها تحليل عينة الدراسة من ثقافة واستقرار وتماسك اسري وتوافق زواجي. أما المرتبة الرابعة عشر فجاء بند معاملة أسرة الطرف الآخر حيث أظهرت نتيجة اختبار العينة بمستوى أهمية مرتفعة وبمتوسط بلغ 2.37 من 3 وهذا التوافق في معاملة أسرة الطرف الاخر وشعور الفرد به يظهر الانسجام والتقارب والالفة فيما بين أفراده يخلق حالة من التوافق الاسري والاستقرار، الامر الذي يليه بند إدارة وتسيير ميزانية الأسرة بمرتبة الخامسة عشر ومستوى أهمية المتوسط بلغت 2.33 وهذا ما يدلل على انسجام العينة بين جميع جوانب التوافق الزواجي والاسري بينهما.

2- بينما بدأت بنود مقياس التوافق في الفقرة الثانية منه بعبارات مختلطة بين السالبة والموجبة ليكون الاختيار بين التفضيلات والتعبير عن المشاعر غير عشوائي ليكون

أكثر صدقاً وثبات شملت عبارات متنوعة بعضها سالبة والأخرى إيجابية في جانب التوافق بين أفراد العينة على مستوى العلاقات والآخرين وشريك الحياة وأساليب التعبير بينهما من خلال الاختيار بين (دائما (1) أحياناً (2) نادراً (3.((

وقد أظهرت النتائج على النحو التالي:

في المرتبة الأولى جاء بند كم مرة حدث وأن تركت (أو زوجك) البيت أثر شجار بينكما؟ وهي بند سالب بحيث أظهرت نتائج التحليل أن أفراد العينة نادراً ما يحدث هذا الامر حيث كانت نتيجة التحليل مرتفعة بلغت نسبة 2.43 من أصل 3 وهذا ما يثبت متانة العلاقة وردات الفعال العاقلة الإيجابية، أما الترتيب الثاني فكان لبند كم مرة ناقشت أو فكرت في الطلاق؟ لتظهر نتائج تحليل الاختبار ندرة التفكير في هذا الموضوع الامر الذي جعل من نسبة الأهمية ومرتفعة وبمستوى توافقي عالي وصل الى 2.4 بحيث لا تفكر عينة الدراسة بأمر التفكير في الطلاق كحل للخلاف. أما المرتبة الثالثة فقد كانت لبند هل تشترك مع زوجك في الحوار؟ كعبارة إيجابية ظهرت نتيجة التحليل أن أفراد العينة دائما ما كان خيارهم الحوار بين أفراد الاسرة لحل مشاكلهم وبمستوى أهمية مرتفعة بلغت 2.4. وفي الترتيب الرابع جاء بند إرهاق وعدم استعداد لممارسة العلاقة الجنسية بحيث كان الاختيار على نادرا في الاغلب لتكون نسبة الأهمية مرتفعة بلغت 2.4، أما الترتيب الخامس فكان لبند إلى أي مدى ترى أن الأمور بينك وبين زوجك تسير بشكل جيد؟، حيث عبر أفراد العينة عن دائم الرؤيا في سير العلاقة بشكل جيد بينهما بدرجة مرتفعة وصلت الى 2.38 من أصل 3 وهذه

درجة جيدة في علاقة افراد العينة وانسجامهم وتوافقهم فيما بينهم. وشابهه في الترتيب البند هل تشترك مع زوجك في مشروع عملي؟ ليكون الاختيار على المشاركة الدائمة فيما بينهم بحيث تصبح العلاقة توافقية قوية وقريبة من مستوى التفكير بلغة نسبة أهميتها 2.38 كما كان البند السابق .

