



علاقة التسامح والامتنان بالتعقل والضغط النفسى لدى عينة من الأزواج والزوجات

إعداد الباحث

محمود سالم علي محمد

البريد الإلكتروني :

mahmudsalem963@gmail.com

إشراف

أ.د/ شيماء شكري خاطر

أستاذ ورئيس قسم علم النفس

كلية الآداب

جامعة طنطا

٢٠٢٣م / ١٤٤٥هـ

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة أثر التسامح والامتنان كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين التعقل والضغط النفسية لدى عينة من الأزواج والزوجات، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين عينة الأزواج والزوجات في متغيرات الدراسة. **الإجراءات:** استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من ٣٠٠ زوج وزوجة تتراوح أعمارهم بين (٢٥ - ٤٠) بواقع (١٥٤ زوج) بمتوسط عمري (٣٤,٨٧)، وإنحراف معياري (٤,٧٩)، في مقابل (١٤٦ زوجة) بمتوسط عمري (٣٤,٨٤) وإنحراف معياري (٥,٤٥)، وتم استخدام مقياس التسامح، ومقياس الامتنان إعداد شيماء خاطر، ومقياس العوامل الخمسة للتعقل (ترجمة البحيري وآخرون)، ومقياس الضغط النفسية إعداد الباحث. **نتائج الدراسة:** توصلت نتائج الدراسة إلى أن كل من التسامح والامتنان يتوسطان العلاقة بين التعقل والضغط النفسية، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج والزوجات في التعقل في إتجاه (الأزواج)، وعدم وجود فروق بين الأزواج والزوجات في التسامح والامتنان والضغط النفسية، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج والزوجات في بعض أبعاد مقاييس الدراسة؛ حيث توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين عينة الأزواج والزوجات في (البعد الإقتصادي - البعد الشخصي) لمقياس الضغط في إتجاه الأزواج، وفي (البعد الصحي) في إتجاه الزوجات، ووجود فروق بين الأزواج والزوجات في (بُعد مسامحة شريك الحياة) لمقياس التسامح في إتجاه الأزواج، ووجود فروق بين الأزواج والزوجات في (بُعد الملاحظة) لمقياس التعقل في إتجاه الأزواج.

الكلمات المفتاحية: التسامح - الامتنان - التعقل - الضغط النفسية

مدخل إلى مشكلة الدراسة:

يُعد الزواج من أهم مظاهر الحياة الاجتماعية، يقول الله تعالى "وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ" (سورة الروم: الآية ٢١)، وتعتبر العلاقة الزوجية من أسمى وأعظم العلاقات بين البشر؛ لأنها وجهة الوجود الإنساني، وهي الأساس الذي تأسست عليه المجتمعات والحضارات؛ حيث إن نجاح هذه العلاقة يُسهم في تكوين مجتمع مثقف وناضج يُغير مسار المستقبل نحو الأفضل، غير أن العلاقة الزوجية تتعرض بين الحين والآخر إلى العديد من المشكلات والضغوط التي تنتج عن وجود متطلبات ومسؤوليات تفوق قدرة الزوجين على تحملها والتعامل معها؛ حيث أشارت الدراسات إلى أن الضغوط النفسية بجميع أنواعها وخاصة الضغوط الأسرية تؤثر بشكل سلبي على الصحة النفسية والجسدية للأفراد وتُعيقهم عن أداء مهامهم. (Bischoff, et al., ٢٠٢١)

كما تتسبب المستويات المرتفعة من الضغوط النفسية بكافة أنواعها وشتى مصادرها في العديد من المشكلات بين الزوجين، ولا شك أن غياب السلوكيات الإيجابية والقيم والفضائل الأخلاقية عند بعض المتزوجين؛ أدى ذلك إلى شيوع الخلافات والصراعات الزوجية وتزايد معدلات الطلاق وارتفاع معدلات الجريمة بكافة مستوياتها بين المتزوجين، وهذا هو الواقع الذي أصبحت تعيشه العديد من الأسر المصرية في وقتنا الحالي؛ لذا فهناك ضرورة ملحة لتنمية وتعزيز المتغيرات النفسية الإيجابية، مثل: التسامح، والامتنان، والتعقل لدى المتزوجين؛ لما لها من أهمية بالغة في تعزيز قدرتهم على مواجهة الضغوط، كما أنها تزيد من شعورهم بالسعادة والرضا عن العلاقة الزوجية، وأشارت العديد من الدراسات إلى أن هناك علاقة إيجابية بين التسامح والرضا عن العلاقة الزوجية، وأن التسامح أحد أهم الأساليب الفعالة للحفاظ على العلاقات الزوجية وإصلاح المتضرر منها، وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن التسامح بين الزوجين والتغاضي عن الإساءة والأخطاء التي قد يرتكبها أحد الزوجين تجاه الآخر يؤدي إلى خفض حدة الضغوط النفسية والخلافات الزوجية، كما أن التسامح يُعزز من المرونة والتواصل الإيجابي بين الزوجين. (Ligo, ٢٠١٨; Chi, et al., ٢٠١٩)

كما أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أن التعبير عن الامتنان بين الأزواج يُعزز من الشعور بالرضا عن العلاقة الزوجية، كما أشارت نتائج الدراسات السابقة إلى أن ممارسة الامتنان بين الأفراد والأزواج يُزيد من الشعور بالرفاهية النفسية والرضا عن الحياة، ويقلل من الشعور بالضغوط والقلق. (Leong, et al., ٢٠٢٠; Parnell, et al., ٢٠٢٠)

كما أشارت دراسات (Wu, et al., ٢٠٢٢; Doss, et al., ٢٠٢٣) إلى أن التسامح والامتنان لهما فعالية في تعزيز العلاقة الزوجية وزيادة المشاعر الإيجابية بين الزوجين والحد من الصراعات والخلافات الزوجية وخفض حدة الضغوط النفسية والقلق، كما أشارت الدراسات إلى أن التسامح والامتنان يُعززان من جودة العلاقة الزوجية.

وباستقراء الدراسات السابقة تمّ التوصل إلى أن ممارسة التعقل في الحياة الزوجية يرتبط إيجابياً بزيادة جودة الحياة الزوجية وزيادة الرضا عن العلاقة الزوجية، وتخفيف حدة الضغوط النفسية بين الأزواج، كما أن ممارسة التعقل داخل العلاقة الزوجية يُقلل من الرغبة في الانفصال بين الزوجين، ويُعزز من الصحة النفسية لديهم. (Winter, et al., ٢٠٢١; Xie, et al., ٢٠٢١)

ويدعم ذلك ما أشارت إليه العديد من الدراسات إلى أن التعقل يرتبط سلبياً بالضغوط النفسية ويُخفض من الأعراض المرتبطة بها، مثل: القلق والتوتر والاكتئاب والأرق، كما توصلت نتائج الدراسات إلى أن التدخلات العلاجية القائمة على ممارسة التعقل تعمل على تحسين الصحة النفسية والجسدية لدى الأفراد بشكل عام والمتزوجين بشكل خاص، وأكدت أيضاً على أن هناك علاقة وثيقة بين التعقل والقدرة على حلّ الخلافات والمشكلات الزوجية. (Smedley, et al., ٢٠٢١; Brown, et al., ٢٠٢١)

ولم يتم التوصل سوى لدراسة واحدة اختبرت العلاقة بين التسامح والامتنان والتعقل؛ حيث أشارت نتائج دراسة (Eyering, et al., ٢٠٢١) إلى أن التسامح والامتنان يتوسطان العلاقة بين التعقل والرضا عن العلاقة الزوجية.

ومن ناحية أخرى أشارت نتائج عديد من الدراسات إلى العلاقة بين التعقل والتسامح؛ حيث أكدت على أن التعقل يرتبط إيجابياً بالتسامح، فكلما زادت قدرة الزوجين على التعقل زادت قدرتهم على التسامح؛ ويرجع ذلك إلى أن جوهر التعقل هو التركيز على اللحظة الحاضرة وعدم الانشغال بالماضي، وذلك يؤدي إلى عدم التفكير في الإساءات أو الخلافات التي حدثت بين الزوجين في الماضي، والتركيز على علاقتهم في اللحظة الحاضرة، كما يُعزز التعقل من المرونة والتعاطف وهذا بدوره يُخفض من حدة الضغوط، ويعزز من جودة العلاقة الزوجية (Raftar, et al., ٢٠٢٢; Karremans, et al., ٢٠٢٠; Robert, et al., ٢٠٢١).

وهناك ندرة في الدراسات الأجنبية والعربية التي تناولت العلاقة بين الامتنان والتعقل فقد أشارت نتائج الدراسات إلى أن الامتنان يرتبط إيجابياً بالتعقل، وأن الأفراد الذين أظهروا مستويات مرتفعة من الامتنان كان لديهم مستويات مرتفعة من التعقل، كما يعمل الامتنان والتعقل على خفض حدة الضغوط

والقلق والاكتئاب وزيادة الشعور بالسعادة والرفاهية النفسية بين الأزواج; Sawyer, et al., ٢٠٢٢).
(Cheung, et al., ٢٠٢١; Sigala, et al., ٢٠٢٠).

ومن ناحية أخرى يرتبط الامتنان سلبياً بالضغوط النفسية، ويرتبط إيجابياً بالصحة النفسية والجسدية، والامتنان أيضاً يسهم في خفض حدة الضغوط النفسية، ويُعزز من الرفاهية النفسية بين الزوجين (Fekete, et al., ٢٠٢٢; Jiang, et al., ٢٠٢١; Meyer, et al., ٢٠٢٣).

ولم يجد الباحث سوى عدد قليل جداً من الدراسات التي تناولت العلاقة بين التعقل والامتنان والضغوط، وتباينت نتائجها؛ حيث أشارت بعضها إلى أن الامتنان يرتبط إيجابياً بالتعقل، وأن كلاً من التعقل والامتنان يرتبطان سلبياً بالضغوط النفسية والقلق والاكتئاب، مثل: دراسة كل من (Amy, et al., ٢٠٢٢; Andrea, et al., ٢٠٢٣).

ونظراً لتباين نتائج الدراسات السابقة في الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة؛ ونظراً لعدم وجود دراسات في البيئة العربية والأجنبية – في حدود اطلاع الباحث- تناولت دور كل من التسامح والامتنان كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين التعقل والضغوط النفسية لدى عينة من الأزواج والزوجات؛ ممّا دعا الباحث إلى إجراء البحث الحالي الذي تتحدد مشكلته في الإجابة عن التساؤلات التالية:

١- هل يتوسط التسامح والامتنان العلاقة بين التعقل والضغوط النفسية لدى عينة من الأزواج والزوجات؟

٢- هل توجد فروق دالة إحصائية بين عينة الأزواج والزوجات في متغيرات الدراسة (التسامح –

٣-

٤-

٥- الامتنان – التعقل – الضغوط النفسية)؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

١- الكشف عن الدور الوسيط لكل من التسامح والامتنان في العلاقة بين التعقل والضغوط النفسية لدى عينة من الأزواج والزوجات.

٢- الكشف عن الفروق بين عينة الأزواج والزوجات في متغيرات الدراسة (التسامح – الامتنان – التعقل – الضغوط النفسية).

أهمية الدراسة:

١- تتناول الدراسة متغيرات حديثة نسبياً، مثل: (التسامح – الامتنان- التعقل) لدى الأزواج والزوجات، ودراسة مثل هذه المتغيرات على هذه العينة قد يُسهم في فهم أفضل لكيفية التعامل الإيجابي والفَعَال داخل إطار العلاقة الزوجية.

٢- الاهتمام بدراسة متغيرات علم النفس الإيجابي باعتبارها قيم وفضائل وسلوكيات إيجابية يحتاجها الأزواج والزوجات؛ لمساعدتهم على مواجهة الضغوط النفسية والمشكلات والتحديات التي يتعرضون لها في الحياة اليومية بصفة عامة والحياة الزوجية بصفة خاصة.

٣- قلة الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة في البيئة العربية – في حدود علم الباحث – كما لم يتم لعلم الباحث بعد اطلاعه على الدراسات السابقة في البيئة العربية والأجنبية أنه قد تمّ تناول متغيرات الدراسة مُجمعة معاً في دراسة واحدة؛ لذا جاءت الدراسة الحالية لسدّ هذه الفجوة البحثية.

٤- إثراء المكتبة العربية النفسية بإطار نظري عن متغيرات حديثة نسبياً؛ ممّا يُفيد المهتمين بهذا المجال العلمي.

٥- تصميم مقياس لقياس الضغوط النفسية لدى المتزوجين يتناسب مع البيئة العربية؛ ممّا يُسهم في إثراء مكتبة القياس النفسي.

٦- كما تتبّع أهمية الدراسة من طبيعة العينة والفائدة المرجوة من نتائج هذه الدراسة في إعداد وتصميم برامج إرشادية لتنمية التسامح والامتنان والتعقل لدى الأزواج والزوجات؛ لما لهما من آثار إيجابية على الصحة النفسية والجسدية للمتزوجين.

٧- توجيه الإهتمام بالجوانب الإيجابية لدى الأزواج والزوجات ومحاولة تطويرها وإستخدامها كوقاية من الآثار السلبية للضغوط النفسية وما ينتج عنها من مشكلات أسرية ومجتمعية مما يُسهم في تحقيق الأمن الأسري والمجتمعي.

المفاهيم والاطار النظرى والدراسات السابقة للدراسة :

أولاً: الضغوط النفسية^(١):

تمّ تعريف الضغوط بأنها: حالة من التوتر والقلق تُنتج عن وجود مطالب تتجاوز قدرة الفرد وإمكاناته على التكيف والتعامل معها (Seaward, ٢٠١٧: ٥).

(١)psychological stress

ويُعرف الضغط النفسي بأنه: الشعور بالضيق النفسي أو التوتر الناتج عن مواجهة المواقف والأحداث الانفعاليّة والاجتماعيّة والاقتصادية والجسديّة التي يصعب إدارتها والتكيف معها، وهناك بعض الضغوط النفسيّة التي تؤدي إلى نتائج إيجابيّة؛ حيث تجعل الفرد يستجيب للتحديات والضغوط بفاعلية أكثر (Siah, et al., ٢٠١٥).

كما عرّفها سترلينج sterling (٢٠٢٢) بأنها: رد فعل نتيجة الظروف والمثيرات التي يتعرض لها الفرد أثناء تفاعله مع البيئة، كما أنها متلازمة تسببها عوامل متعددة وينتج عنها مجموعة من التأثيرات العقلية والانفعالية والجسدية، ويمكن أن تتراوح من خفيفة إلى شديدة في مظاهرها.

وتُعرف الضغوط النفسية في هذه الدراسة على أنها ظاهرة نفسية حتمية الوجود في حياة الإنسان تحدث نتيجة عجز وإخفاق الفرد في التكيف مع المطالب المفروضة عليه التي تفوق قدراته وإمكاناته؛ ممّا يؤدي إلى شعوره بالضغط النفسي وينتج عن هذا الشعور اضطرابات نفسية وفسولوجية.

- بعض النماذج والنظريات المُفسرة للضغوط النفسية:

١ - نموذج كوكس ومكاي: Cox & Machay

يُفسر هذا النموذج الضغوط باعتبارها جزءاً من النظام الدينامي الناتج عن التفاعل بين الفرد وبيئته، كما أكد هذا النموذج أن الضغوط النفسيّة متأصلة في العمليات النفسيّة، ويُقسم النموذج الضغوط على خمس مراحل:

١- مصادر المطالب المرتبطة بالفرد: وتعتبر هذه المطالب جزءاً من بيئته، وقد تكون المطالب داخلية فسيولوجية أو نفسية، وقد تكون خارجية وترجع الضغوط إلى عدم التوازن بين المطلب المُدرِك والمطلب الحقيقي.

