

الاسهام النسبي لتمايز الذات في الرفاه النفسي والخرس الزوجي لدي المتزوجين

إعداد

د/ إبراهيم محمد سعد

مدرس علم النفس الإرشادي

كلية الدراسات العليا للتربية- جامعة القاهرة

الإسهام النسبي لتمايز الذات في الرفاه النفسي والخرس الزوجي لدى المتزوجين

د/ إبراهيم محمد سعد*

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية الى تعرف الإسهام النسبي لتمايز الذات في الرفاه النفسي والخرس الزوجي لدى المتزوجين، والعلاقة بين كلا من تمايز الذات والرفاه النفسي والخرس الزوجي، وتكونت عينة الدراسة ٢١٠ زوج وزوجة من العاملين بجامعة القاهرة، واستخدمت الدراسة مقياس تمايز الذات إعداد امل جمعة (٢٠١٩)، ومقياس الرفاه النفسي والخرس الزوجي من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تمايز الذات وبين الرفاه النفسي، ووجود علاقة عكسية بين تمايز الذات والخرس الزوجي، وكذلك يمكن التنبؤ من كلاً من الرفاه النفسي والخرس الزوجي بتمايز الذات لدى عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية:

- تمايز الذات.
- الرفاه النفسي
- الخرس الزوجي

* د/ إبراهيم محمد سعد: مدرس علم النفس الإرشادي- كلية الدراسات العليا للتربية- جامعة القاهرة.

The relative contribution of self-differentiation to the psychological well-being and marital silence of married couples

Study summary:

The current study aimed at identifying the relative contribution of self-differentiation in psychological well-being and marital silence of married couples, and the relationship between both self-differentiation and psychological well-being and marital silence, and the study sample consisted of 210 husband and wife workers at Cairo University, and the study used the self-differentiation scale prepared by Aml Gomaa(2019), And the Scale of psychological well-being and marital dumbness prepared by the researcher, and the study concluded that there is a positive correlation between self-differentiation and psychological well-being, and the existence of an inverse relationship between self-differentiation and marital silence, and also we can predicted self-differentiation relation for the study sample through psychological well-being and marital silence.

key words:

- Self differentiation.
- psychological well-being.
- marital silence.

مقدمة:

أصبح الانسان اليوم في اشد الحاجة الى فهم شخصيته أكثر من اي وقت مضى، فلم يعد أمامة إلا ان يفهم ذاته فهمًا يمكنه من السيطرة عليها وضبطها وتوجيهها، وكذلك الحاجة الى فهم الى الآخرين وذواتهم لكي نتعامل معهم بشكل صحيح مما يساعد على استثارة دافعيتهم وتوجيههم نحو تمايز الذات، وبالتالي يساعد على تكوين مشاعر إيجابية نحو الذات ونحو الآخرين وتكوين علاقات إيجابية معهم، مما يساعد على ايجاد نوع من الرفاهية النفسية لديهم، ويساعدهم على التفاعل مع الآخرين .

ويشير مصطلح التمايز Differentiation علي المستوي النفسي إلي القدرة علي التمييز بين الأفكار والمشاعر والاختيار بين التوجيه عبر الفكر أو الوجدان، وتسمح قدرة التمييز الأكبر لدي الفرد بالتفكير الهادئ المنطقي عندما تقتضي الظروف، ويعمل الأداء الأكثر تمايزاً علي القدرة علي التكيف والتوافق مع التوتر علي المستويين الوجداني والمنطقي، مع الاحتفاظ بمقياس الذاتية داخل علاقاتهم الودية، وعلي النقيض يميل الأشخاص ذوي التمايز الضعيف إلي التفاعل الوجداني، ويجدون صعوبة في الاحتفاظ بهدوئهم كاستجابة للحالة الوجدانية للآخرين (Kerr & Bowen, 1994; Kerr, 2003).

ومن هنا يمكن النظر الى مصطلح تمايز الذات إلي القدرة علي الشعور بالمودة والاستقلالية عن الآخرين، ويستطيع الأفراد الأكثر تمايزا للذات احتلال موقع الأنا في العلاقات بما يعني الحفاظ علي شعور واضح بالذات وعدم الانصياع للاتهامات الشخصية عند التعرض للضغوط من جانب الآخرين (Bowen, 1978,322-327).

ويعد تمايز الذات من المفاهيم المهمة التي تترك أثارها في شخصية الفرد، كونه يرسم الحدود الفاصلة بين ذات الفرد وذوات الآخرين من خلال عملية التفاعل، في ضوء إدراكه للأحداث البيئية المتنوعة المحيطة به، وأن هذا التغير بين إدراك الفرد وإدراك الآخرين للأمور البيئية هو الذي يشعره باستقلاليته عن الآخرين، ومن جانب آخر فإن الشخص المتميز بشكل جيد تكون لديه قدرة أفضل للتعامل مع الضغوط (سهام الكعبي، ٢٠٠٧، ١١-١١٣).

كما ان الشعور الإيجابي لدى الفرد بحسن الحال و يرصد المؤشرات السلوكية الدالة على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وتقبله لها واعتماده عليها وتنظيم

السلوك أثناء التفاعل مع الآخرين ويكون للفرد غرض في الحياة ورؤية توجه أفعاله وتصرفاته وقدرة الفرد على اقامة علاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرون، والاستمرار فيها وكفاءة الفرد فيما يقوم به من اعمال تؤدي الى الاحساس العام بالسعادة والطمأنينة النفسية(عادل محمود المنشاوي، ٢٠١١، ٣٢٠).

والرفاه النفسي تعني الشعور بأنفعالات جيدة وصحة نفسية جيدة كأساس لجودة الحياة، ومن هذه الوجهة فإن الرفاه النفسي تتضمن طريقة الأشخاص في تقييم حياتهم في الماضي والحاضر، وتشمل هذه التقييمات ردود الأفعال الانفعالية للأشخاص تجاه الأحداث الحياتية والأمزجة والأحكام المتعلقة بالطريقة التي يعيش بها الأشخاص حياتهم (Norrish.j,Robinson,j. 2013,p213)

وللرفاهة النفسية آثاراً ايجابية قويةً علي سلوك الفرد، منها التفكير الإيجابي والثقة بالنفس وتقدير الذات والكفاءة الاجتماعية وحل المشكلات والمساندة الاجتماعية والعلاقات الإيجابية بين الفرد وأسرته وبينه وبين الآخرين،والصحة النفسية بشكل عام.

والحوار بين الزوجين هو أساس الانسجام والمودة بينهما وانعدامه يؤدي إلي مشاكل عديدة تؤدي إلي استحالة استمرار الحياة الزوجية بعد ذلك، وبما أن التواصل يمثل أحد أهم العوامل المؤثرة في الحياة الزوجية وهو قوام الحياة الزوجية الناجحة وهو عكس الخرس الزوجي فإنه يتأثر بشخصية كل من الزوج والزوجة سواء في تدعيم التوافق الزوجي أو في خلق نوع من الصراع والتوتر الذي يمكن أن يهدد العلاقة الزوجية وبناءً علي ذلك فإن فهم وتقبل سمات شخصية شريك الحياة يعتبر من أهم العوامل التي تؤثر علي التوافق الزوجي (مرفت محمد أمام، ٢٠٠٨، ٣).

والتواصل الجيد المهذب بين الزوجين قد يساعد علي إيجاد جو من الرضا ويبعث علي الاحترام والتفاهم والألفة بين الزوجين، ويزيد بينهم من التآلف والتلاقي، علي عكس التواصل السيئ الذي من شأنه أن يغلق قنوات التفاهم ويخلق جوًا من المشاحنات في العلاقة الزوجية والتفاعل الأسري (تحية عبد العال، ١٩٩٥، ٨٥).

مشكلة الدراسة:

إن العلاقات داخل الأسرة لها تأثير مباشر على الاستقرار والهدوء داخل الأسرة، وبالتالي ينعكس ذلك على الأبناء وعلى نموهم وعلى توافقهم سواء بالإيجاب أو السلب، ومن هنا تسعى الدراسة الحالية إلى تعرف الاسهام النسبي لكلاً من الرفاه النفسي والخرس الزوجي في تمايز الذات، ومن المعروف أن الطفل في المراحل الأولى من العمر يبدأ في امتصاص قيم ومعايير المجتمع من خلال التطبيع الاجتماعي تساعد في تكوين فكرته عن ذاته، مما يصعب عليه التمييز بين ذاته والبيئة المحيطة، ولكن بالانتقال التدريجي له من حالة التصاقه بالأم إلى حالة الانفصال عنها يزداد تمايز الذات. وتصبح أكثر وضوحاً وتحديداً عما يحيط به من مثيرات خارجية، هذا التمايز لذاته سوف يكون من المحركات الساسية لشخصيته ولطريقة تفاعله مع الآخرين (أمل أحمد، ١٠، ٢٠٠١)، هذا التمايز الذاتي له دوراً كبيراً في تحديد كثير من العلاقات الشخصية والاجتماعية بعد ذلك منها الرفاه النفسي والخرس الزوجي ومن هنا يمكن صياغة المشكلة في السئلة التالية:

- ماالعلاقة بين الرفاه النفسي وتمايز الذات لدى عينة من المتزوجين؟
- ماالعلاقة بين الخرس الزوجي وتمايز الذات لدى عينة من المتزوجين؟
- ما الاسهام النسبي لتمايز الذات في الرفاهالنفسي والخرس الزوجي لدى عينة من المتزوجين؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى دراسة الاسهام النسبي لتمايز الذات في كلا من الرفاه النفسي والخرس الزوجي، ودراسة العلاقة بين كلا من تمايز الذات والرفاه النفسي، وتمايز الذات والخرس الزوجي.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية من خلال:

- (١) أهمية الأسرة والدور الذي تلعبه في بناء شخصية أبناء ها ونموهم السليم للعمل من الحد من الخرس الزوجي وأثاره علي الفرد والأسرة والمجتمع.
- (٢) التوصل إلي نتائج يمكن أن تفيد في مجال الإرشاد الزوجي وتحسين العلاقة بين الزوجين والعمل على تجنب الكثير من الاضطرابات ومثل الخرس الزوجي.

(٣) معرفة العلاقة بين الرفاه النفسي والخرس الزوجي وتمايز الذات وطبيعة كل متغير منهم وأهمية الدور الذي تقوم به هذه المتغيرات في حياتنا.
(٤) الاستفادة من النتائج التي تسفر عنها الدراسة الحالية للعمل على تنمية تمايز الذات و الرفاه النفسي وعلاج الخرس الزوجي.

مصطلحات الدراسة:

(١) تمايز الذات:

مقياس لتفرد الفرد بالنظر الى الأعضاء الآخرين في جماعته (جابر عبدالحميد، علاء الدين كفاي، ١٩٩٠).

كما عرفه (Oostrom, 2007: 37). المدى الذي يبدأ فيه الفرد التمييز بتمييز نفسه عن أمه وأبيه في النظام الأسرى من خلال التفردية، وحرية التعبير الشخصي وعدم تدخل الآخرين في شؤونه الخاصة.

كما يعرفه بوين بأنه الدرجة التي يستطيع عندها الفرد الموازنة بين الوظيفية الوجدانية والفكرية، وبصورة خاصة القدرة علي التفريق والتمييز بينهما، فعندما لا يتم التمييز بين الأفكار والمشاعر يحدث الاندماج والانصهار بينهما، ويكون الشخص متمایزا بصورة عالية (أي لدية إحساس بالذات، عندما يكون مدركا بصورة جيدة لآرائه ولمشاعره. (Bowen, 1994)

وتعرفه (أمل جمعة، ٢٠١٩، ١٠) درجة التوازن بين الوجدان والعقلانية من جانب وبين الارتباط والانفصال من جانب آخر، بما يتيح للفرد تحقيق التوازن بين ذاته الأساسية الصلبة، وذاته الطيعة القابلة للتغيير.

ويعرف إجرائيا بأنه الدرجة التي يحصل عليها (الزوج / الزوجة) على مقياس تمايز الذات إعداد (أمل جمعة، ٢٠١٩)

(٢) الرفاه النفسي:

عرفه قاموس الجمعية الأمريكية لعلم النفس هي حالة السعادة والقناعة ومستويات كدر منخفضة وحالة عامة جيدة من المظهر والصحة الجسمية والعقلية أو نوعية حياة جيدة (APA، 2007).

ويعرفها الباحث: القدرة على تكوين مشاعر إيجابية نحو النفس ونحو الآخرين، وقبول الذات ووجود هدف من الحياة، والعمل على تكوين علاقات إيجابية لإيجاد نوع من البهجة والسعادة.

وتعرف اجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الرفاه النفسي من إعداد الباحث.