أما بقية البنود فترتبت كالتالي:

- هل تضحك وتمزح مع زوجك؟ فقد جاء هذا البند في المرتبة السابعة بمستوى أهمية مرتفعة عند متوسط بلغ 2.37 وهذه ما يدلل قرب وحميمية العلاقة فيما بينهم.
- أما بند هل تشترك مع زوجك في نقاش فكري هادئ؟ فقد جاء في المرتبة الثامنة بمستوى أهمية مرتفعة وبمتوسط بلغ 2.35 وهذا ما يوحي الى روحية العلاقة الإيجابية والتوافق الفكري والزواجي بين أفراد العينة.
- بند عدم إظهار الحب والمشاعر العاطفية هو بند لعبارة عكسية في التحليل ظهر في الترتيب التاسع حيث أظهرت نتيجته أن العينة غالبا مع تظهر الحب والمشاعر العاطفية بحيث ظهرت نتيجة التحليل ارتفاع في مستوى الأهمية بلغ توسطها 2.35 من أصل 3 وهي نسبة مرتفعة توحي بمتانة العلاقة.
- أما بند هل تشعر بالندم على زواجك؟ فقد جاءت في المرتبة العاشرة فكانت إجابات العينة على أن افراد الاسرة نادرا ما تشعر بالندم على ذلك أن نتيجة التحليل أظهرت مستوى مرتفع من التفكير في استقرار الحياة وعند نسبة متوسط 2.34 أي مرتفعة.

- في حين كان بند هل تطلع زوجك على أسرارك الخاصة؟ فقد جاء بالمرتبة الحادية عشر وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أفراد العينة يظهرون اسرارهم بمستوى متوسط بينهم وبين شريك حياتهم لضمان العلاقة واستمراراها بلغ متوسطها 2.32.
- وجاء بند هل تقبل زوجك؟ في المرتبة الثانية عشر في مستوى متوسط وبمتوسط بلغ 2.3 وهذا ما تشير له بعض الدراسة على تحفظ بعض مجتمعات المملكة في خجل التعبير عن المشاعر وإظهار الحب بالسلوك العلني أمام الأولاد.
- أما بند هل تشترك مع زوجك في نشاط خارج المنزل؟ فقد كان في الترتيب الثالث عشر حيث جاءت نتيجتها بمستوى أهمية متوسطة بلغت 2.28.
- وفي عبارة عكسية جاء بند كم مرة يحدث أن تقلق وتثور اعصابك مع زوجك؟ جاء بالمرتبة الرابع عشر حيث ظهرت نتائجها أن الاسرة أحياناً تثور بنسبة متوسطة وهذا ما دلت عليه نسبة نتيجة التحليل والتي بلغت 2.27.
- وفي آخر هذا السلم من الترجيح جاء بند كم مرة يحدث أن تتشاجر مع زوجك؟ بالمرتبة الخامسة عشر وهو بند عكسي النتيجة ظهرت فيه عينة الدراسة على أنها أحياناً يكون خلافاً ظاهري، ولكن بدرجة متوسطة وعند نسبة 2.25.
- وفي آخر نتائج المقياس جاء بند مدى انطباق العبارة عليك (سعيد جداً (3) سعيد الى حد ما (2) غير سعيد في الغالب (1)) فقد أظهرت النتائج أن أفراد العينة كانت غالبية اجابتهم تظهر سعادتهم جداً بحيث كانت نتيجتها بلغت 2.35.
- وأخيرا كان بند ما هي العبارة الأكثر تعبيراً عن موقفك من مستقبل علاقتك الزوجية؟ والتي كانت قد حددت لها ثلاث اختيارات هي:

1- أريد أن تنجح علاقتي الزوجية، وأنا على استعداد لبذل كل شيء من أجل ذلك. (3(

2- أريد أن تنجح علاقتي الزوجية، وأنا على استعداد للمساهمة بنصيب من أجل ذلك.)2(

3- لن تنجح علاقتي الزوجية، ولا يوجد ما يمكن فعله من أجل ذلك. (1)

ظهرت نتائج التحليل لعينة الدراسة بأن الاختيار الأول كان هو الاوفر حظاً بين الاختيارات وهذا ما أظهرته النتائج ليظهر بمستوى أهمية مرتفعة وعند متوسط بلغ 2.38.