٢- وعي وإدراك الشخص للمطالب وقدرته على التعامل معها، وتتمثل هذه المرحلة في حدوث عدم توازن بين المطلب المُدرِك والقدرة المُدرِكة، فالشيء المهم بالنسبة للفرد هو تقييمه المعرفي للمواقف الضاغطة وقدرته على التعامل معها والتغلب عليها.

٣- مرحلة الاستجابة الفسيولوجية للضغوط التي يُنظر إليها على أنها نقطة للنهاية غير أن هذا النموذج يُفسرها ضمن منظومة أكبر في طرق التعامل المتاحة للفرد.

٤- نتائج الاستجابة: تهتم هذه المرحلة بنتيجة الاستجابة المتعلقة بالتعامل مع الضغوط ومواجهة الضغوط؛ وأرجعت الضغوط في هذه المرحلة إلى فشل الفرد في مواجهة المطالب والتفكير في النتائج المترتبة على الفشل في مراجعة المطلب.

٥- مراحل التغذية المرتدة وهي ناتجة عن المراحل السابقة في مواجهة الضغوط، فهي تمثل مُحصلة المراحل السابقة، وتحدث التغذية المرتدة عندما تؤثر الاستجابة الفسيولوجية على إدراك الفرد للمواقف الضاغطة، وعندما تُعدل الاستجابة السلوكية من طبيعة المطلب (عبد العزيز، ٢٠١٠: ٢١٦- ٢١٧).

٢- نظرية سيلبي (٢):

أكد سيلبي Selye على أن هناك العديد من العوامل البيئية التي تغير حالة الجسم من التوازن إلى التوتر وهذا يحتاج إلى ردود فعل جسمية لاستعادة التوازن مرة أخرى، وكل هذه العوامل يطلق عليها مصطلح المثيرات الضاغطة وتتضمن تغيير الجسم لاستجاباته، فالجسم يتعامل مع الضغوط بجهاز مُنظم من التغيرات الجسمية والكيميائية التي تُعد الفرد لمواجهة أو الهرب، كما أكد سيلبي أن الضغوط هي استجابة فسيولوجية غير مُحددة للجسم لمواجهة متطلبات تحتاج إلى التكيف، كما أكد أيضاً أن الاستجابة الفسيولوجية لا تميز بين الضغوط الإيجابية والسلبية.

وحدد سيلبي ثلاث مراحل للدفاع والتكيف ضد الضغوط أطلق عليها أعراض التكيف العامة:

(أ) مرحلة الإنذار (٣):

في هذه المرحلة يستجيب الجسم للضغوط من الناحية الفسيولوجية؛ حيث يزداد إفراز هرمون الأدرينالين وتزداد ضربات القلب ويزيد معدل التنفس والسكر في الدم ويرتفع ضغط الدم، ويتهيأ الجسم للمواجهة، وأطلق سيلبي على هذه المرحلة من التغيرات مصطلح الاستثارة العامة؛ نظراً لزيادة نشاط الغدد بشكل ملحوظ.

(ب) مرحلة المقاومة (٤):

مرحلة المقاومة هي المرحلة اللاحقة لمرحلة الإنذار وفيها يحاول الفرد مقاومة الموقف الضاغط، وتخفّي أعراض الإنذار، وتتمّ المقاومة عن طريق زيادة النشاط وتراجع إفرازات الهرمونات من الغدد، وتظهر تغيرات تدل على محاولات التكيف.

(ج) مرحلة الاستنزاف (٥):

مع استمرار الموقف الضاغط يحدث استنزاف قوي في الأعضاء الحيوية اللازمة للحياة ويحدث اختلال وظيفي في الأعضاء الحيوية للجسم، وتحدث نفس الاختلالات الفسيولوجية التي ظهرت في مرحلة

٢. Selye's Stress Theory

(٣) Alarm reaction .

(٤) Resistance .

(٥) Exhaustation

الإنداز تظهر مرة أخرى، وهذه الاختلالات الفسيولوجية تقود الفرد إلى الإنهاك والموت؛ وأرجعت هذه النظرية الضغوط إلى ثلاثة عوامل:

(أ) عوامل الضغط النفسي: يتمثل في القلق والتوتر والمخاوف، والأرق... الخ.

(ب) عوامل الضغط الجسدي: يتمثل في الأمراض المزمنة، الحوادث، الأحداث المزعجة... الخ.

(ج) عوامل الضغط الاجتماعي: يتمثل في الصراعات المهنية، اضطراب العلاقات الاجتماعية، الانطواء، والعزلة (Jackson, et al., ٢٠١٤: ٢٦).

ثانياً) التعقل^(٦):

عرفه بيهان Behan (٢٠٢٠) بأنه: وعي وإدراك الفرد للحظة الحاضرة، كما أنه شكل من أشكال التأمل الذي يساعد الفرد على مراقبة الأفكار والسلوكيات غير المنضبطة والتحكم فيها، ويعتبر التعقل من أفضل الأساليب للسيطرة على التوتر؛ لأنه يُقلل من شعور الفرد بفقدان السيطرة على الأفكار والمشاعر السلبية.

ويرى كومر وآخرون, Kumar, et al. (٢٠٢١) التعقل بأنه: حالة ذهنية يلاحظ فيها الأفراد أفكارهم ومشاعرهم كما هي دون قمعها أو إصدار أحكام أو تقييمات عليها أو إنكارها؛ ويؤدي التعقل إلى تنمية الذات عن طريق تعميق انتباهنا ووعينا لما يحدث في اللحظة الحاضرة.

وعرفته خاطر (٢٠١٤) بأنه: المراقبة المستمرة للخبرة الحالية المعاشة والتركيز عليها والقدرة على وصفها والتعبير عنها، وتقبل هذه الخبرة وعدم إصدار أحكام عليها، مع القدرة على التسامح مع الخبرات والانفتاح عليها، ويرى الباحث أن التعقل هو حالة من حالات النشاط الذهني الذي يتميز بعدة خصائص من أهمها الوعي والانتباه والتركيز على الخبرات الحاضرة دون نقد أو حكم، وهو عكس ما يتصور البعض بأنه مجرد حالة من الاسترخاء والتأمل فقط.

- أهمية التعقل في الحياة الزوجية:

توصلت العديد من الدراسات إلى أن التعقل يُعزز ويقوي العلاقات الزوجية، ويساعد على التواصل الجيد بين الزوجين، كما يعمل التعقل على خفض حدة الضغوط النفسية، والمشكلات الزوجية، كما يرتبط التعقل سلبياً بالقلق والتوتر والاكتئاب بين الزوجين ويرتبط أيضاً سلبياً بردود الأفعال السلبية، مثل: الغضب والعنف والاندفاع والتعبيرات العدائية بين الزوجين؛ ممّا يؤدي إلى خفض حدة الخلافات

(٦) Mindfulness

والمشكلات الزوجية كما يرتبط التعقل إيجابياً بالرفاهة النفسية بين الأزواج (Deniz,etal.,٢٠٢٠;Roberts,etal.,٢٠٢١).

- بعض النظريات المُفسرة للتعقل :

١- نظرية الوعي الذاتي التأملي

ترى هذه النظرية على أن الأفراد يكون لديهم قدر من اليقظة والتعقل لسلوكهم وحالتهم الداخلية من أجل الاستمرار في تحقيق أهدافهم وأكّدت هذه النظرية على أن التعقل يوجه النظم نحو خبرة عقلية و انفعالية وجسدية، ويُعد ذلك عاملاً أساسياً في تطور المعرفة الذاتية للفرد وأكّدت هذه النظرية أن الفرق بين الانتباه التأملي والانتباه اليقظ يتعلق بطبيعة ونوعية الانتباه، ويتمثل الوعي في قدرتين أساسيتين، هما: السيطرة والتمكين، كما أكّدت هذه النظرية على الدور الأساسي للسيطرة الواعية وأكّدت النظرية أن الفرد الواعي يستطيع تحديد المثيرات التي يراقبها وفقاً لاهتماماته وأهدافه ويؤدي كل من الوعي والانتباه دوراً مهماً في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه (Leland,٢٠١٥:١٩-٢٤).

٢- نظرية تقرير المصير :

ترى هذه النظرية أن الوعي والانتباه المُفتوح له دور مهم في اختيار السلوكيات المتوافقة مع حاجات الفرد واهتماماته، وأكّدت هذه النظرية أن الحاجة إلى التعقل تحدث عندما تكون حالة التنظيم الذاتي للفرد في مستوى مُنخفض؛ ويهدف التعقل لإعادة بناء التواصل بين عناصر أي نظام، مثل: العقل والفكر والسلوك والجسم وتؤكد هذه النظرية أن التعقل ربما يسهل عملية الذاكرة عن طريق إشباع الاحتياجات النفسية الأساسية وتنظيم النشاط، وتؤكد هذه النظرية أن الأشخاص الذين لديهم سمة التعقل يكون لديهم شعور بالحيوية أثناء أدائهم للعمليات المعرفية ويكونوا أكثر قدرة على التذكر والتركيز مقارنة بالأشخاص المُنخرطين في أعمال تُشتت الانتباه.

وبالنظر إلى الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين التعقل والضغط النفسية نذكر مايلي :

أجرى وينتر وآخرون Winter,etal.,(٢٠٢١) دراسة منهجية لمراجعة الدراسات التي تناولت العلاقة بين التعقل والضغط والصحة العامة لدى المتزوجين. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن التعقل يعمل على تحسين الصحة النفسية والجسدية لدى المتزوجين، كما أنه يساعد في خفض حدة الضغط النفسية لدى الأزواج والزوجات.

كما قام كل من كرياكس وآخرون Kriakous, etal., (٢٠٢١) بإجراء دراسة هدفت إلى معرفة أثر التعقل القائم على خفض الضغوط النفسية لأخصائيين الرعاية الصحية، وذلك عن طريق عمل مراجعة

منهجية على (٣٠) دراسة تناولت مدى فاعلية وتأثير التعقل على خفض الضغوط بين مقدمي الرعاية الصحية. وتوصلت نتائج الدراسة عن طريق التحليل البعدي (التلوي) إلى أن أغلب الأبحاث أكدت فاعلية التعقل في خفض حدة الضغوط النفسية والتوتر وتقليل القلق والاكتئاب، وتحسين الأداء النفسي بين مقدمي الرعاية الصحية.

ثالثاً) التسامح^(٧)

عرّفه ماكين Makena (٢٠١٨) بأنه: قرار متعمد وواعٍ لدى الفرد يتمثل في إطلاق مشاعر الحب والعفو تجاه من أساء إلينا، ويحدث ذلك بغضّ النظر عما إذا كان من أساء إلينا يستحق العفو أو لا يستحقه.

كما عرّفه كل من ووديات وآخرين Woodyatt, et al., (٢٠١٧) بأنه: سلوك ينتج عن تفاعل بين الإدراك والعاطفة فيُخفض من دوافع الانتقام والتجنب والشعور بالغضب تجاه الشخص المُسيء مع استبدال الأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبية تجاه المُسيء بأفكار ومشاعر وسلوكيات إيجابية.

كما عرفته خاطر (٢٠١٤) بأنه: عملية إرادية تفاعلية تتضمن التغاضي عن إساءة الآخرين وتجنب التركيز على أخطائهم تجاهنا مع زيادة الأفكار والمشاعر والسلوكيات الإيجابية تجاههم، وينبثق ذلك من قدرة الفرد على الاعتراف بأخطائه والتخلص من مشاعر الذنب تجاه الأخطاء التي ارتكبها الفرد في حق نفسه أو في حق الآخرين، ويتضمن ذلك إعادة بناء علاقة تصالح مع ذاته ومع الآخرين.

ويرى الباحث أن التسامح هو عملية نفسية مُتعمدة ومستمرة طوال حياة الفرد ناتجة عن استبدال الأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبية بأخرى إيجابية؛ ممّا يدفع الفرد إلى التصالح والتسامح مع ذاته ومع الآخرين ومع مواقف الحياة المختلفة.

- أهمية التسامح في العلاقات الزوجية والاجتماعية:

أكدت الدراسات السابقة فعالية البرامج العلاجية القائمة على التسامح في مساعدة الزوجين على حلّ مشكلاتهم الزوجية، وزيادة التسامح بينهم، كما أشارت الدراسات إلى أن ممارسة التسامح بين الأزواج وعدم التركيز على الإساءات التي حدثت في الماضي يُسهم في زيادة الشعور بالرضا عن علاقتهم الزوجية وخفض حدة الخلافات الزوجية وخفض حدة الضغوط والقلق والاكتئاب بين الزوجين، كما يُعتبر التسامح وسيلة فعّالة لمواجهة الضغوط (Chiurca, et al., ٢٠١٩; Fetrus, et al., ٢٠٢٠).

(٧)forgiveness

كما أشارت الدراسات إلى أهمية التسامح في تعزيز وتدعيم الحياة الزوجية وحل ما بها من أزمات وصراعات، فهو يُخفف من مشاعر الغضب والكراهية والتخلص من الانفعالات السلبية، ويُعزز التسامح الصحة النفسية والجسدية، ويعيد التوافق بين الأزواج ويقوي من العلاقات الاجتماعية والزوجية (Ligo, ٢٠١٨).

- بعض النماذج والنظريات المفسرة للتسامح :

النموذج المعرفي:

يُفسر أصحاب هذا النموذج التسامح وفق مُحددات معرفية؛ حيث أكدوا على أن الأفراد الذين يتعرضون للإساءة يكون لديهم عدد هائل من الأفكار السلبية، مثل (هذا يُقلل من شأنِي - هذا يهدد حياتي - هذا يستخف بي... الخ) وكل هذه الأفكار السلبية تدفع الأشخاص إلى التفكير في سلوك الانتقام ورد الإساءة ومن الممكن استبدال الأفكار السلبية تجاه المُسيء بأفكار إيجابية عن طريق إعادة تشكيل البناء المعرفي لدى المُساء إليه وذلك عن طريق التفكير في العلاقة التي تربطه بالشخص المُسيء وإعادة التفكير في نوع الإساءة وحجمها؛ حيث تتحول مشاعر الانتقام والغضب إلى مشاعر العفو والتسامح (Pettigrove, ٢٠١٢).

نظرية ثيودور لبس Theodor lipps:

ركزت هذه النظرية على دور التعاطف كطريقة لفهم سلوكيات ووجهات نظر الأشخاص الآخرين ومعتقداتهم وليس فقط مشاعرهم، كما أكدت هذه النظرية أن التعاطف مع الآخرين يساعدنا على معرفة أنفسنا وهو وسيلة للتأمل الذاتي الذي يزيد من التسامح مع الذات، ويرى لبس أن الشخص المُتسامح هو الذي يستطيع تفهم الأفراد الآخرين المختلفين عنه في الدين أو الرأي أو الطبقة الاجتماعية وبذلك يتجنب الصدام معهم، ويتسامح الفرد مع الآخرين عن طريق التمثيل العقلي؛ أي أنه يتمثل معتقدات وقيم الآخرين ذهنيًا ويستطيع التعرف على الأفكار والأسباب التي جعلتهم يتصرفون بهذه الطريقة العدائية أو القيام بهذه السلوكيات غير المرغوبة وعندما يتفهم الأسباب التي دفعتهم للقيام بالإساءة يتعاطف معهم ويتسامح معهم (Burns, ٢٠٢١).