الخرس الزوجي:

يعرفها كلا من (Parrott & Parrott, 2013) حالة خاصة من المعاملة الصامتة تحدث بين الزوجين على شكل من اشكال السلبية في سوء المعاملة بين الأزواج تأخذ شكل الازدراء أو الرفض من خلال المحافظة على الصمت اللفظي. ويعرفه الباحث الخرس الزوجي :حالة من غياب الحوار والتفاهم بين الزوجين واختفاء لغة التواصل والمشاعر والعلاقات الايجابية داخل الأسرة ، ومحاولة كل طرف اتخاذ حيز يحجبه عن الطرف الأخر مما يؤدي الى انهيار الكيان الأسري وتفككه.

وتعرف اجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الخرس الزوجي من إعداد الباحث

الاطار النظري:

تمايز الذات:

تمايز الذات في نظرية النسق الأسري لبوين Bowen Family System Theory: تتفاعل موراي بوين مع النظريات الفردية التقليدية في مجال علم النفس خاصة التحليل النفسي بسبب اعتمادها علي الذاتية، ولذلك طور بوين نظرية تركز علي دور الأسرة كوحدة وجدانية، وحاول اكتشاف منهج علمي للسلوك البشري لا يعتمد علي الذاتية. (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988) ويعد مفهوم تمايز الذات ركن أساسي في نظرية بوين لأنظمة الأسرة، ويصف الموقع الذي يشغله الفرد داخل أسرته أو المجموعات الاجتماعية الأخرى الهامة.

-تطور النسق الأسري لبوي:

تُعد نظرية بوين واحدة من التفسيرات الشاملة للنمو السيكولوجي من منظور نظامي ومتعدد الأجيال (Glade, 2005) ، وتقدم النظرية أساسا لمجال العلاج الأسري والذي يميزه عن المفاهيم النظرية العديدة للعلاج النفسي الفردي .

القواعد الأساسية لنظرية بوين في الأنظمة الأسرية:

- تستند نظرية بوين في الأنظمة الأسرية إلي قدرة الفرد علي التمييز ما بين أدائه العقلي وبين مشاعره الخاصة، ويسري ويطبق هذا المفهوم علي العمليات

- الأسرية وعلي الطرق التي يعكس ويسقط فيها الأفراد توترهم على أفراد الأسرة الآخرين (Cook,1984;2001).
- ويفحص بوين المثلثات المتشابكة Triangles Interlocking التي تنشأ بين أعضاء الأسرة، ويركز بصورة خاصة علي العلاقة المثلثة Triangular التي تنشأ بين الوالدين وأحد الأطفال.
- ويعتبر بوين أن الطريقة التي يواجه ويتعامل بها الأبناء مع التوتر الذي يتعرضون له من خلال كيفية معالجة الآباء لخلافاتهم قضية هامة جدا (Elizabeth A. & Myrnal,1998).
- كما أنه يهتم بصورة خاصة بالأساليب التي يُبعد بها الأطفال أنفسهم عاطفياً عن أسرهم (Gandy, 2008)
- وتعد الكيفية التي يمكن للأسر المختلفة وظيفياً أن تنقل وترسل الخصائص النفسية التي تؤثر علي التفاعل بين الوالدين والأبناء واحدة من الجوانب المهمة والرئيسية في نظرية بوين، وفيما يلي نستعرض من نظرية بوين من المفاهيم والمبادئ ما يؤثر ويتأثر بمفهوم تمايز الذات (Horn, 2002)
- المبادئ الثمانية لنظرية بوين:**

1- تمايز الذات Differentiation of Self:

قد ميز بوين وأدرك أهمية الشعور والوعي بالأفكار والمشاعر، وبصورة خاصة القدرة علي التفريق والتمييز بينهما، وعندما لا يتم التميز ما بين الأفكار والمشاعر يحدث الاندماج والانصهار بينهما، ويكون الشخص متميزاً بصورة عالية (أي لديه إحساس بالذات) عندما يكون مدركاً بصورة جيدة لأرائه ولمشاعره (جهاد محمود، ٢٠١٠) وفي حالة النزاع الأسري يكون الأشخاص القادرون علي التمييز والتفريق بين مشاعرهم وأفكارهم، قادرين علي المواجهة والصمود والدفاع عن أنفسهم، ولن تهيمن وتسيطر عليهم المشاعر الصادرة عن الآخرين، لكن الأشخاص الذين تكون أفكارهم ومشاعرهم مندمجة ومنصهرة سوياً، قد يعبرون عن قيم وآراء تعكس ذاتاً مزيفة، بدلاً من أن تكون حقيقية، ويجب مراعاة أنه إذا حدث تمايز ضعيف داخل الأسرة، فالنتيجة المتوقعة هي حدوث التثليث. (Bowen, 1971) وذكر بوين أن هؤلاء الناس ذوي المستويات المنخفضة من التمايز لديهم موارد أقل للتحكم في الضغوط والتوترات الحياتية،

وبالتالي فهم أكثر عرضة لظهور الاضطرابات النفسية والخلل الوظيفي مقارنة بذوي المستويات المرتفعة من التمايز. (Gilbert, 2005)

٢- **التثليث Triangulation**: يقصد بمثلث العلاقات أو التثليث شبكة العلاقات بين ثلاثة أشخاص، فعندما ينسجم شخصين من أفراد الأسرة في الكثير من نقاط وقضايا حياتهما فهما لا يسمحان بدخول طرف ثالث وهذا يحدث في العلاقات الصغيرة داخل الأسرة (Hall, 2013)، لكن عندما يكون هنالك خلاف أو صراع بين شخصين من أفراد الأسرة فإن هذا الخلاف يرفع مستوى القلق لديهما فيسمح بدخول طرف ثالث لتقليل مستوى القلق، وضمن هذا المجال أشار بوين إلى أن القلق هو ما يدفع الأفراد لتشكيل هذا المثلث، وينظر (بوين) للتثليث على أنه جزء من النظام العاطفي للأسرة (p86، Winek، 2010).

وقد لا يقتصر التثليث على أفراد الأسرة فقد يحدث بين الأصدقاء أو الأقارب وأحيانا قد يكون المعالج هو جزء من التثليث، وفي هذه الحالة على المعالج أن يكون حذر ولا يتدخل بصفته طرف ثالث سواء كان تدخله من خلال ردود فعله العاطفية أو من خلال قيامه بأي تصرف، كما ويمكنه تحسين مستوى تمايز الذات لدى طرفي الصراع؛ لأن التثليث يرتبط بتمايز الذات حيث أن التمايز العالي يقلل من حدوث التثليث (Hall،2013).

٣- **الأنظمة العاطفية للأسرة النووية System Nuclear Family Emotional** يقصد بها السياق الذي يوجد فيه الفرد أحيانا تكون الأنظمة العاطفية للأسرة غير مستقرة خصوصا إذا كان الزوجين غير متميزين بصورة جيدة (Hall,2013)، والأنظمة العاطفية التي تربط أفراد النظام الأسري مع بعضهم تستند إلى مبادئ معينة، تشمل النظام العاطفي للأسرة من مشاعر وأفكار وانفعالات الأفراد والروابط بينهم والاتصالات بينهم سواء ككل أو كأفراد (Neslson,2003, 201-211):

٤- **عملية الإسقاط الأسري Family Projection Process**

أن الوالدين غير المتميزين يقومان بأسقاط مشاعرهما تجاه الأبناء المعتمدين عليهما، ويشير بوين إلى أنه إذ كان الطرف الآخر (وهو غالبا احد الأبناء) لديه تمايز ذات ومرتفع عاطفيا بأحد طرفي الصراع، فإنه سيقوم بالاندماج والانصهار معهما/إن عملية الإسقاط الأسري توضح سبب اختلاف الأطفال عن نفس

الأسرة، وعند قيام الام بمعاملة طفلها على انه يتمتع بصفات السلبية (كشعورها بانها فاشلة) ينتج عن ذلك أن تبقي الأم في حالة قلق، أما الابن فإنه سيتصرف وفق توقعات الأم منه ويشعر انه فاشل(علاء كفاي، ٢٠٠٩).

٥- القطع العاطفي Emotional Cutoff :

عندما يتعرض الأطفال لتوتر بالغ الشدة داخل الأسرة فإنهم قد يحاولون أن يفصلوا أنفسهم عن الأسرة من خلال القطع العاطفي وقد يهرب الأبناء المراهقون ويغادرون المنزل، مما يعني -الانسحاب عاطفياً- من الأسرة، كما أنه من المحتمل أن تكون تفاعلاتهم مع الوالدين قصيرة ومفتعلة وغير صادقة، فالطفل الذي يتعرض للقطع العاطفي قد يذهب إلي غرفته ليس كثيرا للدراسة، ولكن للتحرق والتخلص من النزاع الأسري، حيث يحدث الهروب كنتيجة لقرار غير متأنى نتج عن فرط مشاركة الآباء، وحاجة أكبر لدي الطفل لبناء مفهومه عن ذاته وبصورة عامة كلما كان مستوي الاعتمادية العاطفية أعلى والتمايز أقل كلما كانت خبرة الأطفال للقطع العاطفي في الأسرة أكثر احتمالاً (Bowen, 1994).

Lavery, Patric, J.,1994)

٦-عملية التحويل والإرسال عبر الأجيال: Mutigenerational Transmission

Process تهتم نظرية الأنظمة الأسرية بالعلاقات داخل الاسرة وكذلك العلاقات عبر الأجيال السابقة مع الأجيال الحالية، ولا يتضمن عملية التحويل فهم العلاقات في تاريخ الاسرة فقط ولكن تتضمن الوضع الحالي للعلاقات في الاسرة (Winke,2010)

٧-ترتيب الأخوة: Sibling Position

اعتقد بوين أن الترتيب الولادي يؤثر علي أداء الأطفال داخل الأسرة بصورة واضحة، وعلي كيفية أدائهم كأباء في المستقبل، فمثلاً سيتولى الأخ الأكبر العناية بالأخ الأصغر والأخت الصغرى داخل أسرته، وبالتالي سيتولى هذا الأخ مستقبلاً دور المسؤولية أيضاً مع أطفاله، وخاصة إذا كانت زوجته لم تتحمل المسؤولية بصورة كافية عن أخوتها، أو إذا كانت الأخت الصغرى أو الابنة الأخيرة المدللة. (Bowen, 1975)

٨- التراجع والتردي المجتمعي Societal Regression :

تعتبر نظرية بوين نظرية ذات طابع عالمي من خلال مصداقيتها في الكثير من المجتمعات، وينظر بوين للمجتمع كأسرة واحدة حيث يكتمل النظام العاطفي مع وجود عملية التحويل عبر الاجيال، وفي كل مجتمع تؤثر كل من عمليتي التمايز والاندماج في تشكيل نمط العلاقات الانفعالية للمجتمع (Hall,2013)

ثانياً- الرفاهة النفسية Psychological –Well Being :

يُعدُّ مُصطلح الرفاهة النفسية من المفاهيم الحديثة التي لاقت إهتماماً كبيراً في علم النفس حيث أنه لب علم النفس الإيجابي (Seligman,2005) . وقد يستخدم مفهوم الرفاهة النفسية علي نطاق واسع بالتبادل مع عدة مفاهيم أخرى، مثل الرفاهية، والسعادة، وجودة الحياة والصحة النفسية، والرضا عن الحياة، وطيب الحياة، والسعادة النفسية (ضياء أبو عاصي، ٢٠١٢). ويعرفها سليجمان بأنها القدرة علي التعبير عن المشاعر الإيجابية والإستغراق في الأعمال المفضلة والعلاقات الإيجابية وفق معني للحياة وتحقيق الإنجاز في الحياة (Seligman ,2011).

تعريفات الرفاهة النفسية Psychological Well-Being :

هُناك عدة تعريفات للرفاهة النفسية وسوف نستعرض أهمها وهي كما يلي:
عرفت منظمة الصحة العالمية (The world health organization) الرفاهة النفسية علي أنها تصور الفرد لوضعه الثقافي والقيمي الذي يحيا فيه، وعلاقة هذا بأهدافه ومقوماته الشخصية فهي مفهوم واسع يتأثر بشكل مُعقد بصحة الشخص البدنية وحالته النفسية ومعتقداته الشخصية وعلاقته الاجتماعية وعلاقته بالبيئة التي تكسبه سماته المميزة. (The world health organization ,1997

عرفها وار (War) أنها التعبير عن البهجة والمرح والاستمتاع الذي يعيشه الفرد في الحياة (War:2002) .