وبمجمل ما أظهرته نتائج الدراسة لمقياس التوافق الزواجي، فقد بدى جليا مستوى مرتفع من التوافق الزواجي والاستقرار الاسري بين عينة الدراسة. وهذا ما تتفق معه نتائج دراسة (صحاف 2015) حيث أشارت النتائج إلى أن زيادة التوافق الزواجي تكون مصحوبة بزيادة في الاستقرار الأسري سواء على مستوى الأبعاد أو الدرجة الكلية، ووجود توافق زواجي مرتفع في الناحية التنظيمية والشخصية والعاطفية والاجتماعية والثقافية حتى ينعكس ذلك إيجابياً على الاستقرار الأسري وهذا ما أشارت له نتائج دراستنا هذه. ودراسة (البريكي 2015)، والتي خلصت إلى أن الشرع الحنيف قد اهتم بالتوافق بين الزوجين بما لا مزيد عليه وذلك لأهميته البالغة في توثيق العلاقة بين الزوجين، وتقوية والعلاقات بين الزوجين من المحبة بينهما، وتحقيق تماسك الأسرة واستقرارها، مما يسهم في الحد من الظواهر التي تهدد كيان الأسر وقيمها، ومن ثم تنذر المجتمع بالهدم والخرب لذلك فإن نتائج الدراسة الحالية توصلت لهذه النتائج وما للعلاقة بين الزوجين من دعائم في تماسك الاسرة وتحقيق التوافق، بالإضافة الى دراسة (السلامين 2019) حول أهمية التوافق الزواجي والاستقرار النفسي والذاتي وتماسك الاسرة والتي خلصت الى وجود علاقة طردية موجبة وقوية بين مستوى التوافق الزواجي ومستوى الصحة النفسية لدى النساء العربيات في شمال فلسطين، وتبين من النتائج أنه كلما زاد التوافق الزواجي كلما كانت المرأة أفضل إذ يقل مستوى التوتر والاكتئاب والقلق، ويقل الميل إلى الطلاق العاطفي ويرتفع مستوى التقبل للطرف الاخر وتستقر الحياة الزوجية. كما أشارت

نتائج الدراسة إلى أن مستوى التوافق الزواجي لدى النساء العربيات في شمال فلسطين جاء بدرجة متوسطة، كذلك تبين مستوى الصحة النفسية لدى النساء العربيات في شمال فلسطين جاءت بدرجة متوسطة، كذلك تبين أنه لا توجد فروق في آراء النساء العربيات في شمال فلسطين تبعا لمتغير العمر والمستوى التعليمي فيما يتعلق بالتوافق الزواجي، وهذه النتيجة بدت واضحة من خلال نتائج دراستنا هذه والتي توصلت الى نتائج ذات الاشتراك مع الدراسة السابقة .

على هذا المقياس. ولكي نثبت علاقة التوافق الزواجي بالمتغيرات الأخرى (التسامح والامتنان والرفاهة النفسية) سنقوم بتحليل نتائج اختبارات عينة الدراسة على مقياس التسامح والامتنان والرفاهة النفسية والربط بينهم جميعا.

مقياس التسامح :

اعداد:

أ.د/ توفيق عبد المنع م

أ.د/ محمد منصور د/ داليا سلام

مقياس التسامح (HFS)

التعليمات: في مجرى حياتنا قد تحدث أشياء سلبية بسبب أفعالنا، أو تصرفات الآخرين، أو ظروف خارجة عن إرادتنا، والتي تؤثر لبعض الوقت بعد هذه الأحداث، قد تكون لدينا أفكار سلبية أو مشاعر تجاه أنفسنا أو الآخرين أو الموقف. فكر كيف تستجيب عادة لمثل هذه الأحداث السلبية. بجوار كل مما يلي العناصر تكتب الرقم من المقياس المكون من (3) نقاط أدناه على مقياس من نوع ليكرت مكون من 3 نقاط يتراوح من (3 صحيح دائماً، إلى 1 مطلقاً) (. الذي يصف أفضل وصف كيف تستجيب عادةً لنوع الموقف السلبي الموصوف. لا توجد اجابات صحيحة أو خاطئة .