نظرية جوردن البورت Gordon Allport:

أكدت هذه النظرية على أن السمة هي وحدة بناء الشخصية وأن لكل شخصية نمط فريد من السمات يميزها عن غيرها، وأكدت النظرية أيضًا أن التسامح سمه تظهر عن طريق استجابات الأفراد المختلفة وعن طريق سلوكهم التوافقي وسلوكهم التعبيري الذي يدل على مستوى السمة عند الأفراد، كما أشارت النظرية على أن التسامح سمة تنبُع من المرونة العقلية لدى الأفراد، وتلك المرونة تجعل الأفراد يتقبلون

ويتفهمون ويحترمون الآخرين دون وجود ميل إلى السيطرة أو فرض الرأي عليهم (McCulloch, et al., ٢٠٠٠).

- وبالنظر إلى الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين التسامح والتعقل نذكر مايلي:

حيث أجرى كل من كارمنس وآخرين Karemens, et al., (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى التنبؤ بالعلاقة بين التعقل والتسامح مع الآخرين. وكشفت نتائج الدراسة إلى أن التأمل الذهني والتعقل ارتبط بشكل إيجابي بميول التسامح السلوكية ومستويات حالة التسامح فيما يتعلق بالإساءات السابقة وميول التسامح المتصورة، كما تم تصنيفها من قبل شريك الحياة في العلاقة الزوجية

كما قام روبرت وآخرون Roberts, et al., (٢٠٢١) بإجراء دراسة هدفت إلى معرفة الدور الذي يلعبه التسامح في العلاقة بين التعقل والرضا عن العلاقة الزوجية وذلك على عينة قوامها (٢١٩) من الأزواج والزوجات، وتم تطبيق مقياس التعقل والتسامح والرضا عن العلاقة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن التسامح يرتبط إيجابياً بكل من التعقل والرضا عن العلاقة وأن قدرة الأفراد على التعقل ترتبط إيجابياً بقدرتهم على التسامح ونتيجة لذلك يزيد شعور الأزواج والزوجات بالرضا عن علاقتهن الزوجية.

- وبالنظر إلى الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين التسامح والضغط النفسية نذكر ما يلي :

أجرى توسانت وآخرون Toussaint, et al., (٢٠١٧) دراسة هدفت إلى معرفة أثر التسامح مع الذات كأسلوب علاجي لمواجهة الضغوط وعلاقته بالصحة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين التسامح مع الذات والصحة، وأكدت الدراسة أن التسامح مع الذات يُخفف من الضغوط النفسية الناتجة عن مشاعر الذنب ولوم الذات، وأكدت الدراسة أهمية التسامح في تعزيز الصحة العامة وخفض الضغوط النفسية.

كما سعت دراسة أكتار وآخرين Akhtar, et al., (٢٠١٨) إلى مراجعة منهجية منظمة للدراسات التي تناولت فعالية التدخلات القائمة على التسامح في خفض الضغوط النفسية، وذلك على عينة من المراهقين والكبار الذين تعرضوا للإيذاء والضرر. وأظهرت النتائج إلى أن تدخلات التسامح فعالة ومؤثرة في خفض حدة الضغوط النفسية وتعزيز الأبعاد المختلفة للصحة النفسية.

رابعاً الامتنان^(٨)

عرّفه سنجا Singh (٢٠٢٢) بأنه: أحد المفاهيم الإيجابية في علم النفس، كما أنه يتضمن تقدير الفرد لكل شيء في الحياة.

(٨)Gratitude

ويرى لوسارلى Luccarelli (٢٠١٩) أن الامتنان هو وعي وإدراك الفرد بالأشياء الجيدة التي تلقاها من شخص آخر.

كما عرفته خاطر (٢٠١٤) بأنه: ميل أو سمة في الشخصية تتمثل في مشاعر الشكر والعرفان لمشاعر وسلوكيات الأشخاص الآخرين الجيدة والإيجابية معنا، وأيضاً يتضمن التعبير عن المشاعر الإيجابية ونقلها للأشخاص الآخرين، ويمكن تعريف الامتنان في هذه الدراسة بأنه عاطفة إيجابية تنتج عن وعي وإدراك الفرد بالنعم الموجودة في حياته والتعبير عنها بأقوال وأفعال تحمل معاني الشكر والتقدير ويوجه الامتنان لله عز وجل أو لشخص معين أو لموقف ما أو لأشياء، ولا يُوجه للذات.

- أهمية الامتنان في العلاقات الزوجية والعلاقات الاجتماعية:

كشفت دراسة لونغ وآخرين, Leong, et al., (٢٠٢٠) إلى أن التعبير عن الامتنان بين الزوجين يؤدي إلى زيادة المشاعر الإيجابية، كما أكدت أيضاً أن التعبير عن الامتنان بين الزوجين يُعزز من الحالة المزاجية بين الزوجين، كما أكدت العديد من الدراسات على أن الشعور بالتقدير والعرفان بين الأزواج يُعزز من الإحساس بالسعادة ويقوي العلاقة بينهم. وتوصّلت الدراسات إلى أن عدم التعبير عن الامتنان بين الزوجين يُخفض من الشعور بالرضا عن العلاقة الزوجية، بينما توصّلت الدراسات إلى أن الأزواج الذين يعبرون عن الامتنان تجاه بعضهم البعض يكونون أكثر قدرة على الاستجابة لاحتياجات بعضهم البعض، وهذا بدوره يُعزز من شعورهم بالرضا عن العلاقة الزوجية (Webb, ٢٠٢٠).

بعض النظريات المُفسرة للامتنان:

١- نظرية التوسع والبناء للمشاعر الإيجابية فريدريكسون Friedrichson:

ترتبط هذه النظرية بعلم النفس الإيجابي وتُركز على وظيفة المشاعر الإيجابية في بناء القدرة على الصمود وتحمل الضغوط، وتؤكد هذه النظرية أن المشاعر الإيجابية يمكن أن تؤثر على توسيع الوعي والاستجابة للأحداث، بالإضافة إلى تأثير المشاعر الإيجابية على بناء المرونة والقدرة على تحمل الضغوط وتعزيز مهارات التكيف مع الضغوط، كما أشارت هذه النظرية إلى أن المشاعر الإيجابية تقود الفرد إلى توسيع التجارب وبناء وتوفير مصادر للتكيف مع الضغوط، وفَسَّر فريدريكسون الامتنان على أنه من الانفعالات الإيجابية التي تدفع الفرد لكي يتصرف بطريقة لائقة مع الأشخاص الآخرين، وأكَّد أن الامتنان من المشاعر الإيجابية التي تؤدي إلى توسيع أنماط التفكير لدى الفرد فيفكر بطريقة أكثر إيجابية تجاه الآخرين.

٢-نظريّة البحث والتذكير والربط^(٩):-

أكد ألبو Algoe في هذه النظرية الطريقة التي يُدعم بها الامتتان العلاقات البينشخصية بين الأفراد وركزت أيضاً هذه النظرية على الدور الذي يلعبه الامتتان في الحياة الاجتماعية؛ حيث تشير النظرية إلى أن تعبير الفرد عن مشاعر الامتتان نحو شخص ما تجعل الشخص المُمتن الذي يعبر عن الشكر على وعي بالسّمات الجيدة لدى الشخص المُحسن، وتؤكد النظرية عنصر التذكير بكل ما هو إيجابي وجيد لدى ذلك الشخص؛ ممّا يؤدي إلى تعزيز وتقوية العلاقة الاجتماعية بينهما، وهذا يؤدي إلى الحفاظ على العلاقات الاجتماعية بين الأفراد (Algoe, ٢٠١٢).

- وبالنظر إلى الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين التسامح والامتتان نذكر ما يلي :

أجرى كوماري وآخرون Kumari, et al., (٢٠١٦) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر كل من الامتتان والتسامح على الرفاهة النفسية وذلك على عينة قوامها (٦٠) طالبة جامعية بالهند، حيث أشارت النتائج إلى أن التسامح والامتتان يرتبطان إيجابياً بالرفاهة النفسية، كما أشارت أيضاً إلى أن الامتتان تنبأ بشكل دال بالرفاهة النفسية، بينما التسامح لم يتبأ بالرفاهة النفسية.

كما أجرى هيرمان وآخرون Hermaen, et al., (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى الكشف عن تأثير التسامح والامتتان في التنبؤ بالرفاهة الذاتية وذلك على عينة قوامها ٣٠٠ من طلاب الجامعة تتراوح أعمارهم من (١٨-٢٤)، وكانت الأدوات المستخدمة مقياس الامتتان لماكلو ومقياس التسامح لهارتلاندا. وأشارت النتائج إلى أن التسامح تنبأ بشكل دال بالرفاهة الذاتية لدى الأفراد، وأكدت الدراسة على وجود علاقة قوية بين كل من التسامح والامتتان والشعور بالرفاهية النفسية.

- وبالنظر إلى الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين الامتتان والتعقل نذكر ما يلي :

أجرى سيجالا Sigala (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى الكشف عن تأثير العلاقة بين التعقل والامتتان في الرضا الزوجي وذلك على عينة قوامها (١٢٣) زوجاً وزوجة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الامتتان أكثر ارتباطاً من التعقل بالرضا الزوجي.

كما سعت دراسة جاسارا وأخرسن Jasara,etal., (٢٠٢٠) إلى معرفة العلاقة بين التعقل والامتتان وتأثيرها على العلاقة الزوجية وذلك على عينة قوامها (٧٦) من الأزواج تتراوح أعمارهم من (٢٤-٢٥). وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن التعقل والامتتان مترابطان ولكن يُسهمان بشكل فريد في أداء

^٩ . Algoe theory

العلاقات وتوصّلت أيضًا إلى أن التعقل والامتنان من مُنبئات الرضا عن العلاقة بين الأزواج، كما يمكن للأزواج الاستفادة من ممارسة التعقل والامتنان لتعزيز رضاهم عن العلاقة.

وبالنظر إلى الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين الامتنان والضغط النفسية نذكر ما يلي:

أجرى جيانج وآخرون، Jiang, et al., (٢٠٢١) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التعبير عن الامتنان والضغط النفسية لدى المتزوجين وذلك على عينة قوامها (١٠٨) زوجًا وزوجة وتراوحت أعمارهم بين (٢٨-٧١). وتوصّلت نتائج الدراسة إلى أن التعبير عن الامتنان بين الزوجين يُخفض من حدة الضغوط النفسية التي يُعاني منها الأزواج والزوجات.

كما سعت دراسة مير وآخرين Meyer, et al., (٢٠٢٣) إلى التحقق من فعالية التدخلات القائمة على الامتنان في خفض حدة الضغوط النفسية وذلك على عينة عشوائية قوامها (٢٣٩)، وتمّ عمل قياس لمستوى الضغط النفسي قبل التدخل وبعد التدخل. وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية التدخلات القائمة على الامتنان في خفض حدة الضغوط، كما أكدت الدراسة أهمية الامتنان في تعزيز الصحة النفسية.

- وبالنظر إلى الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين الامتنان والتعقل والضغط لم يجد الباحث سوى عدد قليل جدًا من الدراسات التي تناولت العلاقة بين الامتنان والتعقل والضغط، حيث أجرت مادلين وآخرون Madeline, et al., (٢٠١٦) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الجوانب الخمسة للتعقل والامتنان والضغط النفسية، وذلك على عينة قوامها (٦٤٩). وتوصّلت نتائج الدراسة إلى أن الامتنان وبعض أبعاد التعقل يرتبطان سلبًا بالضغط النفسية.

كما هدفت دراسة أندريا وآخرون Andrea, et al., (٢٠٢٣) إلى معرفة أثر التعقل والامتنان على الضغوط النفسية لدى عينة من الطلاب. وتوصّلت نتائج الدراسة إلى أن التعقل والامتنان يرتبطان سلبًا بالضغط النفسية وأن الامتنان والتعقل يُسهمان في خفض شعور الطلاب بالتوتر والقلق.

فروض الدراسة:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة توصل الباحث إلى صياغة الفروض التالية:

- ١- يتوسط التسامح والامتنان العلاقة بين التعقل والضغط النفسية لدى عينة من الأزواج والزوجات.
- ٢- تُوجد فروق دالة إحصائيًا بين عينة الأزواج والزوجات في متغيرات الدراسة (التسامح- الامتنان- التعقل - الضغوط النفسية).

- منهج الدراسة وإجرائتها:-**أولاً: منهج الدراسة:**

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن؛ حيث تستخدم الدراسة تحليل المسار لتوضيح العلاقة بين متغيرات الدراسة على عينة من الأزواج والزوجات وذلك بناءً على نتائج الدراسات السابقة، والمنهج الوصفي المقارن؛ حيث المقارنة بين عينة الأزواج والزوجات في متغيرات الدراسة.

ثانياً: إجراءات الدراسة:**أولاً الدراسة الاستطلاعية****(أ) عينة الدراسة الاستطلاعية**

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من ٢٠٠ زوج وزوجة بواقع (١٠٠) زوج في مقابل (١٠٠) زوجة ويتراوح المدى العمري ما بين ٢٥ سنة إلى ٤٠ سنة؛ حيث بلغ متوسط عمر الأزواج ٣٦,١١ سنة، وانحراف معياري ٣,١٤ سنة، بينما بلغ متوسط عمر الزوجات ٣٥,٧٩ سنة وانحراف معياري ٣,٠١ سنة، كما تمّ التكافؤ بينهم في متغير العمر، وقد تبين أن قيم اختبار "ت" قد بلغت (١,١٩) عند مستوى دلالة (٠,٢٣٥) ممّا تبين عدم وجود فروقٍ دالّةٍ بينهم في مستوى العمر.

(ب) عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من ٣٠٠ زوج وزوجة بواقع (١٥٤ زوجاً) في مقابل (١٤٦ زوجة) وتتراوح المدى العمري ما بين ٢٥ سنة إلى ٤٠ سنة؛ حيث بلغ متوسط عمر الأزواج (٣٤,٨٧) سنة، وانحراف معياري (٤,٧٩) سنة، بينما بلغ متوسط عمر الزوجات (٣٤,٨٤) سنة وانحراف معياري (٥,٤٥) سنة.

(ج) بالنسبة للأدوات التي تمّ الاستعانة بها في هذه الدراسة، فقد تضمنت ما يلي:

- ١-مقياس التسامح إعداد (خاطر، ٢٠١٤).
- ٢-مقياس الامتنان إعداد (خاطر، ٢٠١٤).
- ٣-مقياس التعقل إعداد (بايبر وآخرون، Baer, et al., ٢٠٠٩؛ ترجمة البحيري وآخرين، ٢٠١٤).
- ٤-مقياس الضغوط النفسية إعداد (الباحث).
- ٥-مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي إعداد (الشخص، ٢٠١٣).

رابعاً الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

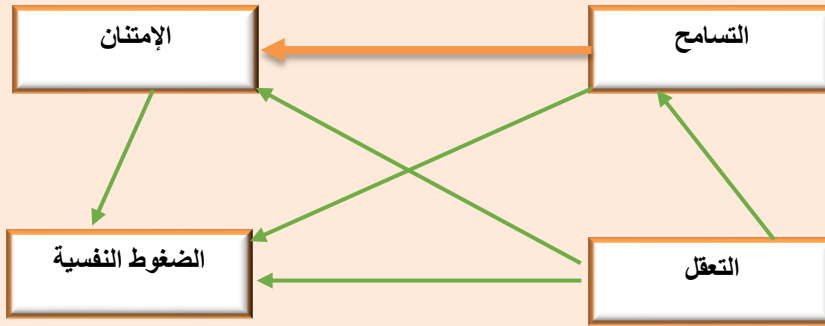
استخدمت الدراسة الحالية أسلوب تحليل المسار كأسلوب إحصائي لاختبار صحة النموذج المقترح، والذي يسعى إلى تفسير العلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة والكلية للتسامح والامتنان كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين التعقل والضغط النفسية لدى عينة الدراسة، كما استخدمت الدراسة أيضاً اختبار "ت" لدلالة الفروق بين عينة الدراسة وبرنامج أموس لتحليل البيانات الإحصائية وتحليل الوساطة المتعددة، وأستخدمت الدراسة أيضاً المتوسطات، والانحرافات المعيارية، التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي، معامل ألفا كرونباخ، معامل الارتباط الخطي البسيط لبيرسون.