ويرى (Mclellan, Galton,Steward & Page ,2012) بأن الرفاه النفسي هو الحالة الإيجابية للعقل والجسم والشعور بالأمان والقدرة على التعامل مع المشاعر المرتبطة بالاتصال مع الناس والبيئة الأوسع.

عرفها كل من رايف وسنجر (Ryff&Singr) بأنها تتمثل في الإحساس الإيجابي بحُسن الحال، كما ترصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل علي ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهدافه الشخصية ذات القيمة والمعني واستقلاليته في تحديد مسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها، وترتبط أيضاً بالإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية (Ryff&Singr, 2008)

كما انها شعور داخلي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة النفسية والبهجة والإستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات، والقدرة علي التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفاعلية (أماني المقصود، ٢٠٠٦).

عرفها سليجمان (Seligman) بأنها القدرة علي التعبير عن المشاعر الإيجابية والإستغراق في الأعمال المفضلة والعلاقات الإجتماعية الإيجابية وفق معني للحياة وتحقيق الإنجاز في الحياة (Seligman,2011)

- النماذج النظرية لدراسة الرفاهة النفسية:

بمراجعة التراث وجد ان هناك أربعة نماذج للرفاهة النفسية وهي:

أ- نموذج رايف Ryff:

وقد أعتمدت رايف على مراجعة الكتابات المبكرة في إستخدام مصطلح الرفاهية النفسية، مثل أعمال كل من يونج، ١٩٣٣؛ ألبرت، ١٩٦١؛ وروجرز، ١٩٦٢؛ وماسلو، ١٩٦٨، وتأثرت رايف، ٢٠٠٥ بأعمال رايان، وديسي ٢٠٠٠، ذكرت رايف أن معني وقياس الرفاهة النفسية الإيجابية لا يمكن إدراكه من خلال إطار تقليدي يساوي بين الصحة وغياب المرض، بدلاً من أن يساويها بوجود الصحة، وقد رأت أن الإعتماد علي الطب لتحديد الصحة كان مُضلاً، وقد أثار ذلك لفترة طويلة علي الآراء النفسية المرتبطة بعدم الشعور بالسعادة، كما ذكرت أن الشعور بالرضا عن الحياة ومقاييس الصحة النفسية قامت علي أساس نظري واهن تجاهل بعض الجوانب الإيجابية الهامة، وصنفت رايف الرفاهة النفسية علي أنها سعي الإنسان للكمال الذي يجسد إدراك وقدرات الفرد الحقيقية، ومن هذا المنطلق فالرفاهة النفسية والسعادة ليست هي الهدف الأساسي بل هي نتاج حياة نعيشها بشكل جيد.

وأن هناك جوانب فسيولوجية هامة للرفاهة النفسية، وأكدت رايف علي أهمية الوقاية أكثر من العلاج و تدعيم الخبرات الحياتية الايجابية التي تيسر الحياة للفرد وضرورة فهم الصحة النفسية للفرد (Ryff,1998) .

وحددت رايف ست أبعاد أساسية لرفاهه النفسية هي:

١-**السيطرة علي البيئة:** وهي التمكن البيئي و قدرة الفرد على التمكن من

تنظيم الظروف والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف، التحكم في الكثير من الأنشطة والمرونة الشخصية، وتوفير البيئة المناسبة.

٢-**تقبل الذات:** ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات وتقبل المظاهر

المختلفة للذات بما فيها الحياة الحاضرة الإيجابية نحو الذات والحياة الماضية فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية.

٣-**الاستقلالية:** ويشير إلى استقلالية الفرد بشكل عام وقدرته على اتخاذ

وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل في الجوانب المختلفة.

٤-**النمو الشخصي:** قدرة الفرد علي النمو الشخصي بشكل موضوعي مع

المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية.

٥-**العلاقات الإيجابية مع الآخرين:** قدرة الفرد علي إقامة العلاقات الإيجابية

مع قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات إجتماعية إيجابية

متبادلة مع الآخرين على أساس من الحب والصداقة، والتأثير، والتفهم،

والتقة المتبادلة، والتعاطف، الود والأخذ والعطاء.

٦-**الغرض من الحياة:** قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة وأن يكون له

هدف ورؤية واضحة (Ryff,1998).

ب- نموذج دينير Dinner للرفاهة النفسية:

ذكر دينير مفهومه عن الرضا عن الحياة من خلال فهمه للرفاهة النفسية،

وذكر أن تقديرات الأفراد الشخصية لجودة حياتهم تعد مؤشراً علي درجة ارتفاع

الرفاهة النفسية لديهم، وأن الرفاهة النفسية تتمثل في تقديرات الأفراد الشخصية

لدرجة المشاعر الايجابية (السعادة) التي يمر بها الفرد، وأن تصورات الفرد عن

الحياة بأكملها (الرضا)، بينما تجسد السعادة علي أنها حالة وجدانية غالباً يميل

الرضا عن الحياة إلي تقييم معرفي أكثر لحياة الفرد.

وقد ذكر دينير أن هناك عدداً من مكونات للرفاهة النفسية وهي: الرضا عن

الحياة وهي تقديرات عامة لحياة الفرد كمكون معرفي:

- التأثير الإيجابي: وهو المرور بالعديد من المشاعر والحالات المزاجية السارة.
- التأثير السلبي: وهو المرور بقدر أقل من المشاعر والحالات المزاجية الغير سارة.
- الرضا عن بعض المجالات: مثل الرضا عن العمل أو الرضا عن الزواج.
- ويذكر دينير أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الرفاهة النفسية هم أكثر نفعاً لمجتمعاتهم، وأنهم أكثر إنتاجية وكفاءة إجتماعية من غيرهم (Dinner, 2009).

ج- نموذج فريدريكسون Fredrickson:

ذكرت فريدكسون أن المشاعر الإيجابية تزيد من القدرة علي التركيز والانتباه والتفكير، وأضافت إلي أن شكل ووظيفة المشاعر الإيجابية والسلبية مختلفان، ولكنهما مكملان لبعضهما في نفس الوقت، فبينما تؤدي المشاعر السلبية إلي تضيق محتوى تفكير الفرد من خلال استدعاء بعض السلوكيات مثل: الهروب أو الهجوم، فإن المشاعر الإيجابية تزيد من محتوى تدفق التفكير وتدفع الإنسان إلي التصرف بإيجابية مثل: الإستكشاف- اللعب.

كما أكدت علي:

- أهمية دور المشاعر الإيجابية مثل: الإستمتاع- الإمتنان- الرضا - الحب- التسامح - الأمل، كعلامات علي الصحة النفسية والبدنية.
- أهمية المشاعر الإيجابية في التأثير الإيجابي علي النجاح الأكاديمي.
- واقترحت أن الرفاهة النفسية تنشأ عندما تتفوق المشاعر الإيجابية علي المشاعر السلبية بنسبة ١:٣.
- أن الشعور بالمشاعر الإيجابية يؤدي إلى الارتباط الصحي بالبيئة وإلي مستويات مرتفعة من الأداء الوظيفي ويزيد كفاءة المواجهة ويزيد معدل النمو ويصبح الأفراد في حالة مرتفعة من الرفاهة النفسية (Forich:2013).
- أن المشاعر الإيجابية تساعد علي الوصول إلي الرفاهة النفسية، فالموارد الشخصية المتراكمة أثناء حالات المشاعر الإيجابية تكون دائماً مستمرة، وقد تكون تلك الموارد بدنية (مهارات جسمية-الصحة) أو إجتماعية (الصدقات-

شبكات الإجتماعي أو الدعم الفكري (العمليات المعرفية المعقدة) أو نفسية (الصمود-التفاوض- الإبداع) (Fredrecson,2001)

- ويمدنا نموذج فريدريكسون بألية دينامية يؤدي من خلالها الوجدان الايجابي أو السلبي الي نواتج مختلفة، وطبقا للنموذج تسمح الانفعالات الإيجابية للأفراد بذخيرة من الأفكار والأفعال لبناء وتوسيع مصادرهم الجسمية والاجتماعية والنفسية والذهنية التي تنتج استعداداً لاستكشاف البيئة والإقدام علي أهداف جديدة تؤدي بدورها إلى مردود معيشي أفضل، بينما الانفعالات السلبية كالخوف والغضب سبب مناسب لتركيز الفرد علي تهديد مباشر أو مشكلة تؤدي إلي مصادر محدودة ذات عائد فقير (Loh,schutte&thorsteinsson,2013).

د- نموذج سليجمان (PERMA) Seligman

يُعد نموذج سليجمان من النماذج الحديثة التي اهتمت بالرفاهة النفسية، حيث بدأ الإهتمام بعلم النفس الايجابي، ونجد أن سليجمان بدأ النموذج بعدة أبعاد وهي:

- ١- المشاعر الايجابية: وهي كيف يتفاعل البشر مع الانفعالات والمشاعر الايجابية كجزء أساسي وسوي للحياة الانسانية.
- ٢- العلاقات الاجتماعية وهي الاندماج في العلاقات الاجتماعية المختلفة.
- ٣- المعني وهي الحياة الهادفة ذات المعني والاحساس برغد العيش وهنائه وذلك من خلال استخدام نقاط القوة للتوجه نحو المعرفة أو القوة الطيبة بوصفها من متطلبات الرفاهة النفسية (Seligman,2005).

ويؤكد سليجمان عن الحياة الجيدة علي أنها متضمنة في السعادة التي يستخدم فيها الفرد نقاط القوة في حياته اليومية، وبهذا فإن الحياة التي لها معني تعتبر مكوناً يمكن للفرد للحياة برفاهة نفسية جيدة.

وبعد ذلك تطور النموذج للرفاهة النفسية، وأطلق عليه نموذج بيرما نسبةً إلى الأحرف الأولى من الأبعاد الأساسية لنموذج (PERMA) وهي:

١. المشاعر الايجابية Positive emotion وهي العمل بشكل ايجابي والتدفق الذي ينتج عن الاستغراق في العمل وهي الاهتمام بالسعادة والتفاوض وكل ما هو إيجابي.

٢. الإنشغال الايجابي Engagement: العمل والاستمتاع به مع التركيز المفعم بالحيوية، إلي جانب المشاركة الكاملة والاستمتاع بممارسة هذا العمل، وذلك

عن طريق مواجهة التحديات التي تختبر مهاراتها وذلك بالاصرار علي تحقيق الهدف المرغوب.

٣. **العلاقات الإيجابية Relationships**: وهو التمتع بالعديد من شبكة العلاقات المختلفة والارتباط بالآخرين بشكل إيجابي.

٤. **المعني Meaning**: وهو رؤية الهدف باعتباره قيمة كبيرة للغاية، أي أن يكون للانسان هدف ومعني محدد لحياته، وتقديم احتياجات الآخرين علي احتياجاتنا واستخدام ما لدينا من فضائل في خدمة شئ أكبر وأسمي من أنفسنا. والتركيز علي القوي والإمكانات الإيجابية وأن يكون للفرد معني في حياته يستشعره.

٥. **الإنجاز Achievemet** : وهو إنجاز الأهداف التي تمثل تحدياً للفرد ولكن يمكن تحقيقها والتي تعمل كهدف أشمل يهدف إلي نفع الآخرين وتسهم بشكل جوهري في الشعور المستمر بالرضا عن الحياة وتكون إطاراً للعقل والصمود وذلك من خلال الاعتراف بالقدرات وتنميتها (Seligman,2011).

ثالثاً- مفهوم الخرس الزوجي:

عرفة (Parrott.2013) حالة من المعاملة الصامته تحدث بين الزوجين على شكل من اشكال السلبية في سوء المعاملة العاطفية بين الأزواج تاخذ شكل الازدياد أو الرفض من خلال المحافظة على الصمت اللفظي.

تُعرفه فاطمة الشناوي (٢٠١١، ٥) بأنه "افتقاد للحوار بين الزوجين، أي يكون كل واحد منهما في حياته الزوجة مع الأولاد ومتطلباتهم وعملها وصادقاتها وعائلتها، أما الزوج فيكون مشغولاً بعمله وأصدقائه وعائلته وأحياناً مع الكمبيوتر، وتدرجياً ينتهي الحوار بين الزوجين.

ويعرفه محمد هلال (٢٠١٠، ١٤) بأنه "استمرار الأزواج في الحياة والعيش تحت سقف واحد، ولكن كل منهما ينفرد بحياته الخاصة والتي لا يعرف عنها شريكة إلا القليل، حيث تعاني العلاقة الزوجية من اضطراب في التواصل واتصال من غير اتصال وعلاقة يغيب فيها الشعور بالأمن والحب والانسجام والتي هي عوامل أساسية لنجاح الحياة الزوجية استمرارها".