3= دائماً
2= الى حد ما
1= مطلقا

م	العبارات	3	2	1
1	على الرغم من أنني أشعر بالسوء في البداية عندما أخطئ إلا أنه مع مرور الوقت أستطيع أن أتحسن.			
2	مع مرور الوقت أستطيع أن أفهم الجوانب الإيجابية خلف الظروف السيئة في حياتي.			
3	التعلم من الأشياء السيئة التي قمت بها يساعدني على التغلب على المشكلة وتجاوزها.			
4	من السهل جداً بالنسبة لي أن أتقبل أي ظرف، حتى لو ضد رغبتي.			
5	مع الوقت أستطيع أن افهم نفسي بسبب الأخطاء التي ارتكبها.			
6	أتوقف عن ندب الأشياء السلبية التي حدثت لي.			
7	أستطيع أن أعفو عن شريك حياتي حين يخطئ في حقي.			
8	من السهل جداً بالنسبة لي أن اتقبل نفسي في حالة أن أخطأت			
9	أستطيع أن أتعامل برفقة مع شريك حياتي حتى وإن آذاني.			
10	على الرغم من أن شريك حياتي آذاني في الماضي، إلا أنني في النهاية تمكنت من رؤيته شريك رائعاً.			
11	حتى إذا أساء شريك حياتي معاملتي، فإنني أستطيع التوقف في التفكير بشكل سيئ به.			
12	عندما تصيبني أشياء سلبية، أستطيع أن أتجاوز ذلك.			
13	عندما تسوء الأمور لأسباب لا يمكن السيطرة عليها، أبحث عن الجوانب المستفادة حول هذا الموضوع.			
14	لا أحمل ضغينة لنفسي بسبب الأشياء التي قمت بها.			
15	إذا شعرت بخيبة أمل بسبب الظروف التي لا يمكن السيطرة عليها في حياتي، أستطيع التوقف عن التفكير بشكل سلبي فيها.			
16	في النهاية اتصالح مع المواقف السيئة في حياتي.			
17	من السهل جداً بالنسبة لي أن أتقبل أن المواقف السلبية ليس خطأ أحد.			
18	في النهاية تخليت عن الأفكار السلبية حو الظروف السيئة التي هي خارجة عن سيطرة أي شخص.			

مفتاح التصحيح

م	البعد	ارقام البنو د
1	التسامح نحو الذات	(1، 8، 5، 14، 3)
2	التسامح نحو شريك الحياة	(9، 10، 11، 7)
3	التسامح نحو الموقف	16، 13، 4، 6، 12، 15، 17، 2، (18)،

مقياس الامتنان

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تحاول وصف حالتك الداخلية طبقا لتقديرك الشخصي، والمطلوب منك الاختيار بين البدائل المختلفة طبقا لمدى توافقها مع وصف حالتك الداخلية طبقا للمقياس المتدرج الممتد (من 1 إلى 3). كما يلي:

1- (اوافق بشدة)
2- (أوافق الى حد ما)
3- (أرفض بشدة)

م	العبـــــــــارة	أوافق بشدة	أوافق الى حد ما	أرفض بشدة
1	بعد المولى عز وجل، ممتن بشدة لشريك حياتي لما لها الفضل فيما وصلت إليه في حياتي الآن.			
2	الحمد لله على أن حياتي مع الشريك كانت جيدة بالنسبة لي للآن.			
3	لدي ما يكفي من النعم، لشكر الله على ما حصلت عليه من نصيب.			
4	يغمرني الامتنان والثناء لله عز وجل لجمال الحياة من حولي.			
5	أذكر بامتنان الدور الذي لعبه شريك حياتي في تحقيق إنجازاتي الشخصية.			
6	أنا ممتن لأني حصلت على كل الأشياء الجيدة التي أستحقها في حياتي.			
7	أشعر بالامتنان لأسرتي التي شجعتني وساعدتني فيما وصلت اليه.			
8	انا ممتن للتفكير في الأشياء الجميلة في الحياة من حوالي ومع اسرتي.			
9	لقد نلت أكثر مما استحق، لذا أشعر بالامتنان للأشياء الجيدة التي حدثت لي في اسرتي.			
10	بسبب الأشياء الجميلة التي مررت بها مع أسرتي، أشعر بالامتنان لله عز وجل.			
11	من المهم ان نكون ممتنين لله على ما لدينا من نعم كثيرة لا تحصى.			
12	أنا ممتن للاستمتاع بحياتي الاسرية والاشياء الجميلة بها في هذه الحياة.			
13	أنا ممتن جدًا لكل الأشياء التي قدمها شريك حياتي من أجلي.			
14	يجب أن نشكر الله كل يوم جديد نعيش فيه، ونحن في نعمه وسعادة أسرية.			