نتائج الدراسة:

الفرض الأول: يتوسط التسامح والامتنان العلاقة بين التعقل والضغط النفسية لدى عينة الأزواج والزوجات كل منهم على حدة.

الذي ينص على "يتوسط التسامح والامتنان العلاقة بين التعقل والضغط النفسية لدى عينة من الأزواج والزوجات". وللتحقق من صحة الفرض الأول قام الباحث بتحليل وحساب المتغيرين الوسيطين معاً لكل عينة على حدة وفقاً لنموذج الوساطة التسلسلي، وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بتحليل كل من التسامح والامتنان معاً كمتغيرات وسيطة لتوضيح العلاقات بينهما وبين التعقل والضغط النفسية لدى كل من عينة الأزواج والزوجات كل منهم على حدة، بالإضافة إلى توضيح شكل الوساطة المباشرة، وغير المباشرة، والجزئية، والتأثيرات الكلية لكل عينة على حدة

شكل (١٤) التصور المقترح للتسامح والامتنان كمتغيرات وسيطة بين التعقل والضغط النفسية لدى عينة الدراسة



أولاً: تحليل نتائج التسامح والامتنان كمتغيرات وسيطة بين التعقل والضغوط النفسية لدى عينة من الأزواج كما يتضح بجدول (١٨)

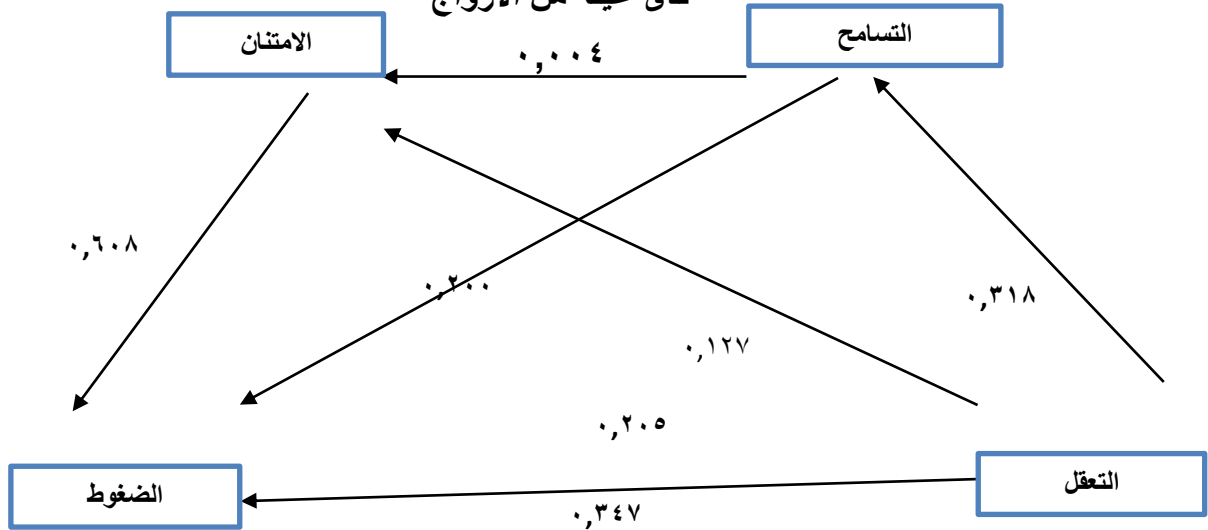
جدول (١٨) نتائج تحليل المسار للتسامح والامتنان كمتغيرات وسيطة بين التعقل والضغوط النفسية لدى عينة من الأزواج (ن= ١٥٤)

المعاملات الإحصائية والمتغيرات	معامل بيتا	حجم التقدير	قيمة ت	الدالة	الحد الأدنى	الحد الأعلى	الدالة
معامل تأثير النموذج الأول	٠,٣١٨						
التعقل - التسامح	٠,١٠٦	٠,٠٢٥	٤,١٤	٠,٠٠١	٠,٠٥٥	٠,١٥٦	دال
معامل تأثير النموذج الثاني	٠,١٢٨						
التعقل- الامتنان	٠,٠٣٥-	٠,٠٢٣	١,٤٩-	٠,١٣٧	٠,٠٨٣-	٠,١١٥	غير دال
التسامح- الامتنان	٠,٠٠٣	٠,٠٧١	٠,٠٤٩-	٠,٦٩٠	٠,١٤٥-	٠,١٣٨	غير دال
معامل تأثير النموذج الثالث	٠,٧٢٢						
التعقل- الضغوط	٠,٥٦٥	٠,١٦٥	٠,٣٤٢	٠,٠٠٨	٠,٢٣٩	٠,٨٩١	دال
التعقل- التسامح- الضغوط	٠,١٦٥	٠,٤٩١	٣,٣٦	٠,٠٠١	٠,٦٨٤	٠,٢٦٢	دال
التعقل- الامتنان- الضغوط	٥,٩٦-	٠,٥٥٧	١٠,٧٠-	٠,٠٠١	٧,٠٧-	٤,٨٦-	دال
معامل تأثير النموذج الرابع	٠,٣٤٧						
التعقل- التسامح- الامتنان- الضغوط	٠,٩٥٧	٠,٢٠٩	٤,٥٦	٠,٠٠١	٠,٥٤٣	١,٣٧	دال

جدول (١٩) نتائج التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والجزئية والكلية للتسامح والامتنان كمتغيرات وسيطة بين التعقل والضغط النفسى لدى عينة من الأزواج (ن = ١٥٤)

المعاملات الإحصائية والمتغيرات	حجم التأثير	حجم التقدير	الحد الأدنى	الحد الأعلى	التأثير
التأثير الكلي					
التعقل- الضغط	٠,٩٥٧	٠,٢٠٩	٠,٥٤٣	١,٣٧	دال
التأثير المباشر					
التعقل- الضغط	٠,٥٦٥	٠,١٦٥	٠,٢٣٩	٠,٨٩١	دال
التأثيرات غير المباشرة					
الكلية					
التعقل- التسامح- الضغط	٠,٣٩١	٠,١٩٦	٠,٠٣٥	٠,٨١٠	دال
التعقل- الامتنان- الضغط	٠,١٧٥	٠,٠٩٨	٠,٠٢٥	٠,٤٠٧	دال
التعقل- التسامح- الامتنان- الضغط	٠,٢١٣	٠,١٧٣	٠,٠٩٨-	٠,٥٩٥	غير دال
التعقل- التسامح- الامتنان- الضغط	٠,٠٠٢	٠,٠٥٠	٠,١٠٦-	٠,٠٩٤	غير دال
التأثيرات الجزئية					
الكلية					
التعقل- التسامح- الضغط	٠,٠٠١	٠,٠٤٩	٠,٠٠١٠	٠,٠٢٠	دال
التعقل- الامتنان- الضغط	٠,٠٠٤	٠,٠٠٢	٠,٠٠٠١	٠,٠١٠	دال
التعقل- التسامح- الامتنان- الضغط	٠,٠٠٥	٠,٠٠٤	٠,٠٠٢٥-	٠,٠١٥٠	غير دال
التعقل- التسامح- الامتنان- الضغط	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠٢٨-	٠,٠٠٢٤	غير دال
التأثيرات الكلية (التامة) للمسارات غير المباشرة					
الكلية					
التعقل- التسامح- الضغط	٠,١٤٢	٠,٠٦٥	٠,٠١٣	٠,٢٧٤	دال
التعقل- الامتنان- الضغط	٠,٠٦٣	٠,٠٥٣	٠,٠٠٩	٠,١٤٣	دال
التعقل- التسامح- الامتنان- الضغط	٠,٠٧٧	٠,٠٥٩	٠,٠٣٧-	٠,٢٠٠	غير دال
التعقل- التسامح- الامتنان- الضغط	٠,٠٠٠٨	٠,٠١٨	٠,٠٤٠-	٠,٠٣٤	غير دال

شكل (١٥) يوضح تحليل المسار للتسامح والامتنان كمتغيرات وسيطة بين التعقل والضغط النفسى لدى عينة من الأزواج



عن طريق فحص العمليات الوسيطة عن طريق التسامح والامتنان كمتغيرات وسيطة بين التعقل والضغط النفسى لدى عينة من الأزواج بجدول (١٨) تبين ما يلي:

- وجود قدرة تنبؤية وتفسيرية للنموذج الأول للتعقل؛ فقد بلغت النسبة التفسيرية له (٨, ٣١%) وكان مسار (أ) التعقل - التسامح دال إحصائياً.
 - بينما بلغ معامل تأثير النموذج الثاني (٨, ١٢%) وكان مسار (٢أ) التعقل- الامتنان، وكذلك مسار (د) والتسامح- الامتنان كانوا غير دالين إحصائياً.
 - أما معامل تأثير النموذج الثالث فبلغ قدرته التنبؤية لتفسير العلاقات السببية (٢, ٧٢%) وكانت جميع المسارات دالة كما يلي مسار(ج) التعقل- الضغوط، ومسار (ب١) التعقل- التسامح- الضغوط، ومسار(ب٢) التعقل- الامتنان- الضغوط، كانوا دالين إحصائياً.
 - أما معامل تأثير النموذج الرابع التعقل- التسامح- الامتنان- الضغوط فقد بلغت قدرتهم التفسيرية للنموذج (٧, ٣٤%) وكان مسار (ج١) دال إحصائياً.
- وبالنظر لنتائج جدول (١٩) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والجزئية والكلية للتسامح والامتنان كمتغيرات وسيطة بين التعقل والضغط النفسى لدى عينة من الأزواج؛ تبين ما يلي:
- وجود تأثير دال إحصائياً لكل من التأثير الكلى والتأثير المباشر للنموذج.
 - أما عن التأثيرات غير المباشرة، والتأثيرات الجزئية والتأثير الكلى للعمليات الوسيطة؛ تبين ما يلي:
 - تبين وجود تأثير للنموذج الكلى لكل من التأثيرات غير المباشرة، والجزئية والكلية لنموذج التسامح كمتغير وسيط بين التعقل والضغط لدى عينة الأزواج.
 - وفيما يتعلق بالتأثيرات غير المباشرة، والجزئية والكلية لكل من الامتنان كعملية وسيطة بين التعقل والضغط، وكذلك نموذج التسامح والامتنان كمتغيرات وسيطة بين التعقل والضغط فكانت نتائجهم غير دالة إحصائياً.

ثانيًا: تحليل نتائج التسامح والامتنان كمتغيرات وسيطة بين التعقل والضغط النفسى لدى
عينة من الزوجات كما يتضح بجدول (٢٠)

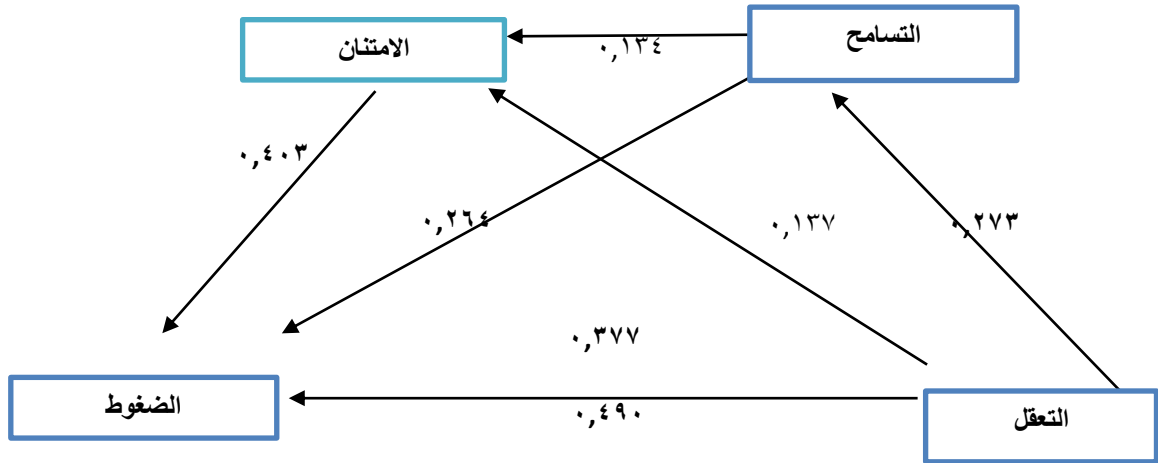
جدول (٢٠) نتائج تحليل المسار التسامح والامتنان كمتغيرات وسيطة بين التعقل
والضغط النفسى لدى عينة من الزوجات (ن= ١٤٦)

المعاملات الإحصائية والمغيرات	معامل بيتا	حجم التقدير	قيمة ت	الدلالة	الحد الأدنى	الحد الأعلى	الدلالة
معامل تأثير النموذج الأول							٢٧٣,
التعقل - التسامح	٠,٠٤٩	٠,٠٢٧	٣,٤٠	٠,٠٠٠٨	٠,٠٣٩	٠,١٤٩	دال
معامل تأثير النموذج الثاني							٠,١٦٣
التعقل- الامتنان	-٠,٠٣٦	٠,٠٢٢	-١,٥٩	٠,١١١	٠,٠٨٠-	٠,٠٠٨	غير دال
التسامح- الامتنان	٠,١٠٢	٠,٠٦٥	-١,٥٦	٠,١١٩	٠,٠٢٦-	٠,٢٣٢	غير دال
معامل تأثير النموذج الثالث							٠,٦٦١
التعقل- الضغوط	٠,٧٠٦	٠,١٢٣	٥,٧٢	٠,٠٠٠١	٠,٤٦٢	٠,٩٥٠	دال
التعقل- التسامح- الضغوط	١,٤٣	٠,٣٥٧	٤,٠٠	٠,٠٠٠١	٠,٧٢٥	٢,١٣	دال
التعقل- الامتنان- الضغوط	-٢,٨٣	٠,٤٥٢	-٦,٢٧	٠,٠٠٠١	٣,٧٣-	١,٩٤-	دال
معامل تأثير النموذج الرابع							٠,٤٩٠
التعقل- التسامح- الامتنان- الضغوط	٠,٩١٦	٠,١٣٥	٦,٧٥	٠,٠٠٠١	٠,٦٤٨	١,١٨	دال

جدول (٢١) نتائج التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والجزئية والكلية للتسامح والامتنان كمتغيرات وسيطة بين التعقل والضغط النفسى لدى عينة من الزوجات (ن = ١٤٦)