ويمكن تعريفه بأنه غياب لغة الحوار والتفاهم بين الزوجين، بحيث يسودالصمت بينهم، وتختفي لغة التواصل ليتخذكل منهم حيزاً خاصاً به يحجبه

عن الطرف الاخر، مما يجعل الحياة الزوجية أكثر تعقيدًا وعرضة الى الانهيار والتفكك.

ومع استمرار الصمت شيئاً فشيئاً يشعر كل فرد في الأسرة أنه يعيش مع إنسان غريب عنه كل منهم في جزيرة منعزلة كل ما يجمعهما بحر متلاطم الأمواج فيموت الحب، وتنتهي الألفة، وتصبح الحياة الزوجية سجنًا رهيبًا يطبق علي أنفاس من فيه حيث يخيم الصمت القاتل علي البيت فيتحول إلي شيء كئيب خانق لا يطاق وهو ما يطلق عليه الطلاق العاطفي (محمد هلال، ١٤، ٢٠١١).

■ أسباب الخرس الزوجي:

تختلف الأسباب المؤدية للخرس الزوجي باختلاف الأشخاص وطبيعة العلاقة بين الزوجين، والتي تدور في معظم ما تناولة الباحثين بين:

(١) أسباب الخرس الزوجي التي تتعلق بالفرد نفسه: يجب أن ننظر إلي

الخرس الزوجي على أنه رد فعل أو استجابة لمثير ما وفقًا لخبرة سلوكية تحكمت في توجيهه الدافعية لاتخاذ قرار هذا السلوك، ولذلك تختلف أسبابه تبعًا لاختلاف هذه الخبرة السلوكية، فقد يكون الخرس نتيجة اعتقادات ومفاهيم وخبرات يحملها الفرد وتؤثر في سلوكه نتيجة عادات وثقافات اجتماعية أو مفاهيم دينية سلبية أو خبرات اكتسبها من المجتمع المحيط به.

أ- مفاهيم سلبية خاصة لدى الزوج: اعتقاد الزوج أن الصمت هو الأفضل لأن الصمت حكمة والسكوت من ذهب، اعتقاد الزوج أنه قد أدى كل واجباته طالما أنه أدى واجباته المالية من حيث السعي والعمل والإنفاق.

ب- مفاهيم سلبية خاصة لدى الزوجة: المرأة تعد الزواج في حد ذاته هدفًا تسعى لتحقيقه، وتوجه اهتمامها إلى البيت والأولاد وتهمل ذاتها ومظهرها.

(٢) أسباب نفسية: تتضمن الدوافع النفسية النظرة الدونية للمرأة، وانانية الرجل وعدم التفاته الا لرغباته، وكذلك وجود تحديات العولمة من فضائيات ووسائل التواصل الاجتماعي بالإضافة الى ضعف الترابط العائلي، وعدم قناعة احد الشريكين بالآخر.

(٣) أسباب اجتماعية: تشكل مشاغل الحياة الكثيرة مصدرًا من مصادر التوتر النفسي بين الأزواج، ولانتيج لهم فرصة التحدث الى الطرف الآخر، وافنقاد لغة الحوار داخل الأسرة، واختلاف العادات والتقاليد بين الطرفين.

- (٤) أسباب اقتصادية: تؤثر العوامل الاقتصادية الضاغطة، وكثرة الاعباء والمسؤوليات قد تجعل احد الطرفين ينصرف عن الاخر وتترجم في صورة صمت.
- (٥) أسباب أسرية: تكمن هذه الأسباب في تدخل الأهل بين الزوجة وزوجها، أو الفارق الاجتماعي والعمرى أو الثقافي أو العلمي بين الطرفين، أو الانفاق المالي الذي يسمح الى الأهل بالسيطرة أو التحكم في حياة الزوجين.
- (٦) أسباب تكنولوجية: قضاء وقت أو ساعات طويلة مع وسائل التواصل أو مشاهدة التلفاز يحدث نوع من التوتر بين الطرفين تصل أحيانا الى حد التباعد والبرود.
- (٧) معاناة أحد الطرفين من الاكتئاب والذي من أهم أعراضه الصمت.
- (٨) قد يعبر الصمت عن عدم قدرة أحد الطرفين أو كلاهما على إدارة حوار ناجح وفعال
- (٩) اتخاذ أحد الطرفين الموقف السلبي الصامت اعتقادًا منه أنه يرضي الآخر.
- (١٠) تناقض الآراء بين الزوجين في أمور الحياة والاختلاف الحاد والمتناقض في الطباع والتفكير والميول والجهل بكيفية احترام وتقبل والتكيف مع الآخر.
- (١١) عدم اختيار التوقيت المناسب لبدء الحوار.
- (١٢) فراغ العقل لأحد الطرفين أو كليهما بحيث لا يجد مادة متاحة للحديث.
- (١٣) عدم فهم النفس وحاجاتها أو عدم القدرة على التعبير عن المشاعر والاحتياجات والأفكار بأساليب صحيحة سواء بوسائل لفظية أو غير لفظية.
- (١٤) عدم وجود مساحات مشتركة للاهتمام بين الزوجين أو أحلام يسعيان لتحقيقها.
- (١٥) العدوان السلبي لأحد الطرفين مما يؤدي إلى ما يسمى "صمت العناد والتجاهل
- (١٦) انشغال الرجل المفرط بعمله وانشغال الزوجة المفرط بالبيت والأولاد.
- (١٧) الخلافات التي نشأت مع الزمن ولم تحل بين الطرفين وبقيت تترسب في نفس أحد الزوجين حتى أصبح الصمت نوعا من العقاب يطبقه تجاه الآخر.
- (١٨) إدمان وسائل الإعلام كالتلفزيون والانترنت التي تشجع علي الصمت.

فتور المشاعر حيث تنطفئ جذوة الحب وتصبح المشاعر باردة (فاطمة الشناوي، ٢٠١١). (دعاء راجح، ٢٠١٠)، (محمد هلال، ٢٠١١، ٢١-٢٢). (نبيل جبرين الجندي، ٢٠١٧).

دراسات سابقة:

أولاً- دراسات تناولت تمايز الذات:

دراسة أمل أحمد جمعة (٢٠١٣) والتي هدفت إلى تعرف أثر برنامج لتنمية تمايز الذات لدي أبناء أمهات الطلاق العاطفي، واستخدمت الدراسة مقياس الطلاق العاطفي، ومقياس تمايز الذات، وكانت عينة الدراسة ٢٢٠ أم تتراوح اعمارهم بين ٤٠-٥٠ عاماً، وكذلك (٥٠) ابن وابنه من أبناء الأمهات الحاصلين على أعلى درجات على مقياس الطلاق العاطفي، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة عكسية بين درجات الأمهات على مقياس الطلاق لعاطفي وأبنائهم على مقياس تمايز الذات، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أبناء الأمهات ذوي الطلاق العاطفي المرتفع وأبناء ذوي الطلاق المنخفض في تمايز الذات لصالح أبناء ذوي الطلاق العاطفي المنخفض.

دراسة رحاب صلاح (٢٠١٤) برنامج إرشاد جمعي قائم على نظرية الأنظمة الأسرية في تحسين مستويات تمايز الذات والرضا الزوجي وخفض الاكتئاب لدى عينة من النساء اللاجئات السوريات، تكونت عينة الدراسة من ١٦ زوج وزوجة من الأسر السوريات المقيمت في الأردن، واستخدمت الدراسة أدوات مقياس الرضا الزوجي ومقياس تمايز الذات وقائمة بيك للاكتئاب والبرنامج الإرشادي، وتوصلت الدراسة إلى أن تحسين تمايز الذات يخفض من الاكتئاب ويساعد في تحسين الرضا الزوجي والتوافق الزوجي.

دراسة ماهير وباهاري (Mahmodiher&Bahari,2013) هدفت الدراسة إلى تعرف فعالية برنامج قائم على نظرية بوين للأنظمة الأسرية، تكونت عينة الدراسة من ٣٠ زوج وزوجة تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، واستخدمت الدراسة مقياس تمايز الذات والبرنامج وتوصلت الدراسة الى فعالية البرنامج في تحسين تمايز الذات لدى التجريبية، وأن تمايز الذات لدى الفرد يساعد في بناء علاقات ايجابية مع الآخرين

دراسة عمرو رمضان معوض (٢٠١٦) هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تمايز الذات لدي عينة من الشباب الجامعي

مضطربي الهوية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٠) طالب من طلاب جامعة القاهرة تم اختيارهم عشوائياً طبق عليهم مقياس تمايز الذات (أمل جمعة، ٢٠١٣) ومقياس الهوية (فادية بلة، ٢٠٠٧)، وتم تحديد الإربعاعي الأعلى والإربعاعي الأدنى للعينة، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي (إعداد الباحث)، وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة في تنمية تمايز الذات لدي الشباب الجامعي مضطربي الهوية، كما اكدت على اهمية تمايز الذات لبناء علاقات جيدة بين الفرد وبين اسرته وبين الاصدقاء.

ثانياً- دراسات تناولت الرفاه النفسي:

دراسة اليكس وود جيزف (Wood,A&Jeseph,S,2010,213-217) غياب الرفاهية كأحد العوامل المخاطرة للأصابة بالكتئاب، باستخدام نموذج رايف للرفاهة النفسي، بلغت عينة الدراسة ٥٥٦٦ فردا من الجنسين تتراوح اعمارهم من ٥١-٥٦ عاما وتوصلت الدراسة إلى أن الافراد ذوي الدرجات المنخفضة عل مقياس الرفاه النفسي عرضة أكثر الى الاصابة بالأكئاب، وهناك علاقة عكسية بين الرفاه النفسي والأكئاب.

كما اهتمت دراسة (Horst&Coffe,2012) بدراسة أثر العلاقات مع الاصدقاء على الرفاه النفسي، تم الاعتماد على استمارة جمع البيانات تم جمعها في استفتاء اجتماعي في كندا شملت العينة ٢٤٣٤٧ فرد، توصلت الدراسة الى العلاقة الموجبة بين الاصدقاء وبين الرفاه النفسي، وأن التأثير المباشر على الرفاهية النفسية عائد على تكرار المقابلات مع الأصدقاء وجها لوجه.

دراسة سيد سليمان، حسني نيك (٢٠١٨) الرفاه النفسي والرضا الزواجي. هدفت هذه الدراسة للتنبؤ على التكيف الزوجي والرفاه النفسي على أساس استراتيجيات التحكم في الفكر عند معلمي مدينة ياسوج.. يتكون المجتمع الإحصائي من جميع المعلمين المتزوجين في مدينة ياسوج بعام ١٣٩٥ الذي وفقا للمعلومات التي تم الحصول عليها من وزارة التربية والتعليم يعادل ٢٢٩٠ نسمة. بالنظر إلى الحجم الكبير للمجتمع الإحصائي وباستخدام جدول مورجان، يساوي حجم العينة للمعلمين المتزوجين ٣٣٥ نسمة. تضمن الاستبيان المستخدم في هذه الدراسة: استبيان التكيف الزوجي للوك والأس (١٩٥٩)، استبيان الرضا الجنسي لهادسون (١٩٨١)، استبيان الرفاهية النفسية لكارول ريف (١٩٨٩)، استبيان

التحكم في الفكر لولز وديويس (١٩٩٤). وتوصلت نتائج الدراسة الى أن هناك علاقة ذات معزي بين تنبؤات التكيف الزوجي، الرضا الجنسي والرفاه النفسي على أساس استراتيجيات التحكم في الفكر في معلمي مدينة ياسوج .

دراسة عيشة على (٢٠١٩) هدفت الدراسة إلى قياس مستوى الذكاء الانفعالي ومستوى الرفاه النفسي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها ٣٨٠ فرد بواقع ١٩٠ طبيب و ١٩٠ ممرض، استخدمت الدراسة مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس الرفاه النفسي، وأظهرت النتائج: مستوى الذكاء الانفعالي والرفاه النفسي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية (أطباء-ممرضين) متوسط. - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) في كل من الذكاء الانفعالي الرفاه النفسي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية (أطباء- ممرضون) تعزى لمتغير الجنس. - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) في الرفاه النفسي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية (أطباء-ممرضون) تعزى لمتغير الجنس. - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) في درجة الرفاه النفسي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية (أطباء - ممرضون) حسب مرتقي ومنخفضي الذكاء الانفعالي.