15	لدي أمور كثيرة في الحياة الأسرية يجب أن أكون شاكر لها.				
16	إذا اعددت قائمة بكل الأشياء التي أشعر بالامتنان لها، فستكون القائمة الأسرة وشريك الحياة أولها.				
17	حينما أنظر للعالم من حولي أجد أن أسرتي أول الأمور التي يجب أن أكون ممتناً لها.				
18	أنا ممتن كثيرا لشريك حياتي وللعديد من الأفراد من حولي.				
19	مع التقدم في العمر، أجد نفسي ممتنا كثيراً لأسرتي والأحداث التي شكلت جزءًا من حياتي.				
20	حينما أمر بأمر مبهج، أشعر بالامتنان له مباشرة، شخصا كان أم حدثا.				

مفتاح التصحيح

م	البعد	ارقام البنو د
1	الامتنان لشريك الحياة	5, 7, 13, 19, 6, 9, 1, 8, 16, 17, 12, 20 18,
2	الامتنان لله عز وجل	11, 14, 3, 10, 4, 15, 2

مقياس الرفاهة النفسية

عزيزي الزوج/ الزوجة ... فيما يلي بعض العبارات حول المشاعر والأفكار، يرجى وضع علامة / في الخانة التي هي أقرب للتعبير عن مشاعرك خلال الأسابيع الماضية. نرجو الإجابة على جميع عبارات المقياس حيث إن عدم الإجابة على أحد العبارات يؤثر على دقة النتائج.

م	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
1	شعرت مع اسرتي بالتفاؤل حول المستقبل			
2	شعرت مع عائلتي أنني شخص مفيد			
3	كنت أشعر بالاسترخاء كلما كنت مع الاسرة			
4	كنت أشعر بالاهتمام تجاه الآخرين			
5	كان لدي طاقة ممتلئة تجاه الشريك			
6	كنت أتعامل مع المشاكل بصورة جيدة			
7	كنت أفكر بصفاء ذهني			
8	شعرت بالرضا عن نفسي وعن اسرتي			
9	شعرت بقربي من الآخرين			
10	شعرت بالثقة مما حولي من الاسرة			
11	أستطيع أتخذ قرارات قيما يخصني والعائلة			
12	شعرت أني شخص محبوب من قبل شريك حياتي			
13	شعرت بالاهتمام بأمور جديدة وانا مع اسرتي			
14	شعرت بالبهجة وانا في محيط الاسرة			

UNIVERSITY OF BAHRAIN

COLLEGE OF ARTS

DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

Marital Adjustment and Its Relationship with Forgiveness, Gratitude, and Psychological Well-Being among Recently Married Couples in the Kingdom of Bahrain

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Science in Family Counseling

Prepared by

Sayed Faisal Hasan Kadhem Hashim Ali

ID: 20141296

Supervised by

Dr. Tawfiq Abdul Munim

Associate Professor of Psychology

University of Bahrain

Kingdom of Bahrain

2024/2025

Abstract

The present study aimed to examine marital adjustment and its relationship with forgiveness, gratitude, and psychological well-being. The study was conducted on a sample of recently married individuals comprising 30 males and 30 females, totaling 60 participants, drawn from all governorates of the Kingdom of Bahrain.

The researcher employed the Marital Adjustment Scale developed by Zuwari (2017) to assess the level of marital adjustment among the study sample. In addition, the Forgiveness Scale prepared by Tawfiq Abdul Munim and colleagues was used, along with the Gratitude Scale developed by the same author, and the Psychological Well-Being Scale.

The study sought to identify the nature of the relationship between marital adjustment and forgiveness, gratitude, and psychological well-being, as well as to determine whether statistically significant gender differences existed in forgiveness, gratitude, and psychological well-being.

The findings revealed a statistically significant positive correlation between marital adjustment and forgiveness at the 0.01 level of significance. Similarly, a statistically significant positive correlation was found between marital adjustment and gratitude at the 0.01 level. The results also indicated a statistically significant positive correlation between marital adjustment and psychological well-being at the same level of significance. These findings supported the validity of the first three hypotheses of the study.

With regard to gender differences, the results showed no statistically significant differences between males and females in forgiveness, gratitude, or psychological well-being. This outcome confirmed the validity of the three hypotheses positing the absence of statistically significant gender differences in these variables.

The study concluded with a set of recommendations and suggestions aimed at contributing to the establishment of stable families

characterized by love, forgiveness, and gratitude, thereby enhancing psychological well-being and marital adjustment. The researcher also proposed several research topics to support, enrich, and expand future studies in this field.