المعاملات الإحصائية والمتغيرات	حجم التأثير	حجم التقدير	الحد الأدنى	الحد الأعلى	التأثير
التأثير الكلي					
التعقل- الضغوط	٠,٩١٦	٠,١٣٥	٠,٦٤٨	١,١٨	دال
التأثير المباشر					
التعقل- الضغوط	٠,٧٠٦	٠,١٢٣	٠,٤٦٢	٠,٩٥٠	دال
التأثيرات غير المباشرة					
الكلية	٠,٢١٠	٠,٠٨٠	٠,٠٦١	٠,٣٧٥	دال
التعقل- التسامح- الضغوط	٠,١٣٥	٠,٠٧١	٠,٠١٨	٠,٢٩٨	دال
التعقل- الامتنان- الضغوط	٠,١٠٢	٠,٠٦٦	٠,٠٢٦-	٠,٢٣٥	غير دال
التعقل- التسامح- الامتنان- الضغوط	٠,٢٧-	٠,٠٣٠	٠,٠٩٤-	٠,٠٢٤	غير دال
التأثيرات الجزئية					
الكلية	٠,٠٠٥	٠,٠٠٢	٠,٠٠١	٠,٠١٠	دال
التعقل- التسامح- الضغوط	٠,٠٠٣	٠,٠٠٢	٠,٠٠٥	٠,٠٠٨	دال
التعقل- الامتنان- الضغوط	٠,٠٠٢	٠,٠٠١	٠,٠٠٠٨-	٠,٠٠٦	غير دال
التعقل- التسامح- الامتنان- الضغوط	٠,٠٠٠٨	٠,٠٠٠٩	٠,٠٠٢-	٠,٠٠٠٧	غير دال
التأثيرات الكلية (التامة) للمسارات غير المباشرة					
الكلية	٠,١١٢	٠,٠٣٩	٠,٠٣٤	٠,١٨٩	دال
التعقل- التسامح- الضغوط	٠,٠٧٢	٠,٠٣٧	٠,٠٠٩	٠,١٥٣	دال
التعقل- الامتنان- الضغوط	٠,٠٥٤	٠,٠٣٤	٠,٠١٥-	٠,١١٩	غير دال
التعقل- التسامح- الامتنان- الضغوط	٠,٠١٤	٠,٠١٦	٠,٠٥٠-	٠,١١٢	غير دال

شكل (١٦) يوضح تحليل المسار للتسامح والامتنان كمتغيرات وسيطة بين التعقل والضغط لدى عينة (الزوجات)



عن طريق فحص العمليات الوسيطة عن طريق التسامح والامتحان كمتغيرات وسيطة بين التعقل والضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات بجدول (٢٠) تبين ما يلي:

- وجود قدرة تنبؤية وتفسيرية للنموذج الأول للتعقل؛ فقد بلغت النسبة التفسيرية له (٣, ٢٧%) وكان مسار (أ) التعقل - التسامح دال إحصائياً.
- بينما بلغ معامل تأثير النموذج الثاني (٣, ١٦%) وكان مسار (أ) التعقل- الامتحان، وكذلك مسار (د) والتسامح- الامتحان كانوا غير دالين إحصائياً.
- أما معامل تأثير النموذج الثالث فبلغ قدرته التنبؤية لتفسير العلاقات السببية (١, ٦٦%) وكانت جميع المسارات دالة كما يلي مسار(ج) التعقل- الضغوط، ومسار (ب) التعقل- التسامح- الضغوط، ومسار(ب) التعقل- الامتحان- الضغوط، كانت نتائجهم دالة إحصائياً.
- أما معامل تأثير النموذج الرابع التعقل- التسامح- الامتحان- الضغوط فقد بلغت قدرتهم التفسيرية للنموذج (٤٩%) وكان مسار (ج) دال إحصائياً.
- وبالنظر لنتائج جدول (٢١) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والجزئية والكلية للتسامح والامتحان كمتغيرات وسيطة بين التعقل والضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات تبين ما يلي:
 - وجود تأثير دال إحصائياً لكل من التأثير الكلي والتأثير المباشر للنموذج.
 - أما عن التأثيرات غير المباشرة، والتأثيرات الجزئية والتأثير الكلي للعمليات الوسيطة تبين ما يلي:
- وجود تأثير للنموذج الكلي لكل من التأثيرات غير المباشرة، والجزئية والكلية لنموذج التسامح كمتغير وسيط بين التعقل والضغوط لدى عينة الزوجات.

– وفيما يتعلق بالتأثيرات غير المباشرة، والجزئية والكلية لكل من الامتحان كعملية وسيطة بين التعقل والضغط، وكذلك نموذج التسامح والامتحان كمتغيرات وسيطة بين التعقل والضغط لدى عينة الزوجات فكانت نتائجهم غير دالة إحصائياً.

وفي ضوء نتائج التحليل الإحصائي السابق فإنه يجب قبول الفرض الأول القائل "يتوسط التسامح والامتحان العلاقة بين التعقل والضغط النفسية لدى عينة من الأزواج والزوجات".

يتضح من الجداول السابقة وجود قدرة تنبؤية وتفسيرية للنموذج الأول للتعقل فقد كان مسار (أ) التعقل – التسامح دال إحصائياً في نموذج الأزواج والزوجات؛ وهذا يدل على أن التعقل يتنبأ بالتسامح، ويرتبط إيجابياً بالتسامح؛ وبذلك على وجود علاقة تأثير طردية بين التعقل والتسامح بحيث كلما زادت مستويات التعقل بين الأزواج عزز ذلك من مستويات التسامح لديهم وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات أخرى، مثل: دراسة كل من (Robert, et al., ٢٠٢٠; Raftar, et al., ٢٠٢٢; Karemens, et al., ٢٠٢٢).

وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع نظرية العلاقات الشخصية لسوليفان Sullivan (١٩٤٧)؛ حيث توفر نظرية العلاقات الشخصية إطاراً لفهم العلاقة بين التسامح والتعقل؛ حيث تفترض نظرية العلاقات الشخصية أن الاتصال بالآخرين يُوفر إحساساً بالأمن والأمان وهذا يكون دافعاً للتصرف بطرق اجتماعية إيجابية وللتفاعل مع الآخرين بسلوكيات إيجابية أكثر، فعندما يتمتع الزوجان أو أحد الزوجين بمستويات مرتفعة من التعقل والتسامح يؤدي ذلك إلى زيادة قوة العلاقة بينهم وبقائها لفترات أطول.

وتتفق هذه النتيجة مع الإطار النظري للدراسة الحالية؛ حيث أكدت الأدبيات السابقة قوة العلاقة بين التسامح والتعقل، وأن التعقل يرتبط إيجابياً بالتسامح فعندما تزيد قدرة الأفراد على التعقل تزيد قدرتهم على التسامح مع شريك الحياة، وينتج عن ذلك زيادة الشعور بالرضا عن علاقتهم الزوجية، كما ترتبط المستويات المرتفعة من التعقل لدى الأفراد بوجود مستويات مرتفعة من التسامح لديهم؛ ويُرجع الباحث ذلك إلى أن جوهر التعقل هو التركيز على اللحظة الحاضرة (هنا والآن) وعدم الانشغال بالماضي؛ وذلك يؤدي إلى عدم التفكير في الإساءات أو الخلافات التي حدثت بين الزوجين في الماضي والتركيز على علاقتهم في اللحظة الحاضرة فقط؛ وهذا بدوره يُسهل التسامح بين الأزواج ويقلل من الصراعات والخلافات الزوجية، ويعزز من جودة العلاقة الزوجية (Raftar, et al., ٢٠٢٢; Karremans, et al., ٢٠١٧).

كما أكدت الدراسات أن الأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة من التعقل يكونوا أكثر ميلاً للتسامح والتغاضي عن الإساءات الصادرة من شريك الحياة؛ وهذا يدل على أن التعقل يرتبط إيجابياً بالتسامح ويُعزز الميل إلى مسامحة شريك الحياة. (Kimmes, et al., ٢٠١٧)

ويفسر الباحث أيضاً تلك النتيجة في ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة؛ حيث أشارت إلى أن الأزواج مرتفعي التعقل لديهم القدرة على التركيز على اللحظة الحاضرة في الحياة الزوجية وعدم الانشغال بالأحداث الماضية أو المستقبلية، بالإضافة إلى الوعي بالأفكار والمشاعر السلبية، وعدم التفاعل معها والعمل على تنظيمها والتحكم فيها، والنظر إليها على أنها مجرد أحداث عقلية مؤقتة ولا تمثل الواقع والسماح لها أن تأتي وتذهب دون أن تُشتت تفكيرهم، بالإضافة أيضاً إلى عدم الحكم على الخبرات وعدم التفاعل معها، وتقبلها كما هي، وعدم إصدار أحكام أو تقييمات سلبية تجاه شريك الحياة، بالإضافة إلى المرونة وتقبل الآراء ووجهات النظر المتعددة، كل هذه العوامل تؤدي إلى تعزيز التسامح بين الأزواج، والتغاضي عن الإساءات وتجاوز الخلافات التي حدثت في الماضي، والتركيز على اللحظة الحاضرة. (Asil, et al., ٢٠١٤; Karremans, et al., ٢٠٢٢)

كما يرى الباحث أيضاً أن التسامح يشترك مع التعقل في المرونة؛ حيث تعتبر المرونة من أهم مكونات التعقل والتسامح؛ حيث أشارت نظرية جوردن ألبورت لسمات الشخصية على أن التسامح سمة تنبع من المرونة العقلية لدى الأفراد، وتلك المرونة تجعل الأفراد يتقبلون ويفهمون ويحترموا الآخرين، ويتسامحون معهم (Doremus, ٢٠٢٠).

- ويتضح أيضاً من الجدولين السابقين أنه لا يوجد تأثير دال إحصائياً للتعقل على الامتتان لدى نموذج الأزواج والزوجات، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة كل من (Chen, et al., ٢٠١٧; Swickert, et al., ٢٠٢٢; Sawyer, et al., ٢٠٢٢; Cheung, et al., ٢٠٢١; Sigala, et al., ٢٠٢٠; al., ٢٠١٩).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Madeline, et al., ٢٠١٦) حيث أكدت وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين التعقل والامتتان، كما أشارت على أنه ينبغي دراسة الامتتان بشكل مستقل عن التعقل.

- ويتضح أيضاً من الجدولين السابقين عدم وجود تأثير دال إحصائياً بين التسامح والامتتان لدى نموذج الأزواج والزوجات وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (Chakkyath, et al., ٢٠٢٠; Wu, et al., ٢٠٢٢; Doss, et al., ٢٠٢٣) وتتفق مع دراسة ياسين وآخرين (٢٠٢٠)؛ حيث توصلت نتائج دراسته إلى أن الامتتان لم يتنبأ بالتسامح وعدم وجود تأثير دال إحصائياً بين الامتتان والتسامح.

وقد يرجع هذا الاختلاف في نتيجة الدراسة الحالية إلى اختلاف عينة البحث الحالي عن عينات الدراسات السابقة التي كانت أغلبها تُطبق على مرافقين وطلبة الجامعات واختلاف البيئة الثقافية، والعمر الزمني بين عينة الدراسة الحالية وعينات الدراسات السابقة.

- **ويتضح أيضًا من الجدولين السابقين** تأثير النموذج الثالث؛ حيث بلغت قدرته التنبؤية لتفسير العلاقات السببية في نموذج الأزواج (٢، ٧٢%)، بينما بلغت قدرته التنبؤية لتفسير العلاقات السببية في نموذج الزوجات (١، ٦٦%) وكانت جميع المسارات دالة في نموذج الأزواج والزوجات كما يلي مسار (ج) التعقل- الضغوط، ومسار (ب١) التعقل- التسامح- الضغوط، ومسار (ب٢) التعقل- الامتنان- الضغوط، كانوا دالين إحصائيًا.

- **ويتضح من النتائج** وجود تأثير دال إحصائيًا ووجود تأثير مباشر من التعقل على الضغوط النفسية لدى نموذج الأزواج والزوجات؛ ويدل ذلك على أن التعقل يرتبط سلبًا بالضغوط؛ وهذا يعني أنه كلما زادت مستويات التعقل لدى الأزواج والزوجات انخفضت لديهم الضغوط النفسية، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة كلٍّ من (Tulucu, et al., ٢٠٢١; Winter, et al., ٢٠٢١; Brown, et al, ٢٠٢١) (٢٠٢٢).

ويرى الباحث أنه يمكن تفسير هذه النتيجة وفق النظرية التي تمَّ عرضها في الإطار النظري للدراسة الحالية، وهي نظرية لانجر (Langer ١٩٨٩)؛ حيث أكدت لانجر في نظريتها أن التعقل هو بحث نشط عن الحداثة، وغياب التعقل هو المسيرة السلبية للحياة اليومية والاستمرار في ممارسة تقييم الذات والآخرين، والمواقف يتولد عنه شعور بالضغوط النفسية، وتؤكد لانجر أن التعقل يُعلمنا أن الأشياء تتغير؛ وبالتالي تضعف قبضة تهيؤاتنا العقلية التقييمية بحيث لا ينبغي أن نخاف من هذه التغيرات ونقبلها، كما أكدت لانجر أن الأداء الآلي للسلوك يفقدنا القدرة على التمييز بين خفايا الأمور وعندما نكون أقل آلية بواسطة التعقل فإننا نستطيع إدارة المواقف الضاغطة، وجعل العقل أكثر تقبلًا للواقع، وفي ذات السياق اعتبرت لانجر أن السلوك المُتعقل سلوك تحذيري وطريقة فعّالة لمواجهة الضغوط النفسية ومشكلات الحياة (Lopez, ٢٠١٨).

وتتفق هذه النتيجة أيضًا مع ما تمَّ الإشارة إليه في الإطار النظري للدراسة الحالية عن التأثير الإيجابي للتعقل على حياة الأفراد بصفة عامة والأزواج بصفة خاصة؛ حيث أشارت الدراسات إلى أن ممارسة التعقل تُسهم في خفض حدة الضغوط النفسية والتوتر والقلق، ويرى الباحث أيضًا أنه يمكن تفسير تلك العلاقة السلبية بين التعقل والضغوط في ضوء ما أشارت إليه نتائج العديد من الدراسات السابقة؛ حيث أشارت إلى أن ممارسة التعقل في العلاقة الزوجية يُخفض من الشعور بالضغوط النفسية والتوتر والقلق وذلك عن طريق الدور الذي يلعبه التعقل في تعزيز التعاطف مع شريك الحياة، وتنظيم المشاعر

والسيطرة على المشاعر السلبية بين الزوجين، وزيادة الوعي والانتباه بالحاضر وعدم التفاعل مع الأفكار والخبرات السلبية التي حدثت في الماضي، وعدم إصدار أحكام سلبية على شريك الحياة؛ كل ذلك يُعزز من الشعور بالرضا عن العلاقة الزوجية ويُخفض من التوتر والقلق، كما أنه يزيد من التواصل الإيجابي بين الزوجين (Winter, et al., ٢٠٢١; Galloway, et al., ٢٠٢٢).

كما كشفت النتائج عن وجود تأثير موجب ودال إحصائيًا لمسار التعقل والتسامح والضغط، وهذا ينقلنا إلى التأثير الوسيط أو غير المباشر للتسامح في العلاقة بين التعقل والضغط؛ ويدل ذلك على وجود تأثير غير مباشر للتعقل على الضغوط النفسية عن طريق التسامح كمتغير وسيط، ومن تحليل نتائج الدراسة الحالية نلاحظ أن التعقل يؤثر في التسامح والتسامح كمتغير وسيط ينقل هذا التأثير إلى الضغوط النفسية؛ حيث يرتبط التسامح سلبًا بالضغوط النفسية فكلما زادت مستويات التسامح انخفضت مستويات الضغوط النفسية وتتنفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من (Toussaint, et al., ٢٠١٧; Akhtar & li, et

٢٠٢٢). (Sowmya, et al., ٢٠٢٠; Weinberg, ٢٠٢٠; al., ٢٠٢٠) وتتفق هذه النتيجة أيضًا مع الإطار النظري للدراسة الحالية؛ حيث أكدت الدراسات السابقة أن زيادة الضغوط النفسية لدى الأفراد كانت مرتبطة بمستويات منخفضة من التسامح لديهم، وكانت الضغوط النفسية أقل لدى الأفراد الذين أظهروا مستويات مرتفعة من التسامح، كما أشارت الدراسات السابقة على أن التسامح استراتيجيًا هامة لخفض حدة الضغوط النفسية؛ لأنه يُغير من إدراكنا السلبي للأحداث والمواقف، فالتسامح مع الذات أو مع الآخرين أو مع المواقف يُساعد الأزواج على التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية باعتبارها المحفز الرئيسي للشعور بالضغوط النفسية، وهذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات؛ حيث توصلت نتائجها إلى أن التسامح يُساهم في خفض حدة الضغوط النفسية ويُعزز من الشعور بالسعادة والراحة النفسية. (Li, et al., ٢٠٢٠; Weinberg, ٢٠٢٠).