ثالثاً- دراسات تناولت الخرس الزوجي:

دراسة ميرفت محمد إمام (٢٠٠٨) معرفة العلاقة التي تربط بين نمط التواصل اللفظي بين الزوجين وبعدي الانبساط والانطواء والكشف عن العلاقة التي تربط بين نمط التواصل اللفظي بين الزوجين والسواء النفسي للأطفال، وتكونت عينة الدراسة من ١١١ ثنائي متزوج تم اختيارهم بشكل عشوائي من المقيمين بمحافظة الجيزة، واستخدمت الدراسة استمارة بيانات أولية إعداد الباحثة، ومقياس نمط التواصل اللفظي بين الزوجين إعداد نجوى عبد الجليل عارف، واختبار أيزنك للشخصية إعداد أحمد عبد الخالق، استبيان التوافق الزوجي، اختبار الشخصية للأطفال إعداد عطية هنا، وأوضحت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين نمط التواصل اللفظي الزوجي وبعدي الانبساط والانطواء، وكذلك توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين نمط التواصل اللفظي الزوجي والسواء النفسي للأطفال.

دراسة باروت وباروت (Parrott&parrott, 2013) والتي توصلت الى أن الصمت الزوجي أو الأهمال تؤثر سلباً على العلاقة الأسرية، لأنها تعبر عن عدم الاحترام في الأسرة، وتكون غير مريحة في التعامل اليومي بين الأفراد، فالأزواج

الذين يميلون لهذا السلوك هم أقل تواصلًا وأقل رضاً وحميمية في العلاقة الزوجية، وليس بالضرورة أن يكون السبب وراء هذا السلوك عاطفياً، ففي أحيان كثيرة يكون السبب فسيولوجياً، وهذا السلوك قد يؤدي إلى الطلاق.

دراسة نبيل جبرين، ومها أبو زيد (٢٠١٧) الخرس الزوجي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدي عينة من الأزواج في الضفة الغربية، تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) من الأسر الفلسطينية، واستخدمت الدراسة مقياس الخرس الزوجي ومقياس التوافق النفسي، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة سالبة بين التوافق النفسي والخرس الزوجي، ووجود فروق تبعاً لمتغير النوع في الخرس الزوجي لصالح الأزواج الذكور.

منهج الدراسة:

في ضوء طبيعة الدراسة وأهدافها استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الإرتباطي التنبؤي؛ حيث يستخدم المنهج الوصفي الإرتباطي لدراسة العلاقة بين تمايز الذات وبين كلٍ من الرفاه النفسي والخرس الزوجي، والمنهج التنبؤي لدراسة إمكانية التنبؤ بتمايز الذات من خلال كلاً من الرفاه النفسي والخرس الزوجي.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الحالية من (١٠٠) زوج ومتزوجة لأجراء الخصائص السيكومترية للمقاييس الثلاثة. و(٢١٠) زوج وزجه من العاملين بجامعة القاهرة تراوحت مدة الزواج من (٣-٢٠) عاماً، بواقع (١٠٥) زوج من الذكور بمتوسط عمري (٣٩.٧٢) عام، وانحراف معياري (٤.٢٩١) عام، و(١٠٥) من الإناث بمتوسط عمري (٢٧.٣٢) عام، وانحراف معياري (٣.٥٩٩).

فروض الدراسة:

- ١- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الأزواج على مقياس تمايز الذات ودرجاتهم على مقياس الرفاه النفسي .
- ٢- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الأزواج على مقياس تمايز الذات ودرجاتهم على مقياس الخرس الزوجي .
- ٣- لا يوجد إسهام نسبي لكل من الرفاه النفسي والخرس الزوجي في تمايز الذات لدي المتزوجين .

أدوات الدراسة:

أولاً- مقياس تمايز الذات . إعداد أمل احمد جمعة(٢٠١٩)

تطوير مقياس تمايز الذات الأصلي وذلك نظرا للتفاوت والإختلاف في الخصائص النفسية للمرحلة العمرية التي يُطبق عليها المقياس وهي للكبار فوق سن ٢٥ عاماً وصف المقياس:

يتألف المقياس بعد التعديل من (٥٥) عبارة تقيس أربعة أبعاد فرعية:

- التفاعل العاطفي - الإجتماعي. Emotional- Social Reactivity -

- اتخاذ موقف الأنا. I Position -

- القطع(البت) العاطفي. Emotional out off -

- الانصهار مع الآخرين. Fusion With others -

البعد الأول (ESR) التفاعل العاطفي الاجتماعي: ويشير هذا البعد إلي درجة استجابة الفرد للمثيرات البيئية وردود فعله الانفعالية والاجتماعية والقدرة علي الفصل بين المشاعر والأفكار، وعدم وجود صعوبة في الاحتفاظ بالهدوء الانفعالي كاستجابة للحالة الوجدانية للآخرين، ويتكون من (١٤) عبارة.

البعد الثاني اتخاذ موقف الأنا (IP): تشمل عبارات هذا المقياس (١٢) عبارة تعكس الشعور الواضح بالذات، كيف يدرك الشخص نفسه، كيف يقيم نفسه، كيف يحاول من خلال مختلف الأفعال تعزيز ذاته بصرف النظر عن سلوك الآخرين وأرائهم.

البعد الثالث القطع العاطفي(EC) : يعكس هذا البعد الشعور بالتهديد نتيجة المودة، والخطورة غير المبررة من التفاعلات الوجدانية مع الآخرين، والدرجة التي يحصل عليها الفرد في هذا المقياس تعني أنه على استعداد كبير للقطيعة الانفعالية مع الآخرين، ويتكون هذا البعد من (١٥) عبارة

البعد الرابع الانصهار مع الآخرين (FO): فرط الحساسية للمشاركة الوجدانية مع الآخرين، والارتباط بالأباء بشكل مبالغ فيه، ويتكون البعد من (١٤) عبارة. وتم اجراء صدق المحكمين وبلغ معامل الارتباط بإعادة التطبيق ٠.٨٥٢.

مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات عالي.

تقنين المقياس في الدراسة الحالية :

قام الباحث باجراء ثبات المقياس على عينة من المتزوجين (١٠٠) زوج وزوجة.

جدول (١) معاملات الثبات لمقياس تمايز الذات (ن=١٠٠)

التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ	الأبعاد
جيتمان	سييرمان		
٠.٨٣	٠.٨٥	٠.٨٢	التفاعل العاطفي الاجتماعي
٠.٨٦	٠.٨٦	٠.٨٤	اتخاذ موقف الأنا
٠.٨٤	٠.٨٤	٠.٨٢	القطع الانفعالي
٠.٨٢	٠.٨٠	٠.٨١	الانصهار مع الآخرين
٠.٩١	٠.٩١	٠.٨٩	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق (١) أن قيم معاملات الثبات مرتفعة، مما يجعلنا نتق في ثبات مقياس تمايز الذات للأزواج والزوجات.

تصحيح المقياس: يتكون المقياس في صورت النهائية من (٥٥) بند موزعة على أربع أبعاد لحساب الدرجة الكلية للمقياس يتم حساب الدرجة للعبارة الموجبة وعكس الدرجة بالنسبة للعبارة السلبية لكل عنصر ضمن المقياس الفرعي، ويتم بعد ذلك جمع كل الدرجات (والتي تتراوح من ١ (التمايز الضعيف) إلى ٦ (التمايز المرتفع) بكل العناصر وقسمتها على إجمالي عدد العناصر بحيث تعكس أعلى الدرجات أكبر مستويات للتمايز.

ثانياً - مقياس الرفاه النفسي: إعداد الباحث

يهدف المقياس الي قياس الرفاه النفسي لدى عينة من من المتزوجين.

خطوات اعداد المقياس:

قام الباحث لإعداد المقياس الحالي بالخطوات التالية:

- اطلع الباحث علي بعض المقاييس السابقة للاستفادة منها في إعداد المقياس الحالي علي النحو التالي:

- إستبيان اوكسفورد للسعادة The Oxford Happiness Questionnaire (2002)، تعريب أحمد عبدخالق
- مقياس الرفاهية النفسية رايف ترجمة د . منال عبد النعيم ٢٠١٤.
- ويتكون من عدة أبعاد وهي: الاستقلال الذاتي - تقبل الذات- الكفاءة البيئية - العلاقات الاجتماعية- النمو الشخصي-الحياة الهادفة.
- مقياس الرفاهة النفسية د. ايمان سرميني ٢٠١٤.
- ويتكون من أبعاد: التقدير الايجابي للذات- صحة جسدية-علاقات اجتماعية- الاتزان الانفعالي-الروحانية.

▪ مقياس الرفاهة النفسية حنان سلامة سلومة ٢٠١٦.

- قام الباحث بالاطلاع علي ما أُتيح له الاطلاع عليه من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت الرفاهة النفسية وتم الاطلاع علي عدة مقاييس داخل هذه الدراسات.

وفي ضوء ذلك قام الباحث باعداد المقياس في الدراسة الحالية من خلال الابعاد التالية:

- ١- **المشاعر الإيجابية بين الأزواج:** وتعني قدرة الفرد علي الشعور بالسعادة والتفاؤل والرضا عن حياته والتعبير عن مشاعره الإيجابية للطرف الآخر ومعرفة إمكاناته وقدراته وطاقاته واستغلالها وتكون من سبع بنود
- ٢- **قبول الذات:** وتعني أن يتقبل الفرد ذاته ويعمل على تطويرها وكذلك يتقبل الآخر، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية تكون من سبع بنود.
- ٣- **العلاقات الإيجابية مع الآخرون:** وهي قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرون مبنية على الاحترام والود والتفاهم وتكون من سبع بنود
- ٤- **الهدف من الحياة:** وهي قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية واضحة وفق قدراته وإمكانياته وتكون من سبع بنود ليصبح المقياس في صورته النهائية من (٢٨) بند موزعة على أربع أبعاد.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

١- التحليل العاملي:

قام الباحث باستخدام طريقة التحليل العاملي بطريقة المكونات الرئيسية وتدوير المحاور بطريقة الفاريماكس واستخدام محك كايزر في استبقاء العبارات التي بلغت قيم تشبعاتها ٠.٣ أو أكثر، علي عينة مكونة من (١٠٠) زوج، (٥٠) زوج، (٥٠) زوجة وقد جاءت نسبة التباين للأبعاد الأربعة ٣١.٣٢%، ١٧.٤٦%، ١٩.٥٧%، ٥.٩٦% على التوالي، وبلغت قيم الجذور الكامنة المستخلصة ٨.٧٧، ٤.٨٩، ٥.٤٨، ١.٦٧، ويوضح الجدول التالي تشبعات بنود المقياس على كل عامل من عوامل المقياس.

جدول (٢) درجات تشبع البنود لمقياس الرفاه النفسي

الإسهام النسبي لتمايز الذات في الرفاه النفسي
والخرس الزواجي لدى المتزوجين

العامل الرابع الهدف من الحياة		العامل الثالث العلاقات الإيجابية		العامل الثاني قبول الذات		العامل الأول المشاعر الإيجابية بين الأزواج	
درجة التشبع	رقم البند	درجة التشبع	رقم البند	درجة التشبع	رقم البند	درجة التشبع	رقم البند
٠.٧٧	٢٢	٠.٥٤	١٥	٠.٧٦	٨	٠.٤٩	١
٠.٥٣	٢٣	٠.٧٣	١٦	٠.٥١	٩	٠.٦٦	٢
٠.٤٥	٢٤	٠.٧٢	١٧	٠.٥٦	١٠	٠.٨٩	٣
٠.٧١	٢٥	٠.٤٩	١٨	٠.٤٩	١١	٠.٦٦	٤
٠.٤٩	٢٦	٠.٦١	١٩	٠.٨١	١٢	٠.٧٣	٥
٠.٦٦	٢٧	٠.٥٨	٢٠	٠.٧١	١٣	٠.٥٢	٦
٠.٦٣	٢٨	٠.٥١	٢١	٠.٦٣	١٤	٠.٤٩	٧
١.٦٧	الجذر الكامن	٥.٤٨	الجذر الكامن	٤.٨٩	الجذر الكامن	٨.٧٧	الجذر الكامن
%٥.٩٦	نسبة التباين	%١٩.٥٧	نسبة التباين	%١٧.٤٦	نسبة التباين	%٣١.٣٢	نسبة التباين

يتضح من الجدول السابق (٢) تشبع جميع العبارات على العوامل الأربعة تشبعا دالا إحصائيا للمقياس بواقع (٧) بنود لكل عامل.

ثانياً - الثبات:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ، والتجزئة النصفية على عينة تكونت من (١٠٠) فرداً من الأزواج (٥٠) زوجاً، (٥٠) زوجة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٣) قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية

التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ	الأبعاد
جيتمان	سبيرمان		
٠,٨٥	٠,٨٦	٠.٨٤	المشاعر الإيجابية
٠.٨٣	٠.٨٣	٠.٨٢	قبول الذات
٠,٨٨	٠,٨٢	٠.٨٥	العلاقات الإيجابية
٠,٨٦	٠,٨٦	٠.٨٣	الهدف من الحياة
٠,٨٩	٠,٨٩	٠.٨٧	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول السابق (٣) أن جميع قيم معاملات الثبات مرتفعة، مما يجعلنا نتق في ثبات المقياس.