ويرى الباحث أنه يُمكن تفسير العلاقة بين التسامح والضغط من خلال نظرية التقييم المعرفي (نظرية المعاملات) للزاروس وفولكمان Lazarus&Folkman؛ حيث أكدت هذه النظرية أن أفكار ومعتقدات الفرد السلبية عن المواقف والأحداث تتسبب في زيادة الشعور بالضغوط النفسية؛ ويترتب على ذلك العديد من الآثار السلبية على الصحة النفسية والجسدية، وعلى العكس من ذلك عندما تتغير أفكار ومعتقدات الفرد السلبية إلى أفكار إيجابية تتخفض حدة الضغوط النفسية وتحسن الصحة النفسية والجسدية، ويتضمن التسامح العديد من المُسلمات المُشابهة لنظرية التقييم المعرفي؛ حيث يترتب على عدم التسامح مع الإساءة العديد من الأفكار والمعتقدات والمشاعر السلبية، مثل: الرغبة في الانتقام، والغضب، والكرهية وكل هذه الأفكار والمشاعر السلبية تُعزز من الشعور بالضغوط النفسية ويترتب

على ذلك أيضًا العديد من الأضرار على الصحة النفسية والجسدية، وعلى العكس من ذلك يتضمن التسامح استبدال الأفكار والمشاعر السلبية بأفكار ومشاعر أكثر إيجابية؛ ويترتب على ذلك انخفاض الضغوط النفسية وتحسن الصحة النفسية والجسدية وهذا ما أكدته الدراسات السابقة (Toussaint, et al., ٢٠١٦).

ويتضح من الجداول السابقة أن التعقل والامتنان يتنبآن بالضغوط النفسية؛ ويدل ذلك على التأثير غير المباشر للتعقل في الضغوط النفسية عن طريق الامتنان كمتغير وسيط، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات أخرى، مثل: دراسة (Madeline, et al., ٢٠١٦; Andrea, et al., ٢٠٢٣).

ويمكن تفسير هذه النتيجة عن طريق ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة؛ حيث أشارت إلى أن الامتنان يرتبط سلبياً بالضغوط النفسية ويرتبط إيجابياً بالصحة النفسية والجسدية، كما أشارت أيضاً إلى أن التعبير عن الامتنان بين الأزواج يُعزز من المشاعر الإيجابية بينهم، ويُخفف من الضغوط النفسية والقلق. (Jiang, et al., ٢٠٢١; Fekete, et al., ٢٠٢٢; Meyer, et al., ٢٠٢٣).

ويرى الباحث أنه يمكن أيضاً تفسير تلك العلاقة بين الامتنان والضغوط النفسية عن طريق نظرية التوسع والبناء لفريدريكسون (Fredrickson ١٩٩٨)؛ حيث فسرت هذه النظرية الامتنان كغيره من المشاعر الإيجابية التي تعمل على توسيع المُدركات العقلية وبناء المرونة والقدرة على تحمل الضغوط، وتعزيز مهارات التكيف مع التحديات والضغوط، وأكدت هذه النظرية أن المشاعر الإيجابية تقدم المزيد من الأدوات والموارد التي تساعد الفرد على إدارة المشاعر السلبية والمواقف الضاغطة كما يؤدي الامتنان باعتباره أحد أهم المشاعر الإيجابية إلى توسيع أنماط التفكير لدى الفرد فيفكر بطريقة أكثر إيجابية (Lin & Yeh, ٢٠١٤).

وفي ضوء ما سبق تبين من تفسير نتائج الفرض الأول: وجود تأثير للتعقل في الضغوط النفسية عن طريق التسامح كمتغير وسيط، ووجود تأثير للتعقل في الضغوط النفسية عن طريق الامتنان كمتغير وسيط؛ وبالتالي توسط كل من التسامح والامتنان في العلاقة بين التعقل والضغوط النفسية، ويُسهمان في التنبؤ بالعلاقة بين التعقل والضغوط في نموذج الأزواج والزوجات.

ومن نتائج تحليل الفرض الأول نستخلص بعض الدلالات المتعلقة بعينة الدراسة كما يلي:

وجود فروق بسيطة بين نموذج الأزواج والزوجات في الجوانب التالية:

- تبين أن نسبة إسهام التسامح لدى عينة الأزواج أكبر من الإناث، بينما كانت نسبة إسهام الامتنان لدى الزوجات أكبر من الأزواج.

- أما فيما يتعلق بنسبة الإسهام الكلي للتسامح والامتنان كمتغيرات وسيطة بين التعقل والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تبين أن نسبة الإسهام الأكبر كانت في اتجاه عينة الزوجات؛ حيث بلغت ٤٩% في مقابل ٧, ٣٤% لدى عينة الأزواج.

ويرى الباحث أن السبب في ارتفاع نسبة إسهام التسامح في اتجاه الأزواج؛ يرجع إلى ارتفاع نسبة التعقل في الدراسة الحالية في اتجاه الأزواج؛ ويرجع ذلك أيضًا إلى أن التعقل يرتبط إيجابيًا بالتسامح ويشترك التعقل مع التسامح في العديد من الخصائص من أهمها التعاطف، فعندما يتمتع الزوج بالتعقل يشعر بالتعاطف تجاه زوجته بسبب ظروف الحياة الصعبة وبسبب كثرة الأعباء المُلقاة على عاتقها وخصوصًا إذا كانت الزوجة عاملة فيكون لديها أعباء وظيفية، بالإضافة إلى الأعباء المنزلية والأسرية، فيشعر بالتعاطف نحوها وهذا يدفعه إلى اتخاذ قرار التسامح، والتحرر من الأفكار والمشاعر السلبية المرتبطة بفعل الإساءة،

كما يرى الباحث أنه يمكن تفسير السبب في ارتفاع نسبة إسهام الامتنان في النموذج في اتجاه الزوجات؛ في ضوء الإطار النظري للدراسة الحالية؛ حيث أكدت نظرية أُلجو (Algoe) (٢٠١٢) للامتنان أن وعي الأفراد بالمواقف والأفعال الجيدة التي يفعلها الآخرون من أجلهم يدفعهم ذلك إلى التعبير عن الامتنان، فعندما تُدرك الزوجة وتذكر المواقف والأفعال الجيدة التي يفعلها الزوج من أجلها ومن أجل الأبناء يدفعها كل ذلك إلى التعبير عن الشكر والتقدير لزوجها؛ نظرًا لما يقدمه لها، وكل ذلك يُعزز من جودة العلاقة الزوجية ويزيد من تماسكها.



نتائج الفرض الثاني: الذي ينصُّ على "تُوجد فروقٌ دالَّةٌ إحصائيًّا بين عينة الأزواج والزوجات في التسامح والامتنان والتعقل والضغوط النفسِيَّة".

وللتحقق من صحة الفرض الثاني قام الباحث باستخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين العينات المستقلة كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢٢) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين العينات المستقلة

عينة من الأزواج والزوجات (ن=٣٠٠)							المتغيرات	العينة
اختبارات			عينة الزوجات (١٤٦)		عينة الأزواج (١٥٤)			
الدلالة	مستوى الدلالة	قيم ت	ع	م	ع	م		
مقياس التسامح								
غير دال	٣٣٢,٠	٠,٩٩,٠	١,٦٨	٧,٧٥	١,٤٨	٧,٩٣	مسامحة الذات	
غير دال	١٧٦,٠	٥٣٠,٠	٢,٣٨	١١,٨٨	١,٥٨	١١,٩٥	العفو من الله	
دال	٢٠٠,٠	٠,٢,٣	٢,٥٠	١٥,٥٥	١,٩١	١٦,٣٧	مسامحة شريك الحياة	
غير دال	١٧٦,٠	٥٣٠,٠	٢,٣٨	١١,٨٨	١,٥٨	١١,٩٥	العفو من شريك الحياة	
غير دال	٤٠٨,٠	٧٣,١	٦,٦١	٤٧,٠٧	٤,٧٣	٤٨,٢٢	الدرجة الكلية للتسامح	
مقياس الامتنان								
غير دال	٣١٧,٠	٦٣,١	٥,٠٤	٣٤,٧٢	٣,٩٨	٣٥,٤٤	مقياس الامتنان	
مقياس العوامل الخمسة للتعقل								
دال	٠٠١٠,٠	٥٣,٤	٥,٩٢	٢٧,٧٦	٥,٨٠٣	٣٠,٧٠	الملاحظة	
غير دال	٧١٢,٠	٠١,١	٤,٢٤	٢٦,٩٠	٣,٦٧	٢٧,٤٠	الوصف	
غير دال	٧٨٣,٠	٨٣٨,٠	٨,٤٥	١٩,٩٧	٩,٤٧	٢٠,٨٨	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	
غير دال	٨٠٤,٠	٨٧٠,٠	٦,٠٧	٢٤,٠٨	٧,٢٤٠	٢٤,٦٢	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	
غير دال	٩٢٤,٠	١٥,١	٥,٨١	٢٢,٠٥	٦,٦٤	٢٢,٨٨	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	
دال	٣٠٠,٠	٦٩,٢	١٩,١٤	١٢٠,٧٧	١٤,١٨	١٢٦,٥٢	الدرجة الكلية للتعقل	
مقياس الضغوط النفسِيَّة								

دال	٠٢٠,٠	٤٣,٢-	٦,٦٠	٣٩,١٥	٦,٦٤	٣٧,٣٥	البُعد الصحي للضغوط
غير دال	٠٧٦,٠	٠٥٣,٠	١١,٠٦	٥٤,٣٦	١١,٠٤٦	٥٤,٧٥	البُعد الانفعالي للضغوط
غير دال	٤٧٣,٠	٤٠٣,٠	٣,٥١	١٦,٤١	٣,٦٤	١٦,٥٥	البُعد المعرفي للضغوط
دال	١٠٠,٠	٩٣,٣	٤,٧٢	١٩,٢١	٤,٩٥	٢١,١١	البُعد الاقتصادي للضغوط
دال	٦٠٠,٠	٧٧,٢	٧,١٦	٣٤,١٢	٧,٧٩	٣٦,٥٢	البُعد الشخصي للضغوط
غير دال	١١٧,٠	٣٧,١	٩,٨٤	٤٢,٧٣	٩,٨١٠٠٥	٤٤,٢٩	البُعد الأسري للضغوط
غير دال	٩٢٨,٠	١٠٦,١	٣٥,٧٩	٢٠٦,٠	٣٩,٠٥٧	٢١٠,٦٠	الدرجة الكلية للضغوط

كشفت نتائج جدول (٢٢) الذي اهتم بفحص دلالة الفروق بين عينتي الدراسة إلى عدد من النتائج بعضها غير دال وبعضها دال، وفيما يلي عرض النتائج الإحصائية كما يلي:

- تُوجد فروقٌ دالّة إحصائيًا بين الأزواج والزوجات في الدرجة الكلية لمقياس العوامل الخمسة للتعقل في اتجاه عينة الأزواج.

- تُوجد فروقٌ دالّة إحصائيًا بين الأزواج والزوجات في (بُعد الملاحظة) في اتجاه عينة الأزواج.

- تُوجد فروقٌ دالّة إحصائيًا بين الأزواج والزوجات في (بُعد مسامحة شريك الحياة) في اتجاه عينة الأزواج.

- تُوجد فروقٌ دالّة إحصائيًا بين الأزواج والزوجات في (البُعد الصحي للضغوط) في اتجاه عينة الزوجات.

- تُوجد فروقٌ دالّة إحصائيًا بين الأزواج والزوجات في (البُعد الاقتصادي للضغوط) في اتجاه عينة الأزواج.

- تُوجد فروقٌ دالّة إحصائيًا بين الأزواج والزوجات في (البُعد الشخصي للضغوط) في اتجاه عينة الأزواج.

وفي ضوء نتائج التحليل الإحصائي السابق فإنه يجب قبول الفرض جزئيًا؛ حيث كشفت التحليلات الإحصائية عن وجود فروقٍ ذات دلالةٍ بين الأزواج والزوجات في الدرجة الكلية لمقياس التعقل، وعدم وجود فروقٍ ذات دلالةٍ بين عينة الدراسة في الدرجة الكلية لمقياس التسامح والامتثال والضغط النفسية، ووجود فروقٍ في بعض أبعاد مقاييس الدراسة.

- تفسير نتيجة الفرض الثاني ومناقشتها:

أظهرت النتائج وجود فروقٍ ذات دلالةٍ إحصائية بين عينة الأزواج والزوجات في التعقل في اتجاه الأزواج وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كلٍّ من (Artemis, et al., ٢٠٢٠؛ ٢٠٢٢، قمر)، (Chang, et al., ٢٠١٥؛ Raquel, et al., ٢٠٢٠؛ الشهراوي، ٢٠٢٠؛ Raquel, et al., ٢٠٢٠).

وتتعارض مع دراسة (خاطر، ٢٠٢٠؛ الشهراوي، ٢٠٢٠؛ Raquel, et al., ٢٠١٥؛ Chang, et al., ٢٠٢٠) حيث أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروقٍ ذات دلالةٍ إحصائية بين الذكور والإناث في التعقل، وتتعارض نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كلٍّ من

(Sturgess, ٢٠١٢; Berovetos, ٢٠١٣)؛ حيث أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التعقل في اتجاه الإناث.

ويمكن تفسير تلك النتيجة، التي أشارت إلى ارتفاع مستويات التعقل لدى الأزواج مقارنة بالزوجات في ضوء الاختلافات في البناء النفسي بين الذكور والإناث، وإلى طبيعة التنشئة الاجتماعية، وعادات وتقاليد المجتمع الذي يُلقى على الذكور بصفة عامة والأزواج بصفة خاصة الكثير من الالتزامات والمتطلبات الأسرية والمُجمعية، كما يُطالبهم بالتحمل والصلابة في مواجهة المواقف الضاغطة وتحديات الحياة ومشكلاتها بفاعلية أكثر، وتحمل الصعاب والشدائد وتقبل ذلك دون ملل أو شكوى، كما أنه لا يُوجد لدى الأزواج مُتسع من الوقت لاجترار الأفكار والمشاعر السلبية أو التفكير في الماضي بسبب تسارع وتيرة الحياة اليومية وكثرة الأعباء والالتزامات المُلقاة على عاتقهم التي تفرض عليهم الوعي الذهني والانتباه للحظة الحاضرة بكل ما تتضمنه من انفعالات سلبية ومواقف غير مريحة؛ وذلك من أجل الحفاظ على الأسرة وتوفير احتياجاتهم ومتطلباتهم اليومية.

كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الأزواج والزوجات في (بُعد الملاحظة) لمقياس التعقل في اتجاه عينة الأزواج، وتتعارض نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من (Claudia, et al., ٢٠١٦; Wenjie, et al., ٢٠١٦; Farhana, et al., ٢٠٢٣).

حيث أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أبعاد مقياس العوامل الخمسة للتعقل وتعارضت أيضًا مع دراسة (Alispahic, et al., ٢٠١٧)؛ حيث أشارت نتائج دراسته إلى وجود فروق ذات دلالة في بُعد الملاحظة في اتجاه الإناث؛ ويرجع الباحث الاختلاف في نتائج الدراسة إلى اختلاف البيئة الثقافية واختلاف عينات الدراسات السابقة عن عينة الدراسة الحالية، ويمكن تفسير تلك النتيجة التي أشارت إلى ارتفاع بُعد الملاحظة في اتجاه الأزواج مقارنة بالزوجات إلى التوقعات المُجمعية التي يفرضها مجتمع الدراسة بعاداته وتقاليدَه على الزوج؛ حيث يُكلف الزوج في مُجتمعاتنا الشرقية بالالتزامات ومسؤوليات ومُهمات تتطلب منه مستوى مرتفع من الملاحظة والوعي والانتباه بكل ما يجري داخله وخارجه ولما يحدث من حوله وذلك من أجل حماية الأسرة والحفاظ على الزوجة والأبناء

- كما أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج والزوجات في (بُعد مُسامة شريك الحياة) في اتجاه الأزواج وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من (Mary, et al., ٢٠٢٢; Rahmandani, et al., ٢٠٢٠; Kaleta, et al., ٢٠١٥).

حيث أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في (بُعد التسامح مع الآخرين) في اتجاه الذكور، بينما أشارت نتائج دراسة كلٍّ من (خاطر، ٢٠١٤؛ Khan,etal.,٢٠١٣;Kuzubova,etal.,٢٠٢١)، إلى وجود فروقٍ في (بُعد التسامح مع الآخرين) في اتجاه الإناث، كما أشارت دراسات كل من (Rana,etal.,٢٠١٣;Kumar,etal.,٢٠١٤) إلى عدم وجود فروقٍ ذات دلالةٍ بين الذكور والإناث في التسامح مع الآخرين.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشارت إليه نتائج الدراسة الحالية؛ حيث أشارت التحليلات الإحصائية للدراسة الحالية إلى ارتفاع مستوى التعقل لدى الأزواج مقارنةً بالزوجات، وبما أن الدراسات السابقة التي تمَّ عرضها في الإطار النظري أكدت على وجود علاقة قوية بين التعقل والتسامح ووجود خصائص مشتركة بينهم؛ حيث أشارت نتائج الدراسات السابقة إلى أن التعقل يرتبط إيجابياً بالتسامح، فعندما تزيد قدرة الأفراد على التعقل تزيد قدرتهم على التسامح؛ وبالتالي تتفق النتيجة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة، فعينة الأزواج في الدراسة الحالية كان لديهم مستوى مرتفع من التعقل؛ وبسبب ذلك كان لديهم أيضاً مستوى مرتفع في (بُعد التسامح مع شريك الحياة)، ويرى الباحث أن الأزواج المتعقلين يكون لديهم قدرة على التركيز على اللحظة الحاضرة وعدم التفكير في الإساءات والخلافات التي حدثت في الماضي ويكون لديهم قدر من المرونة والتعاطف والسيطرة على الأفكار والمشاعر السلبية؛ ويؤدي ذلك إلى عدم رد الإساءة والتسامح مع الزوجة، ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً عن طريق نظرية ثيودور لبس Theodor lipps التي تمَّ تناولها في الإطار النظري للدراسة الحالية؛ حيث أشارت إلى أن الشعور بالتعاطف وتفهم مشاعر الآخرين يدفع الفرد للتسامح مع الآخرين، فعندما يُشعر الزوج بالتعاطف نحو زوجته نتيجة كثرة الأعباء والضغوط المُلقاة على عاتقها الناتجة عن تعدد الأدوار والمهام التي تقوم بها يلتزم لها بالأعداء؛ ومن ثمَّ يتسامح معها ويتغاضى عن الإساءة.

-كما أظهرت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود فروقٍ ذات دلالةٍ إحصائية بين الأزواج والزوجات في (البُعد الصحي) لمقياس الضغوط النفسية في اتجاه الزوجات وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلٍّ من (Matiz, et al., ٢٠٢٠; Redondo, et al, ٢٠٢٠; Syafrizaldi, et al., ٢٠٢٠; Graves, et al, ٢٠٢١).

واختلفت مع دراسة (Amaral-prado, et al., ٢٠٢١; Ozamiz,et al., ٢٠٢٠)؛ حيث أشارت إلى عدم وجود فروقٍ بين الذكور والإناث، ويُفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء التغييرات السريعة التي شهدتها المجتمعات العربية في المجالات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية وما صاحب ذلك من تغييرات في الأدوار التي تقوم بها المرأة؛ إذ أصبحت المرأة تمارس أدواراً أخرى، إضافة إلى الدور المنوط بها، فهي لم تُعد تلعب دور الأم والزوج فقط، بل تعدى ذلك إلى الخروج من أجل العمل ومساعدة الزوج

للفاء بمتطلبات الأسرة وتوفير حياة أفضل للأبناء؛ مما أدى إلى زيادة شعور المرأة بالضغط النفسية الناتجة عن صراع الأدوار وتعدد المهام والأدوار التي تقوم بها المرأة في المنزل والعمل، وكل دور من هذه الأدوار يتطلب مسؤوليات والتزامات عليها القيام بها على أكمل وجه؛ وكل هذا يزيد من شعور الزوجات بالتوتر والقلق والإجهاد، كما يمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً عن طريق نظرية سيللي التي تمّ عرضها في الإطار النظري للدراسة الحالية؛ حيث أكدت على أن التوتر والقلق والغضب من أهم العوامل التي تحفز الشعور بالضغط النفسية، بالإضافة إلى العامل الاجتماعي الذي يتمثل في صراع الأدوار واضطرابات العلاقات الاجتماعية كل هذه العوامل تحفز الجسم لإفراز هرمونات التوتر في الدم، مثل: الكورتيزون والأدرينالين؛ مما قد يؤدي إلى العديد من التأثيرات السلبية على صحة الزوجات، وبناءً على ذلك يرى الباحث بضرورة توعية الزوجات بأضرار الضغط النفسية على صحتها، وتدريبهن وتوجيههن بالأساليب الإيجابية الفعالة في مواجهة الضغط والتعامل معها. كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة بين الأزواج والزوجات في (بعد الضغط الاقتصادي، والشخصي) لمقياس الضغط النفسية في اتجاه الأزواج؛ ويُفسر الباحث هذه النتيجة عن طريق قوة تأثير الضغط المالية وتداخلها في كل جانب من جوانب حياتنا، وهذا النوع من الضغط له العديد من التأثيرات السلبية على شخصية الأفراد بصفة عامة والأزواج بصفة خاصة نظراً للأعباء والالتزامات المُلقاة على عاتقهم في توفير احتياجات ومتطلبات الزوجة والأبناء، كما يرجع الباحث ذلك إلى أن غالبية عينة الأزواج في الدراسة الحالية من فئة متوسطة الدخل مما أدى إلى تفاقم شعورهم بالضغط الاقتصادية وخاصة في ظل الأزمة المالية العالمية التي ألقت بظلالها على مجتمعا.

١- **توصيات الدراسة:** إعداد برامج إرشادية عربية لتنمية التسامح والامتنان والتعقل لدى المتزوجين؛ لما لها من أثر إيجابي في تعزيز الصحة النفسية والجسدية لديهم؛ مما ينعكس بشكل إيجابي على الأسرة والمجتمع.

٢- توعية المُقبلين على الزواج بأهمية التسامح والامتنان والتعقل في خفض حدة الضغط النفسية والحياتية لديهم؛ مما يُعزز من جودة علاقتهم الزوجية.

تخصيص ندوات ومقررات دراسية وبرامج إذاعية وتلفزيونية؛ من أجل تعزيز وتنمية المتغيرات النفسية الإيجابية، مثل: التسامح، والامتنان، والتعقل بين الأفراد بصفة عامة والمتزوجين بصفة خاصة.

ثانياً: البحوث المقترحة:

١- إجراء مزيد من الدراسات عن دور التسامح والامتنان والتعقل في تحسين الصحة النفسية والجسدية.

٢- إجراء مزيد من الدراسات عن علاقة متغيرات الدراسة الحالية ببعض المتغيرات النفسية الأخرى، مثل: التفاؤل، والحكمة، وجودة الحياة، والرضا الزوجي.



٣- إجراء دراسات ثقافية مقارنة حول التسامح والامتنان والتعقل والضغط لدى المتزوجين في الريف والحضر ولدى المُسنين والشباب، ولدى المُتعلمين وغير المُتعلمين، ولدى المُتزوجين وغير المُتزوجين.

المراجع :

اولاً المراجع العربية:

البحيري ، عبد الرقيب والضبح ، فتحي وطلب ، أحمد والعوالمه ، عائده . (٢٠١٤) . الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية علي عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع . مجلة الإرشاد النفسي ، (٣٩) ، ١١٩ - ١٦٦ .

الشخصي ، عبد العزيز. (٢٠١٣) . مقياس المستوي الاقتصادي والاجتماعي للأسرة . مكتبة الانجلو المصرية: القاهرة .

الشهاوي، محمود. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، ٤٤(٤)-١٥٧٦-١٤٢٥٥٧٧٦٠٢٠٢٠١٠٢١٦٠٨/jfeps. doi:١٠.٢١٦٠٨/jfeps.٢٠٢٠.١٤٢٥٥٧٧٦-١٥(٤)٤٤

خاطر، شيماء. (٢٠١٤). التسامح والامتنان كعمليات وسيطة في العلاقة بين الهناء الذاتي وكل من التفهم والرافة بالذات لدى عينة من الأزواج والزوجات. مجلة الدراسات الإنسانية والأدبية، ٢(٨)، ٤٩٦-٥٦١.

خاطر، شيماء. (٢٠٢٠). إسهام عوامل التعقل وتنظيم الذات في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى عينة من الموهوبين. مجلة بحوث ودراسات نفسية، ١٦ (٣) ٤٧٠ - ٥٤٤.

عبد العزيز، مفتاح محمد. (٢٠١٠). مقدمة في علم نفس الصحة. (ط١). عمان: دار وائل للنشر.

قمر، أحمد. (٢٠٢٢). درجة إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من الطلبة. مجلة المصباح في علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، ٢(٢)، ١٤١-١٦٩.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Alispahic, S., & Hasanbegovic-Anic, E. (٢٠١٧). Mindfulness: Age and gender differences on a Bosnian sample. Psychological Thought, ١٠(١).

Amaral-Prado, H. M., Borghi, F., Mello, T. M. V. F., & Grassi-Kassisse, D. M. (٢٠٢١). The impact of confinement in the psychosocial behavior due COVID¹⁹ among members of a Brazilian university. International Journal of Social Psychiatry, ٦٧(٦), ٧٢٠-٧٢٧.

<https://doi.org/10.1177/0020764020971318>

Algoe, S. B., & Stanton, A. L. (٢٠١٢). Gratitude when it is needed most: social functions of gratitude in women with metastatic breast cancer. Emotion, ١٢(١), ١٦٣.



- Akhtar, S., & Barlow, J. (٢٠١٨). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, ١٩(١), ١٠٧-١٢٢.
- Asil, M., Abddi A., Ganji S., & Bahrainian, A. (٢٠١٤). The Effectiveness of Forgiveness Based Consultancy on Marital Conflicts of Women With Severe Conflicts Referring to Court in Koohdasht Town, *Journal of Bullentin of Environment, Pharmacology and life Sciences*, ٣(٤), ١٣-١٩. Retrieved from <http://www.bepls.com>.
- Andrea, N., Giordano., Dylan, Shuster. (٢٠٢٣). Elevating Beyond the Content: The Integration of Mindfulness and Gratitude in the Chemistry Classroom. *Journal of Chemical Education*, ١٠٠(٥):٢٠٥٠-٢٠٥٦. doi: ١٠.١٠٢١/acs.jchemed.٢c٠٠٨٩٥.
- Artemis, Theofanous., Myria, Ioannou., Marianna, Zacharia., Stelios, N., Georgiou., Maria, Karekla. (٢٠٢٠). Gender, Age, and Time Invariance of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) and Psychometric Properties in Three Greek-Speaking Youth Samples. *Mindfulness*, ١١(٥):١٢٩٨-١٣٠٧. doi: ١٠.١٠٠٧/S1٢٦٧١-٠٢٠-٠١٣٥٠-٥.
- Brown, M. M., Arigo, D., Wolever, R. Q., Smoski, M. J., Hall, M. H., Brantley, J. G., & Greeson, J. M. (٢٠٢١). Do gender, anxiety, or sleep quality predict mindfulness-based stress reduction outcomes?. *Journal of health psychology*, ٢٦(١٣), ٢٦٥٦-٢٦٦٢.
- Behan ,C (٢٠٢٠). The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-١٩ , *Irish Journal of Psychological Medicine*, ١ – ٣.
- Bischoff, L. L., Baumann, H., Meixner, C., Nixon, P., & Wollesen, B. (٢٠٢١). App-tailoring requirements to increase stress management competencies within families: Cross-sectional survey study. *Journal of Medical Internet Research*, ٢٣(٧), e٢٦٣٧٦.



- Baer, R. A., Walsh, E., & Lykins, E. L. B. (٢٠٠٩). Assessment of mindfulness. In F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness*, NY: Springer, ١٥٣-١٦٨.
- Burns, T. (٢٠٢١). Theodor Lipps on the concept of Einfühlung (Empathy). *Theodor Lipps (١٨٥١-١٩١٤)*: December, ١٦.
- Claudia, Ramos., Sónia, P., Gonçalves. (٢٠١٦). Mindfulness training and practice: Individual differences in mindfulness facets and its relation to emotional regulation, perceived stress and well-being. doi: ١٠.١٥٤٠٥/EPSSBS.٢٠١٦.٠٧.٠٢.٣١
- Chang, J. H., Huang, C. L., & Lin, Y. C. (٢٠١٥). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, ١٦, ١١٤٩-١١٦٢.
- Chen, L. H., Wu, C. H., & Chang, J. H. (٢٠١٧). Gratitude and athletes' life satisfaction: The moderating role of mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, ١٨, ١١٤٧-١١٥٩.
- Chi, P., Tang, Y., Worthington, E. L., Chan, C. L., Lam, D. O., & Lin, X. (٢٠١٩). Intrapersonal and interpersonal facilitators of forgiveness following spousal infidelity: A stress and coping perspective. *Journal of clinical psychology*, ٧٥(١٠), ١٨٩٦-١٩١٥.
- Cheung, R. Y., & Lau, E. N. S. (٢٠٢١). Is mindfulness linked to life satisfaction? Testing savoring positive experiences and gratitude as mediators. *Frontiers in psychology*, ١٢, ٥٩١١٠٣.
- Doss, M. L., & SoosaiNathan, L. (٢٠٢٣). Can Forgiveness Marital Enhancement Programme (Fmep) Reduce Marital Conflict And Augment Subjective Well-Being Of Married Couples?. *Epra International Journal Of Research And Development (Ijrd)*, ٨(٣), ١٠٣-١١٣.
- Doremus, C. F. (٢٠٢٠). Trait Theory of Allport. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Models and Theories*, ٤١٣-٤١٦.



- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Batum, D. (٢٠٢٠). Examining Marital Satisfaction in terms of Interpersonal Mindfulness and Perceived Problem Solving Skills in Marriage. *International Online Journal of Educational Sciences*, ١٢(٢).
- Eyring, J. B., Leavitt, C. E., Allsop, D. B. & Clancy, T. J. (٢٠٢١). Forgiveness and gratitude: Links between couples' mindfulness and sexual and relational satisfaction in new cisgender heterosexual marriages. *Journal of Sex & Marital Therapy*, ٤٧(٢), ١٤٧-١٦١.
- Farhana, Iqbal., Farah, Iqbal., Ghazal, Khawaja, Humayun. (٢٠٢٣). Factor structure of the Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (١٠ items) in a collectivist society—Pakistan. *Psychology in the Schools*, doi: ١٠.١٠٠٢/pits.٢٢٨٧٥
- Fekete, E. M., & Deichert, N. T. (٢٠٢٢). A brief gratitude writing intervention decreased stress and negative affect during the COVID-١٩ pandemic. *Journal of Happiness Studies*, ٢٣(٦), ٢٤٢٧-٢٤٤٨.
- Fetrus, O., & Soetjningsih, C. H. (٢٠٢٠). The Relationship between Forgiveness and Marital Satisfaction of Wives Who Have Multiple Roles. *Journal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, ١١(٢).
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (٢٠٢١). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PloS one*, ١٦(٨), e٠٢٥٥٦٣٤.
- Galloway, N., Foulstone, A., & Lurie, J. (٢٠٢٢). Yoga and couple relationship satisfaction: the synergy between mindfulness and emotional intelligence. *International Journal of Yoga Therapy*, ٣٢(٢٠٢٢), Article-١٦.
- Hermaen, H., & Bhutto, Z. H. (٢٠٢٠). Gratitude and forgiveness as predictors of subjective well-being among young adults in Pakistan. *Pakistan Journal of Psychological Research*, ٣٥(٤), ٧٢٥-٧٣٨.



- Jiang, D., Chiu, M. M., & Liu, S. (٢٠٢١). Daily positive support and perceived stress during COVID-١٩ outbreak: The role of daily gratitude within couples. *Journal of happiness studies*, ١-١٥.
- Jasara, N., Hogan., Cameron, L., Gordon. (٢٠٢٠). "Six of One, Half a Dozen of Another" or Do Mindfulness and Gratitude Each Add Unique Value to Relationship Functioning?. *Contemporary Family Therapy*, ٤٢(٣):٢٩٩-٣٠٤. doi: ١٠.١٠٠٧/S١٠٥٩١-٠٢٠-٠٩٥٣٤-w.
- Jackson, M., Ramsden, E., & Cantor, D. (٢٠١٤). Evaluating the role of Hans Selye in the modern history of stress. *Stress, shock, and adaptation in the twentieth century*.
- Khan, I., & Singh, N. (٢٠١٣). A study on gender differences on gratitude, spirituality and forgiveness among school teachers. *International Journal of Applied Sciences and Engineering*, ١(١), ٩-١٤.
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P., & Kappen, G. (٢٠١٧). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review*, ٢١(١), ٢٩-٤٩.
- Kuzubova, K., Knight, J. R., & Harris, S. K. (٢٠٢١). Adolescent gender and age differences in religiously and spiritually motivated types of forgiveness and the relationship to depressive symptoms. *Journal of religion and health*, ٦٠, ٢٦٦٢-٢٦٧٦.
- Kriakous, S. A., Elliott, K. A., Lamers, C., & Owen, R. (٢٠٢١). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on the psychological functioning of healthcare professionals: A systematic review. *Mindfulness*, ١٢, ١-٢٨.
- Kaletka, K., & Mróz, J. (٢٠٢٢). Gender Differences in Forgiveness and its Affective Correlates. *Journal of religion and health*, ٦١(٤), ٢٨١٩-٢٨٣٧. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01369-0>



- Kimmes, J. G., Durtschi, J. A., & Fincham, F. D. (٢٠١٧). Perception in romantic relationships: A latent profile analysis of trait mindfulness in relation to attachment and attributions. *Mindfulness*, ٨, ١٣٢٨-١٣٣٨.
- Kumari, M. H., & AV S, M. (٢٠١٦). Gratitude and forgiveness as a predictor of well-being among female college students. *Indian Journal of Positive Psychology*, ١(٤).
- Kumar, A., & Dixit, V. (٢٠١٤). Forgiveness, gratitude and resilience among Indian youth. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, ٥(١٢), ١٤١٤.
- Kumar ,S , Panda ,T & Pandey ,K.(٢٠٢١). Mindfulness at the workplace: an approach to promote employees pro-environmental behaviour , *Journal of Indian Business Research* , ١-٢٠.
- Li, L., Yao, C., Zhang, Y., & Chen, G. (٢٠٢٠). Trait forgiveness moderated the relationship between work stress and psychological distress among final-year nursing students: A pilot study. *Frontiers in psychology*, ١١, ١٦٧٤.
- Ligo,k.(٢٠١٨).Forgiveness:definitions,perspectives,contexts and correlates.*Journal of Psychology&Psychotherapy*,٨,٣٤٢.
- Leland, M. (٢٠١٥). Mindfulness and student success. *Journal of Adult Education*, ٤٤(١), ١٩-٢٤.
- López González, L., Amutio Kareaga, A., Oriol Granado, X., Gázquez Linares, J. J., Pérez Fuentes, M. D. C., & Molero Jurado, M. D. M. (٢٠١٨). Development and validation of the Relaxation-Mindfulness Scale for Adolescents (EREMIND-A). *Psicothema*.
- Leong, J. L., Chen, S. X., Fung, H. H., Bond, M. H., Siu, N. Y., & Zhu, J. Y. (٢٠٢٠). Is gratitude always beneficial to interpersonal relationships? The interplay of grateful disposition, grateful mood, and grateful expression among married couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, ٤٦(١), ٦٤-٧٨.



- Luccarelli, V. (٢٠١٩). The asymmetry in gratitude. *Human arenas*, ٢(١), ٦-١٩.
- Matiz, A., Fabbro, F., Paschetto, A., Cantone, D., Paolone, A. R., & Crescentini, C. (٢٠٢٠). Positive impact of mindfulness meditation on mental health of female teachers during the COVID-١٩ outbreak in Italy. *International journal of environmental research and public health*, ١٧(١٨), ٦٤٥٠.
- Makena, V. K., & Kamunyu, R. N. (٢٠١٩). The Role of Trait Forgiveness in Marital Contentment Among Married Couples in Citam Assemblies, Nairobi, Kenya.
- Mary, E. M., & Patra, S. (٢٠١٥). Relationship between forgiveness, gratitude and resilience among the adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, ٦(١), ٦٣.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (Eds.). (٢٠٠٠). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. Guilford Press.
- Meyer, H. H., & Stutts, L. A. (٢٠٢٣). The impact of single-session gratitude interventions on stress and affect. *The Journal of Positive Psychology*, ١-٨.
- Madeline, Sarah, Collings, Begg. (٢٠١٦). How do the five facets of mindfulness and dispositional gratitude relate to depression, anxiety, and stress.
- Ozamiz-Etxebarria, N., Idoiaga Mondragon, N., Dosil Santamaría, M., & Picaza Gorrotxategi, M. (٢٠٢٠). Psychological Symptoms During the Two Stages of Lockdown in Response to the COVID-١٩ Outbreak: An Investigation in a Sample of Citizens in Northern Spain. *Frontiers in Psychology*, ١١, ١٤٩١. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.1491/BIBTEX>.
- Parnell, K. J., Wood, N. D., & Scheel, M. J. (٢٠٢٠). A gratitude exercise for couples. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, ١٩(٣), ٢١٢-٢٢٩.
- Pettigrove, G. (٢٠١٢). *Forgiveness and love*. Oxford University Press.



- Rana, S., & Nandinee, D. (٢٠١٣). Role of age and gender in forgiveness during student life. *International Journal of Research in Education Methodology*, ٣(٢), ٢٦٧-٢٧٢.
- Rahmandani, A., Kaloeti, D. V. S., Salma, S., Sakti, H., & Suparno, S. (٢٠٢٠, November). Relationship between forgiveness, triadic forgiveness dimensions, and resilience in javanese emerging adults. In ٣rd International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP ٢٠١٩) and the ٤th Universitas Indonesia Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR ٢٠١٩) ,Atlantis Press, ١١-٣٤.
- Roberts, K., Jaurequi, M. E., Kimmes, J. G., & Selice, L. (٢٠٢١). Trait mindfulness and relationship satisfaction: The role of forgiveness among couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, ٤٧(١), ١٩٦-٢٠٧.
- Raftar Aliabadi, M. R., & Shareh, H. (٢٠٢٢). Mindfulness-based schema therapy and forgiveness therapy among women affected by infidelity: A randomized clinical trial. *Psychotherapy Research*, ٣٢(١), ٩١-١٠٣.
- Redondo-Flórez, L., Tornero-Aguilera, J. F., Ramos-Campo, D. J., & Clemente-Suárez, V. J. (٢٠٢٠). Gender differences in stress-and burnout-related factors of university professors. *BioMed Research International*, ٢٠٢٠.
- Raquel, de, la, Fuente-Anuncibay., Ángela, González-Barbadillo., Delfín, Ortega-Sánchez., Juan, Pablo, Pizarro-Ruiz. (٢٠٢٠). Mindfulness and Empathy: Mediating Factors and Gender Differences in a Spanish Sample.. *Frontiers in Psychology*, doi: ١٠.٣٣٨٩/FPSYG.٢٠٢٠.٠١٩١٥.
- Syafrizaldi, S. (٢٠٢٠). Employee work stress based on gender differences during the COVID-١٩ Pandemic. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, ١(٢), ٣٠-٣٧.
- Smedley, D. K., Leavitt, C. E., Allsop, D. B., Nance, M., James, S. L., & Holmes, E. K. (٢٠٢١). Mindfulness and sexual mindfulness



- as moderators between conflict resolution and sexual and relationship satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, ٤٧(٨), ٨١٤-٨٢٨.
- Siah, P. & Tan, S. (٢٠١٥). Motivational Orientational, Perceived Stress and University Adjustment among First Year Undergraduates in Malaysia, *Journal of Institutional research South East Asia*, ١٣(١), ١٩-٢٩.
- Singh, S. (٢٠٢٢). Psychological Well-Being of Youth: The Role of Gratitude and Hope. *Journal of Psychology and Behavior Studies*, ٢(١), ٠١-٠٤
- Sterling, Fisher. (٢٠٢٢). Stress. ١٤٨-١٥٣. doi: ١٠.٤٣٢٤/٩٧٨١٠.٣٢٦١٩١٩-٤٤
- Sigala, A. M. (٢٠٢٠). Thankful Marriages: Mindfulness and Gratitude as Predictors of Marital Satisfaction in Greek Couples (Doctoral dissertation).
- Sawyer, K. B., Thoroughgood, C. N., Stillwell, E. E., Duffy, M. K., Scott, K. L., & Adair, E. A. (٢٠٢٢). Being present and thankful: A multi-study investigation of mindfulness, gratitude, and employee helping behavior. *Journal of Applied Psychology*, ١٠٧(٢), ٢٤٠.
- Swickert, R., Bailey, E., Hittner, J., Spector, A., Benson-Townsend, B., & Silver, N. C. (٢٠١٩). The mediational roles of gratitude and perceived support in explaining the relationship between mindfulness and mood. *Journal of Happiness Studies*, ٢٠, ٨١٥-٨٢٨.
- Toussaint, L., Shields, G. S., Dorn, G., & Slavich, G. M. (٢٠١٦). Effects of lifetime stress exposure on mental and physical health in young adulthood: How stress degrades and forgiveness protects health. *Journal of health psychology*, ٢١(٦), ١٠٠٤-١٠١٤. <https://doi.org/10.1177/1359105316064132>
- Toussaint, L., Barry, M., Angus, D., Bornfriend, L., & Markman, M. (٢٠١٧). Self-forgiveness is associated with reduced psychological distress in cancer patients and unmatched



- caregivers: Hope and self-blame as mediating mechanisms. *Journal of Psychosocial Oncology*, ٣٥(٥), ٥٤٤-٥٦٠.
- Wenjie, Duan., Jinxia, Li. (٢٠١٦). Distinguishing Dispositional and Cultivated Forms of Mindfulness: Item-Level Factor Analysis of Five-Facet Mindfulness Questionnaire and Construction of Short Inventory of Mindfulness Capability.. *Frontiers in Psychology*, doi: ١٠.٣٣٨٩/FPSYG.٢٠١٦.٠١٣٤٨.
- Wu, Q., Chi, P., Lin, X., Du, H., Zhou, N., Cao, H., & Liang, Y. (٢٠٢٢). Gratitude and satisfaction in romantic relationships: Roles of decisional forgiveness and emotional forgiveness. *Current Psychology*, ١-٩.
- Weinberg, M. (٢٠٢٠). Differences in the association of spirituality, forgiveness, PTSD and stress among social workers and social work students treating trauma survivors. *Social Work in Health Care*, ٥٩(٦), ٤٣٠-٤٤٤.
- Winter, F., Steffan, A., Warth, M., Ditzen, B., & Aguilar-Raab, C. (٢٠٢١). Mindfulness-Based Couple Interventions: A Systematic Literature Review. *Family process*, ٦٠(٣), ٦٩٤-٧١١.
- Webb, J. R., Phillips, T. D., Bumgarner, D., & Conway-Williams, E. (٢٠١٣). Forgiveness, mindfulness, and health. *Mindfulness*, ٤, ٢٣٥-٢٤٥.
- Woodyatt, L., Worthington, E. L., Wenzel, M., & Griffin, B. J. (٢٠١٧). Orientation to the psychology of self-forgiveness. *Handbook of the psychology of self-forgiveness*, ٣-١٦.
- Xie, J., Zhou, D., & Tan, Y. (٢٠٢١). Relationship between mindfulness and general health among couples in Mainland China: A crossover perspective. *Social Science & Medicine*, ٢٨١, ١١٤٠٩٥



Forgiveness and gratitude and their relation to Mindfulness and Stress among a sample of husbands and wives

Abstract:

The current study aimed to recognize the relationship between forgiveness and gratitude as mediating variables in the relationship between mindfulness and psychological stress in a sample of husbands and wives, it aimed also to recognize the differences between husbands and wives in study variables. **Proceddures:** the study sample was made up of (٣٠٠) husbands and wives, their ages ranged from (٢٥-٤٠) years, (١٥٤) husbands with average age of (٣٤,٨٧) and standard deviation of (٤,٧٩) and (١٤٦) wives with average age of (٣٤,٨٤) and standard deviation of (٥,٤٥). four scales were used : forgiveness, and gratitude scale prepared by shaimaa khater, mindfulness scale translated by elbehairy, psychological stress scale prepared by the researcher. **Results:** The study revealed that forgiveness and gratitude mediating the relationship between mindfulness and psychological stress, and there were statistically significant differences, between husbands and wives in mindfulness in the sides of husbands, The study did not find any differences between husbands and wives in forgiveness, gratitude, psychological stress, The study also found that there were statistically significant differences between husbands and wives in some dimensions of the study measures. The results of the study revealed that there were differences between husbands and wives in (the economic - the personal dimension) of the stress scale in the sides of husbands, and in (the health dimension) in the sides of wives, and there were differences in (the forgiveness with a life partner dimension) of the forgiveness scale in the sides of husbands, There were also differences in the (observation dimension) of the mindfulness scale in the sides of husbands

Keywords: Forgiveness, Gratitude, Mindfulness, stress.