ثالثاً - الاتساق الداخلي:

تم إيجاد الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = ١٠٠)

الهدف من الحياة		العلاقات الإيجابية		قبول الذات		المشاعر الإيجابية	
معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
٠.٥٣	٢٢	٠.٤٣	١٥	٠.٦١	٨	٠.٥٩	١
٠.٥٩	٢٣	٠.٦٣	١٦	٠.٥٦	٩	٠.٦٩	٢
٠.٥٥	٢٤	٠.٤٧	١٧	٠.٥٩	١٠	٠.٤٣	٣
٠.٤٧	٢٥	٠.٤٩	١٨	٠.٤١	١١	٠.٦٥	٤
٠.٤٣	٢٦	٠.٥١	١٩	٠.٥٣	١٢	٠.٦١	٥
٠.٦٨	٢٧	٠.٤٩	٢٠	٠.٥١	١٣	٠.٤٩	٦
٠.٦٥	٢٨	٠.٤٤	٢١	٠.٤٥	١٤	٠.٥٤	٧

$r \leq 0.195$ دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥

$r \leq 0.254$ دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح نتائج معاملات الارتباط.

جدول (٥) الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الرفاه النفسي (ن = ١٠٠)

معاملات الارتباط	الأبعاد
٠.٦٨	المشاعر الإيجابية
٠.٥٤	قبول الذات
٠.٦٩	العلاقات الإيجابية
٠.٥٨	الهدف من الحياة

$r \leq 0.195$ دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥

$r \leq 0.254$ دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق (٥) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

تصحيح المقياس:

بعد اجراء الخصائص السيكومترية اصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٢٨) بند موزعة على أربع أبعاد (المشاعر الإيجابية، قبول الذات، العلاقات الإيجابية، الهدف من الحياة) ويصحح المقياس (دائماً=٥، غالباً=٤، أحياناً=٣، نادراً=٢، أبداً=١) لتصبح الدرجة العظمى للمقياس درجة ١٤٠ الدنيا ٢٨ درجة.

ثالثاً- مقياس الخرس الزوجي: إعداد الباحث

يهدف المقياس الى قياس الخرس الزوجي لدي عينه من المتزوجين. قام الباحث الاطلاع علي الدراسات والبحوث السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة.

٢- الاطلاع علي بعض المقاييس الخاصة بموضوع الدراسة الحالية مثل: مقياس التواصل اللفظي من إعداد هيام محمد القحطاني (٢٠٠٨)، مقياس التواصل اللفظي من إعداد نجوى عبد الجليل عارف (٢٠٠٢).

■ وصف مقياس الخرس الزوجي:

- أبعاد المقياس:

- ١- الهروب من المشكلات: ويقصد به هروب كل طرف من أطراف العلاقة الزوجية من مناقشة المشكلات الحياتية والشخصية والاجتماعية التي تواجههم، وكذلك المشكلات المرتبطة بتربية الأبناء، وعدم إيجاد حل لها، ويشتمل هذا البعد علي (١٠) بنود.
- ٢- صعوبة التعبير عن المشاعر: ويقصد به عدم قدرة كل طرف عن التعبير عما يدور بداخله من مشاعر وأفكار ومعتقدات واتجاهات نحو الطرف الآخر، ويحتوي هذا البعد علي (١٢) بند.
- ٣- روتينية الحياة: ويقصد الثبات النسبي في العلاقات داخل الأسرة، ونادراً ما تتبدل أو تتغير أحوالها، وتسير علي وتيرة واحدة مما يؤدي إلي إهمال كل منهما للآخر، وتصبح العلاقة الزوجية روتينية يغلبها الرسمية في التعامل، ويشتمل هذا البعد علي (١٠) بنود.
- ٤- صعوبة التفاهم والتواصل بين الزوجين: ويقصد ايجاد كل طرف صعوبة في فهم الطرف الآخر، وعدم وجود قناة واحدة تجمع بينهم،

ودائمی الاختلاف، ويشتمل هذا البعد علي (٩) بنود ليصبح المقياس يتكون من (٤١) بند موزعة على أربع أبعاد.

▪ الخصائص السيكومترية لمقياس الخرس الزوجي: اولاً- الصدق:

- الصدق العاملي Factorial Validity:

قام الباحث باستخدام طريقة التحليل العاملي بطريقة المكونات الرئيسية وتدوير المحاور بطريقة الفاريماكس، واستخدام محك كايزر في استبقاء العبارات التي بلغت قيم تشبعاتها (٠.٣) أو أكثر، علي عينة الدراسة والمكونة (١٠٠) زوج، (٥٠) زوج، (٥٠) زوجة وقد جاءت نسبة التباين للأبعاد الخمسة (١٨.٦٥%، ١٦.٤٣%، ١١.٩٠%، ١٣.٣٤%)، على التوالي، وبلغت قيم الجذور الكامنة المستخلصة بعد التدوير المتعامد (٦.٧٤، ٧.٦٥، ٤.٨٨، ٥.٤٧)، ويوضح الجدول التالي تشبعات بنود المقياس على العوامل (الأول، الثاني، الثالث، الرابع، الخامس) في الدراسة الحالية.

جدول (٦) درجات تشبع العبارات للعوامل لمقياس الخرس الزوجي

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث		العامل الرابع	
رقم العبارة	درجة التشبع	رقم العبارة	درجة التشبع	رقم العبارة	درجة التشبع	رقم العبارة	درجة التشبع
١	٠.٧٧	١١	٠.٦٥	٢٣	٠.٤٤	٣٣	٠.٦٦
٢	٠.٥٧	١٢	٠.٧٢	٢٤	٠.٧٨	٣٤	٠.٨١
٣	٠.٥٤	١٣	٠.٤٥	٢٥	٠.٦٤	٣٥	٠.٦٩
٤	٠.٤٩	١٤	٠.٨٦	٢٦	٠.٧١	٣٦	٠.٥٩
٥	٠.٥٣	١٥	٠.٨٣	٢٧	٠.٤٧	٣٧	٠.٧١
٦	٠.٦٧	١٦	٠.٤٨	٢٨	٠.٧٣	٣٨	٠.٥٤
٧	٠.٧١	١٧	٠.٥٥	٢٩	٠.٨١	٣٩	٠.٤٩
٨	٠.٧٩	١٨	٠.٤٧	٣٠	٠.٧٩	٤٠	٠.٨٣
٩	٠.٤٩	١٩	٠.٤٥	٣١	٠.٥٦	٤١	٠.٥٩
١٠	٠.٥٢	٢٠	٠.٤٩	٣٢	٠.٥٥	--	--
---	---	٢١	٠.٧٧	---	---	-	-
---	---	٢٢	٠.٦٢	-	-	-	-
الجذر الكامن	٧.٦٥	الجذر الكامن	٦.٧٤	الجذر الكامن	٤.٨٨	الجذر الكامن	٥.٤٧
نسبة التباين	١٨.٦٥%	نسبة التباين	١٦.٤٣%	نسبة التباين	١١.٩٠%	نسبة التباين	١٣.٣٤%

يتضح من الجدول السابق (٦) تشبع جميع العبارات على العوامل الأربعة تشبعا دالا إحصائيا للمقياس.

ثانياً- الثبات:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان وجتمان) على عينة تكونت من (١٠٠) فرداً من الأزواج (٥٠) زوج، و(٥٠) زوجة.

جدول (٧) معاملات الثبات لمقياس الخرس الزوجي

التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ	الأبعاد
جيثمان	سبيرمان		
٠,٨٦	٠,٨٦	٠,٨٥	الهروب من مواجهة المشكلات.
٠,٨٥	٠,٨٤	٠,٨٦	صعوبة التعبير عن المشاعر.
٠,٨٤	٠,٨٥	٠,٨٤	روتينية الحياة.
٠,٨٧	٠,٨٤	٠,٨٣	صعوبة التفاهم بين الزوجين.
٠,٨٨	٠,٨٨	٠,٨٧	المقياس ككل.

يتضح من الجدول السابق (٧) أن قيم معاملات الثبات مرتفعة، مما يجعلنا نثق في ثبات مقياس الخرس الزوجي.

ثالثاً- الاتساق الداخلي:

تم إيجاد الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = ١٠٠)

صعوبة التفاهم		روتينية الحياة		صعوبة التعبير عن المشاعر		الهروب من المشكلات	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠,٥٣	٣٣	٠,٤٩	٢٣	٠,٦٦	١١	٠,٥٢	١
٠,٥٧	٣٤	٠,٥٨	٢٤	٠,٥٤	١٢	٠,٤٤	٢
٠,٦٢	٣٥	٠,٤٥	٢٥	٠,٥٨	١٣	٠,٦٥	٣
٠,٤٦	٣٦	٠,٤٩	٢٦	٠,٤٨	١٤	٠,٤٩	٤
٠,٤٦	٣٧	٠,٦٢	٢٧	٠,٤٧	١٥	٠,٥٥	٥
٠,٥١	٣٨	٠,٥٩	٢٨	٠,٤٨	١٦	٠,٥٢	٦
٠,٤٨	٣٩	٠,٦٣	٢٩	٠,٦٢	١٧	٠,٣٩	٧
٠,٦٨	٤٠	٠,٤٢	٣٠	٠,٤٤	١٨	٠,٤٥	٨
٠,٥١	٤١	٠,٥٧	٣١	٠,٤٩	١٩	٠,٦٥	٩

صعوبة التفاهم		روتينية الحياة		صعوبة التعبير عن المشاعر		الهروب من المشكلات	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
--	-	٠.٥٢	٣٢	٠.٦٢	٢٠	٠.٤٩	١٠
--	--	--	--	٠.٤١	٢١	--	--
-	-	---	--	٠.٥١	٢٢	--	--

$r \leq 0.195$ دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥

$r \leq 0.254$ دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق (٨) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح نتائج معاملات الارتباط.

جدول (٩) الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الخرس الزوجي (ن = ١٠٠)

معاملات الارتباط	الأبعاد
٠.٦٩	الهروب من مواجهة المشكلات
٠.٥٦	صعوبة التعبير عن المشاعر
٠.٦٣	روتينية الحياة
٠.٦٤	صعوبة التواصل والتفاهم بين الزوجين

$r \leq 0.195$ دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥

$r \leq 0.254$ دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق (٩) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

تصحيح المقياس:

بعد إجراء الخصائص السيكومترية أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٤١) بند موزعة على أربع أبعاد (الهروب من المشكلات، صعوبة التعبير عن المشاعر، روتينية الحياة، صعوبة التواصل والتفاهم بين الزوجين) ويصح المقاس (غالباً=٤، أحياناً=٣، نادراً=٢، مطلقاً=١) لتصبح الدرجة العظمى للمقياس درجة ١٦٤ الدنيا ٤١ درجة.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً- عرض وتفسير نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات الأزواج على مقياس تمايز الذات ودرجاتهم على مقياس الرفاه النفسي". وللتحقق من صحة هذا الفرض، قام الباحث بحساب معاملات ارتباط بيرسون Pearson correlations بين متغير تمايز الذات والدرجة الكلية للرفاه النفسي والأبعاد الفرعية له، ويوضح جدول (١٠) معاملات الارتباط بين تمايز الذات وبين الدرجة الكلية للرفاه النفسي والأبعاد الفرعية له.

جدول (١٠)

معاملات ارتباط بيرسون بين تمايز الذات والرفاه النفسي. ن = (٢١٠)

تمايز الذات	المتغيرات
**٠,٢٨٥	الدرجة الكلية للرفاه النفسي
*٠,٢٦٥	المشاعر الإيجابية
**٠,٢٨٨	قبول الذات
**٠,٢٩٨	العلاقات الإيجابية
*٠,٢٥٥	الهدف من الحياة

** دال عند مستوى (٠,٠١)

* دال عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (١٠) الآتي:

١- توجد علاقة ارتباطية موجبة متوسطة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لتمايز الذات والدرجة الكلية للرفاه النفسي، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (٠.٢٨٥) وهو دال عند مستوى (٠.٠١) ويمكن تفسير ذلك بأن إدراك الزوج أو الزوجة لمظاهر الرفاه النفسي التي تنعكس في المشاعر الإيجابية، قبول الذات، والعلاقات الإيجابية، ووجود هدف في الحياة، وإقامة صداقات وعلاقات إجتماعية إيجابية أثناء تفاعله مع الآخرين، وكذلك تقرير مصيره بنفسه دون الاعتماد على الآخرين، وتمكنه من تنظيم الظروف المحيطة به، وإستطاعته على إدارة بيئته وتغييرها للأفضل، وقدرته على تنمية وتطوير قدراته وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في جميع الجوانب، والقدرة على إدراك طاقاته

والإرتقاء بها، والتوصل إلى تحديد أهداف ورؤية واضحة في الحياة بشكل موضوعي، ومقدرته على قبول ذاته وتكوين موقف إيجابي تجاهها. وترتبط هذه المظاهر بشكل إيجابي مع تمايز الذات، فكلما زادت درجة الرفاه النفسي زادت درجة تمايز الذات لديه، والعكس صحيح فكلما قلت درجة تمايز الذات قلت درجة الرفاه النفسي.

٢- يتضح وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لتمايز الذات وبعد المشاعر الإيجابية وهو أحد أبعاد الرفاه النفسي، حيث بلغ معامل إرتباط بيرسون (٠.٢٦٥) ويمكن تفسير [أن المشاعر الإيجابية لدى الفرد تجعله يتعاون ويشترك الطرف الآخر في هذه المشاعر مما يؤدي إلى تمايز ذاته وتحسين العلاقات داخل الأسرة ووجود جو خالي من المشاكل يعمل على اشاعة الحب والمودة داخل الأسرة].

٣- توجد علاقة إرتباطية موجبة متوسطة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لتمايز الذات وبعد قبول الذات وهو أحد أبعاد الرفاه النفسي حيث بلغ معامل إرتباط بيرسون (٠.٢٨٨) عند مستوى (٠.٠١) ويمكن تفسير ذلك بأن كلما كان الفرد (الزوج/الزوجة) متقبلاً لذاته كلما كان ذلك عامل مهم في خلق جو من الألفة والمحبة بين أفراد الأسرة، وكذلك تقبل الآخرين ومن يختلف معه في الراي كل ذلك يساعد على ايجاد جو ديمقراطي يتسم بالهدوء ومعرفة كل طرف الى احتياجات الطرف الآخر

٤- توجد علاقة إرتباطية موجبة متوسطة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لتمايز الذات وبعد العلاقات الإيجابية وهو أحد أبعاد الرفاه النفسي حيث بلغ معامل إرتباط بيرسون (٠.٢٩٨) عند مستوى (٠.٠١) ويشير ذلك الى اهمية العلاقات الإيجابية سواء داخل الأسرة أو خارجها، أن نوعية العلاقات لتي يقوم بها الفرد تحدد الى الى حد ما نوعية الحياة وجودتها فكلما كانت العلاقا مع النفس ومع الآخرين ايجابية كانت نوعية الحياة للفرد فيها نوع من الهدوء وراحة البال ممايساعد على استقرار الفرد والأسرة. فكلما كان الفرد قادر على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات إجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرون على أساس من الود والتعاطف والثقة المتبادلة والمتمثلة في القدرة على التعاطف القوي بينهم والتفهم والتأثير والصداقة والأخذ والعطاء، سيتمتع بدرجة مرتفعه من تمايز الذات.

٥- توجد علاقة إرتباطية موجبة متوسطة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لتمايز الذات وبعد الهدف من الحياة وهو أحد أبعاد الرفاه النفسي حيث بلغ معامل إرتباط بيرسون (٠.٢٥٥) عند مستوى (٠.٠١) ويمكن تفسير ذلك بأن وجود هدف في الحياة يجعله يدرك ويعمل وفي سبيل تحقيق ذلك الهدف، ويجعل ذلك الفرد في أستعداد تام من اجل تحقيق ذلك الهدف، ويجعله دائماً يقبل التغيير من اجل تحقيق ذلك الهدف وتتفق هذه النتائج مع دراسة امل جمعة و(٢٠١٣) وعمرو رمضان (٢٠١٦)، سيد سليمان وحسني نيك (٢٠١٨)، (Mahmodiher&Bahari,2013) والتي أكدت جميعها على اهمية تمايز الذات وتنميته لدى الفرد لأنه يساعد في تحسين العلاقات الإيجابية بين الفرد وبين الآخرين، كذلك يساعد على وجود مشاعر ايجابية تؤدي الى تحسين التوافق النفسي والتوافق الزوجي، كما أن هناك علاقة عكسية بين تمايز الذات والطلاق العاطفي والأكتئاب، مما يعني ان توافر تمايز الذات لدى الفرد يساعد في تحقيق الرفاه النفسي.

ومما سبق يتضح رفض الفرض الصفري الأول وقبول الفرض البديل، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائية بين تمايز الذات وبين جميع أبعاد المناخ الرفاه النفسي .

ثانياً- عرض وتفسير نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائية بين درجات الأزواج على مقياس تمايز الذات ودرجاتهم على مقياس الخرس الزوجي

وللتحقق من صحة هذا الفرض، قام الباحث بحساب معاملات إرتباط بيرسون Pearson correlations بين متغير تمايز الذات وبين الدرجة الكلية الخرس الزوجي والأبعاد الفرعية له، ويوضح جدول (١١) معاملات الإرتباط بين تمايز الذات وبين الدرجة الكلية الخرس الزوجي والأبعاد الفرعية له.

جدول (١١)

معاملات إرتباط بيرسون بين تمايز الذات والخرس الزوجين = (٢١٠)

تمايز الذات	المتغيرات
** -٠,٠٩٢	مجموع الخرس الزوجي
** -٠,٨٢	الهروب من المشكلات
** -٠,٧٢	صعوبة التعبير عن المشاعر
** -٠,٦٢	روتينية الحياة
** -٠,٨٨	صعوبة التفاهم

** دال عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من جدول (١١) الآتي:

- وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للخرس الزوجي والدرجة الكلية لتمايز الذات لدى العينة الكلية، وهذا يعنى انه كلما زاد احد الخرس الزوجي انخفض تمايز الذات وكلما ارتفع تمايز الذات انخفض الخرس الزوجي.
- وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين جميع أبعاد الخرس الزوجي والدرجة الكلية لتمايز الذات لدى العينة الكلية، وهذا يعنى انه كلما زاد احد المتغيرين انخفض الآخر.
- ومما سبق يتضح رفض الفرض الصفري الأول وقبول الفرض البديل، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين تمايز الذات وبين جميع أبعاد والخرس الزوجي.
- ومن خلال النتائج السابقة يتضح ان تمايز الذات من المتغيرات الايجابية التي يجب تنميتها لدى الأزواج للعمل على الحد من المشكلات إلى تعكس صفو الأسرة مثل الطلاق العاطفي كما في دراسة (أمل جمعة، ٢٠١٣) وكذلك الأكتئاب مثل دراسة (Wood, A & Jeseeph, S, 2010) وكذلك توصلت بعض الدراسات الى اهمية التواصل اللفظي بين الزوجين ودور هذا التواصل في السواء النفسي للاطفال كما في دراسة ميرفت امام (٢٠٠٨)، كما ان الصمت الزوجي أو الأهمال تؤثر سلباً على العلاقة الأسرية، لأنها تعبر عن عدم الاحترام في الأسرة، وتكون غير مريحة في التعامل اليومي بين الأفراد، فالأزواج الذين يميلون لهذا السلوك هم أقل تواصلأ وأقل رضا وحميمة في العلاقة الزوجية، وليس بالضرورة

أن يكون السبب وراء هذا السلوك عاطفياً، ففي أحيان كثيرة يكون السبب فسيولوجياً، وهذا السلوك قد يؤدي إلى الطلاق. (Parrott&parrott, 2013)، كما أن هناك علاقة سالبة بين التوافق النفسي والخرس الزوجي، ووجود فروق تبعاً للمتغير النوع في الخرس الزوجي لصالح الأزواج الذكور. (نبيل جبرين، ومها أبوزيد، ٢٠١٧)

- عرض وتفسير نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "لا يوجد إسهام نسبي لكلاً من الرفاه النفسي والخرس الزوجي في تمايز الذات لدى المتزوجين".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، قام الباحث باستخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد بطريقة Enter بإعتبار أن أبعاد الرفاه النفسي وأبعاد الخرس الزوجي متغيرات مستقلة أو منبأة، بينما متغير تمايز الذات هو المتغير التابع أو المتنبأ به، وذلك لتحديد الإسهام النسبي لكل من أبعاد الرفاه النفسي وأبعاد الخرس الزوجي في التنبؤ بتمايز الذات لدى المتزوجين، ويوضح جدول (١٢) الدلالة الإحصائية لإسهام المتغيرات المستقلة (الرفاه النفسي، الخرس الزوجي) في التنبؤ بتمايز الذات لدى المتزوجين.

جدول (١٢) الدلالة الإحصائية لإسهام المتغيرات المستقلة

(الرفاه النفسي، الخرس الزوجي) في التنبؤ بتمايز الذات لدى

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة (ف)	الدلالة الإحصائية	معامل التحديد R2
الانحدار	١٠٧٩١٦.٦٨٧	2*	٩٩٥٥,٨٦٤	٢٧.٦٤٥	٠.٠٠٠	٠.٥١٤
البواقي	١٠٢٢٠٤.٦٣٣	٢٠٨	٣٤٩,٣٢٩			
الكلية	٢١٠١٢١.٣٢٠	٢٠٩				

*درجات الحرية لعدد المتغيرات المدروسة التي دخلت معادلة الانحدار.

يتضح من جدول (١٢) ما يأتي:

أن قيمة (ف) لمعرفة دلالة التنبؤ بالدرجة الكلية لتمايز الذات بمعلومية متغيرات الدراسة (الرفاه النفسي، والخرس الزوجي) لدى العينة الكلية بلغت (٢٧,٦٤٥) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى فاعلية المتغيرين في التنبؤ بالدرجة الكلية لتمايز الذات وهما (الرفاه النفسي، والخرس

الزواجي)، وهذا معناه أن متغير الرفاه النفسي له علاقة ارتباطية موجبة بالدرجة الكلية لتمايز الذات لدي عينة الدراسة الكلية، وان متغير الدرجة المنخفضة من الخرس الزواجي له علاقة بالدرجة الكلية لتمايز الذات.

- بلغت قيمة معامل التحديد (R^2) (٠.٥١٤) وهذا يعني أن أبعاد الرفاه النفسي (المشاعر الايجابية بين الأزواج، العلاقات الايجابية مع الآخرين، قبول الذات، الهدف من الحياة)، وأبعاد الخرس الزواجي (الهروب من المشكلات، صعوبة التعبير عن المشاعر، روتينية الحياة، صعوبة التفاهم) قد فسرت مجتمعة ما نسبته (٥١,٤ %) من التباين الكلي للدرجة الكلية لتمايز الذات لدى عينة الدراسة من المتزوجين. ومن هنا يمكن رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل والذي ينص بوجود إسهام نسبي لكلا من الرفاه النفسي والخرس الزواجي في تمايز الذات لدي المتزوجين".

- ولتحديد القدرة التنبؤية النسبية لكل متغير من المتغيرات المستقلة تم استخراج معاملات الانحدار لتمايز الذات على أبعاد الرفاه النفسي وأبعاد الخرس الزواجي، كما هو موضح في جدول (١٣).

جدول (١٣) نتائج تحليل الانحدار لتمايز الذات

على كل من أبعاد الرفاه النفسي وأبعاد الخرس الزواجي

المتغير	المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	قيمة بيتا	ر النموذج	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
	ثابت الانحدار	١٢٧,٨١٢	١٤,٣٩٢	----	-----	٨,٨٨١	٠.٠٠٠
أبعاد الرفاه النفسي	المشاعر الإيجابية	٠,٨٢٣	٠,٢٩١	٠,٢٥٦	٠.١٨١	٢,٨٢٧	٠,٠٠٥
	قبول الذات	٠,٢٩٤	٠,٣٩٠	٠,٠٦٢	٠.١٢٣	٠,٧٥٦	٠,٤٥٠
	العلاقات الإيجابية	٠,٣٩٣	٠,٢٥٥	٠,٠٨٥	٠.٢٠٢	١,٥٣٩	٠,١٢٥
	الهدف من الحياة	٠,٣٠٩	٠,٢٩٢	٠,٤٩	٠.١٣٨	١,٠٥٨	٠,٢٩١
أبعاد الخرس الزواجي	الهروب من المشكلات	٠,٥٢٠-	٠,٢٦١	-٠,٠٩٠-	٠.١٢٠	-١,٩٩٦	٠,٠٤٧
	صعوبة التعبير عن المشاعر	٠,٢٢٣-	٠,٣٥٢	٠,٠٣٦-	٠.١٤٠	٠,٦٣٣	٠,٥٢٧
	روتينية الحياة	١,١٢٩	٠,٤٣٠	٠,٢٨٤	٠.١٢٢	٢,٦٢٥	٠,٠٠٩
	صعوبة التفاهم	٠,١٣١	٠,٤٣٩	٠,٠٢٤	٠.١٠١	٠,٢٩٨	٠,٧٦٦

يتضح من جدول (١٣) ما يلي: أن متغير العلاقات الإيجابية يعد أكثر المتغيرات المدروسة إسهاماً في تمايز الذات حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج (ر^٢ النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد

(٠.١٠١)،. وتدل هذه النتيجة على أن متغير العلاقات الايجابية يشكل أكثر المتغيرات المدروسة إسهاماً في التنبؤ بالدرجة الكلية لتمايز الذات. كما أن متغير صعوبة التفاهم يعد أقل المتغيرات المدروسة إسهاماً في تمايز الذات حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج (ر^٢ النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (٠.١٠)،. وتدل هذه النتيجة على أن متغير صعوبة التفاهم يشكل أقل المتغيرات المدروسة إسهاماً في التنبؤ بالدرجة الكلية لتمايز الذات.

ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية كالتالي:

تمايز الذات = ١٢٧,٨١٢ + ٠,١٤٥ * المشاعر الايجابية + ٠,٢٥٦ * قبول الذات + ١,٢٨٤ * الهدف من الحياة - ٠,٠٩٠ * الهروب من المشكلات.

ويتضح من المعادلة التنبؤية وجود تأثير موجب لبعد المشاعر الايجابية على تمايز الذات (٠.١٤٥) وهو دال إحصائياً، ويتضح وجود تأثير موجب لبعد قبول الذات على تمايز الذات بلغ (٠.٢٥٦) وهو دال إحصائياً، ويتضح وجود تأثير موجب لبعد الهدف من الحياة على تمايز الذات بلغ (٠,٢٨٤)، ويتضح وجود تأثير سالب لبعد الهروب من المشكلات على تمايز الذات بلغ (-٠,٠٩٠) وهو دال إحصائياً.

توصيات الدراسة:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية يوصي الباحث بما يلي:

- (١) ضرورة الإهتمام بالعلاقات داخل الأسرة لما لها من دور كبير على الاستقرار الأسري وعلى طبيعة هذه العلاقات للحد من الكثير من المشكلات مثل الخرس الزوجي والطلاق العاطفي، والعمل على ايجاد بيئة تساعد على التواصل بين جميع افراد الاسرة بما ينعكس على الأسرة وعلى المجتمع.
- (٢) ضرورة توجيه كل من الزوجين والمقبلين علي الزواج إلي أهمية التواصل اللفظي وأهمية التعبير عن الأفكار والمشاعر.
- (٣) زيادة الاهتمام بمفهوم تمايز الذات والقاء الدور على اهميته من خلال البرامج والمحاضرات والندوات لكل افراد المجتمع.
- (٤) الاهتمام بعلم النفس الايجابي ومتغيراته مثل الرفاه النفسي، والتي نفتقد إليها كثيراً في مجتمعاتنا العربية.

البحوث المقترحة:

- (١) العلاقة بين بعض المتغيرات الديموجرافية و تمايز الذات.
- (٢) أثر برنامج تدريبي لزيادة درجات التواصل وعلاقته بالرفاه النفسي بين الأزواج للحد من الخرس الزوجي.
- (٣) الرفاه النفسي وعلاقته بأساليب التنشئة الوالدية.
- (٤) برنامج ارشادية لتنمية مفهوم الذات وأثره على التوافق النفسي للأبناء.
- (٥) المستوي الاقتصادي والاجتماعي وعلاقته بالخرس الزوجي والتوافق بين الزوجين.
- (٦) بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية المؤثرة في تمايز الذات.

المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- أماني عبد المقصود (٢٠٠٦). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين. مجلة البحوث النفسية والتربوية. العدد الثاني. كلية التربية، جامعة المنوفية، ٢٥٣-٣٠٨.
- أمل أحمد جمعة (٢٠١٩). مقياس تمايز الذات . الفيوم، دار الكتاب الجامعي.
- أمل أحمد جمعة (٢٠١٣). برنامج ارشادي لتمية تمايز الذات لدى أبناء أمهات الطلاق العاطفي.رسالة دكتوراة غير منشورة .كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة
- أمل أحمد محمد (٢٠٠١): الأساليب المعرفية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية. مجلة العلم - الطالب .٢٤. ص ١٠.
- تحية عبد العال (١٩٩٥). مدى فاعلية برنامج إرشادي في تحقيق الرضا الزوجي. رسالة دكتوراه، كلية التربية جامعة الزقازيق فرع بنها.
- جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاي(١٩٩٠). معجم علم النفس والطب النفسي. القاهرة، دار النهضة العربية.
- جهاد محمود علاء الدين(٢٠١٠). نظريات وفنيات الارشاد الأسري. الأردن، الأهلية للنشر والتوزيع.
- رحاب صلاح على اللحام، وجمال كايد مصطفى ضمرة(٢٠١٤). "أثر برنامج إرشاد جمعي قائم على نظرية الأنظمة الأسرية في تحسين مستويات تمايز الذات والرضا الزوجي وخفض الاكتئاب لدى عينة من النساء اللاجئات السوريات" رسالة ماجستير. الجامعة الهاشمية، الزرقاء.
- سهام مطشر الكعبي. (٢٠٠٧). أثر تمايز الذات والمجهولية في المجموعة في اللافتد. رسالة دكتوراه (منشورة)، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.
- سيد سليمان، وحسني نيك (٢٠١٨). التنبؤ بالتكيف الزوجي والرفاه النفسي على أساس استراتيجيات التحكم في الفكر عند معلمي مدينة ياسوج.كلية الاداب، جامعة الكوفة.

ضياء أبو عاصي (٢٠١٢). فاعلية برنامج تدريبي لتحسين جودة الحياة النفسية للأطفال ضعاف السمع. كلية التربية قسم الصحة النفسية، جامعة قناة السويس.

عادل محمود المنشاوي. (٢٠١١). الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الإجتماعي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، العدد ٧٠، المجلد ٢١، ص ص ٣١٥-٣٦٥.

علاء الدين كفاقي (٢٠٠٩). الإرشاد الأسري. القاهرة، دار المعرفة الجامعية. عمرو رمضان معوض (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تميز الذات لدى عينة من الشباب الجامعي مضطربي الهوية، المجلة الدولية للعلوم النفسية.

عيشة على (٢٠١٩). مستوى الذكاء الانفعالي ومستوى الرفاه النفسي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية بالجزائر. مجلة علم النفس، جامعة الجزائر. فاطمة الشناوي (٢٠١١). القضاء على الخرس الزوجي مبكرا. القاهرة، دار الامل للنشر.

محمد هلال (٢٠١٠). الذكاء العاطفي وإدراك العلاقات الزوجية. القاهرة، مركز تطوير الأداء والتنمية.

ميرفت إمام (٢٠٠٨). نمط التواصل اللفظي بين الزوجين، وعلاقته ببعدي الانبساط والعصابية والتوافق الززوجي وعلاقة ذلك بالسواء النفسي للأطفال. رسالة ماجستير، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

نبيل جبرين الجندي، مها محمد أبو زيد (٢٠١٧). الخرس الزوجي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج في الضفة الغربي، مجلة دراسات - سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجامعة الأردنية، مج ٤٤، ع ٢٤، ١٩٣-٢٠٧.

ثانياً - المراجع الأجنبية:

American psychological Association (2007). A. P. A Dictionary of psychology washing Dc. American Psychological Associatio.

-
- Bowen, M. (1994). Family Therapy in clinical Practice, New York: Jason Aronson. Inc. **Journal of Child Development**, (64), 213- 230
- Bowen, M. (1975). Family therapy after twenty years. In American Hand book of psychiatry, vol.5, ed. J. Dyrud and D. Freedman. New York: **Basis Books**.
- Cooke, R.A. & Rousseau, D.M (1984). Stress and strain from family roles and work – role expectation, **Journal of Applied Psychology**, vol 69.U.S.A.
- Gandy, Paris (2008). A Psychoeducationol group treatment model for adolescents with behavior problems based on an integration of Bowen theory, Proquest Dissertation. United states-California: **Alliant International University**. San Francisco Bay
- Diener,E.,Kesebirm.P.&Tov,W(2009).Happiness(147-160)
In:m.Leary&R.Hoyle (Ede) Handbook of individual differences insocial behavior .New York:**the Guilford press**
- Elizabeth A. & Myrnal (1998).The differentiation of sell inventory: Development and Initial validation. **American Journal of counseling psloghology**, vol. 45.
- Gilbert, R, (2005). **The Eight concept of Bowen Theory**: A new Way of thinking about the undivided and group. Falls church & Boston: LeadingSystems Press.
- Glade, Aaron Christpher, (2005). Differentiation and mariral Satsfaction: Anapplication of Bowen theory. **The Ohio State University**. United States
- Fredrickson,b.l(2001).The role of positive emotions in positive psychology :The broaden –and-build theory of positive emotions. **american psychologist**, 56(3), 218-226.

- Federici, R. A. (2013). Principals' self-efficacy: Relations with job autonomy, job satisfaction, and contextual constraints. **European journal of psychology of education**, 28(1), 73-86.
- Horne, Kerry Blake (2002). From indivualition to differentiation of self. ph. D., **The Florida State Universiry, United Stateas.**
- Hall,C,(2013).The Boen Family theory and it uses.Internationa psychotherapy Instiue,U.S.A. .Journal of personality and social psychology ,57(6),1069-1081
- Kerr, M.E. (2003). Bowen Family System theory. Presentation at **annual Convention of American psychological association Division 43**, Honolulu: HI.
- Loh ,J.Scutte ,N.&Thorsteinsson ,E.(2013).Be happy :The role of resilience between characteristic affect and symptoms of depression .**J.Happiness study** ,do10.1007/s 10902-013-9467-2
- Mahmodimehr,M&Bahari,F(2013). The Efficctiveness Of Bownian Group Couple Therapy on couples,"Self-differentiation" Research **journal of Recent Sciences**2(7),14-18
- McLellan, R., Galton, M., Steward, S., & Page, C. (2012). The impactof creative partnerships on the wellbeing of children and young people. Newcastle: **Creativity, Culture and Education Culture and Sport Evidence** Programme (CASE).
- Norrish.j Williams.p, oconnor .M&Robinson,j.(2013).An applied framework for positive education. **International journal of well-being**, 3(2),147-161
- Oostrom. I. (2007). Family Systems Characteristics and Psychological adjustments to cancer susceptibility Genetic testing a prospective, **study clinical Genetics**, 71: 35-72.

-
- Parrott,L, and Parrott,l.(2013).The Good Fight :How Conflict Can Bring You Closer,Worthy publishing, Brentwood,Tennessee. Abstracts International Section A: **Humanities and Social Sciences**. Vol.72(5-A),2011, pp. 1539.
- Horst, Mariska Van der & Coffe, Hild (2012). **How friendship network characteristics influence subjective well – being Soc indic res**. Vol, 107 p. 509 – 529.
- Ostrom,I,(2007).Family Systems Characteristivs and Psychological adjustments to cancer susceptibility Geneic testing aprospective study clinical Genaetics,71,35-72,
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well- being. **Journal of happiness studies**, 9(1), 13-39.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1998). The structure of psychological well-being revisited. **Journal of personality and social psychology**, 69(4), 719.
- Seligman, & Peterson: (2005)positive psychology, progress. empirical validation of intervention .American psychologist,60,410-421.-
- Seligman,M. (2011).a visionary new understanding of happiness and well-being.new yourk :free press adivision of simon&Schuster,library of condress cataloging. Journal of happiness studies , 4,323-335.
- Souri, H & Hejazi, E.(2014). “The Relationship between Resilience and psychological well-being: The Mediating Role of Optimism”, Knowledge and Researc Applied Psychology, Vol. 15(55).

-
- World Health Organization .(1997).WHOQOL Measuring quality of life .Geneve:**World health organization**. Journal of Personality and Individual Differences, Vol. 41, issue 2.
- Winke,j,(2010).**Systemic Family Therapy. Sage Publications, inc,World Health Organization (Who)**. Mental Health of Refugee,Geneva. American psychologist,60,410-421.
- ,a.,Froh,j,&Geroghty (2010).Gratitude and well-being ,areview and theoretical interation.clinical psychology review.30,890-905. es]. **Chinese Journal of Clinical Psychology**. Vol.22(2), Apr. 2014 pp347-349,