

# التسامح والامتنان للاباء كما يدركه الابناء في ضوء مستوي الثقة بالنفس و بعض المتغيرات الديموجرافية

إعداد

د / ابراهيم محمد سعد عبده

مدرس علم النفس الارشادي

كلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة

lbrahemsad@yahoo.com

## التسامح والامتنان للآباء كما يدركه الابناء في ضوء مستوى الثقة بالنفس و بعض المتغيرات الديموجرافية إعداد

د / ابراهيم محمد سعد عبده

مدرس علم النفس الارشادي

كلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة

lbrahemsad@yahoo.com

### المستخلص :

هدفت الدراسة الى دراسة التسامح والامتنان للآباء كما يدركه الابناء في ضوء الثقة بالنفس وبعض المتغيرات الديموجرافية، وتكونت عين الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجيزة بواقع (١٨٩ طالبة و ١١١ طالب) واستخدمت الدراسة مقياس التسامح من اعداد هارت لاند تعريب صفاء الاعسر (٢٠١٣) ، ومقياس الامتنان ومقياس الثقة بالنفس من إعداد الباحث، توصلت الدراسة الى النتائج التالية . وجود فروق ذات دلالة احصائية بين استجابات أفراد العينة في التسامح والامتنان من قبل الآباء من وجهة نظر أبنائهم تُعزى إلى جنس الطالب " ذكور- إناث" لصالح الذكور وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين استجابات أفراد العينة في التسامح والامتنان من قبل الآباء من وجهة نظر أبنائهم تُعزى إلى تخصص الطالب " أدبي- علمي" ، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين استجابات أفراد العينة في التسامح والامتنان من قبل الآباء من وجهة نظر أبنائهم تُعزى إلى مستوى ثقة الطالب " مرتفع- متوسط- منخفض" لصالح مرتفع الثقة بالنفس .

الكلمات المفتاحية :- التسامح - الامتنان - الثقة بالنفس .

## **Tolerance and gratitude for parents as children realize in the light of the level of self-confidence and some demographic variables**

**Dr. Ibrahem Mohamed Sad Abdo**  
Guidance Psychology Teacher  
Graduate of Education, Cairo University  
lbrahemsad@yahoo.com

### **Abstract:**

The study aimed to study tolerance and gratitude to parents as children realize in the light of self-confidence and some demographic variables. The sample of the study consisted of (300) male and female students of secondary school in Giza Governorate (189 male students and 111 female students). The study used a tolerance scale prepared by Heartland to localize the left-handed fineness 2013), the scale of gratitude prepared by the researcher and the measure of self-confidence prepared by the researcher, the study reached to the following results: The presence of statistically significant differences between the responses of respondents in tolerance and gratitude by parents from the viewpoint of their children attributed to the gender of the student "males - females" in favor of males as well as the absence of statistically significant differences between the responses of respondents in tolerance and gratitude by parents from the point of view of Their children are attributed to the students "literary-scientific" specialization, and the existence of statistically significant differences between the responses of the respondents in the tolerance and gratitude of the parents from the viewpoint of their children is attributed to the level of confidence of the student "high-medium-low" in favor of high self-confidence.

**Key words :** Tolerance – gratitude - self-confidence.

## مقدمة:

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

ويرجع الاهتمام بدراسة التسامح إلي ارتباطه بالصحة النفسية والجسمية والروحية، حيث أثبتت الدراسات أن التسامح يعد خطوة هامة لاستعادة العلاقات المتصدعة والثقة المتبادلة بين طرفي العلاقة نحو مزيد من التناغم ويسهم في حل المشكلات القائمة، ويمنع من حدوث مشكلات مستقبلية، حيث ان التسامح يعزز ويدعم جودة العلاقات الاجتماعية لمعقدة. التي لها أبعادها المعرفية والوجدانية والسلوكية والدينية (Norrish,Robinson. 2013) .

كما يعد الامتنان من أفضل الطرق التي تبعد تركيز الإنسان عن الأمور السلبية والشعور بخيبة الأمل، كما تدفعه للتركيز على الأمور الجيدة في حياته مما يجعل تفكيره إيجابياً باستمرار، ويمكن جعل الامتنان عادة دائمة من خلال الحرص على الشعور بالعرفان اتجاه كل الأمور التي تساعد في سعادة الشخص مثل الركون إلى السرير كل ليلة، وطلوع الشمس صباح كل يوم، وبقاء الأصدقاء والمحبين بالجوار عند الحاجة إليهم، وغيرها من الأمور التي تساعد في بقاء منظور الشخص إيجابياً على الدوام. ( Gregory Jantz .2014 )

وقد أصبح الامتنان موضوعاً مهماً من موضوعات علم النفس الإيجابي وهو مجال حديث نسبياً، ينال حالياً قدراً كبيراً من الإهتمام، الذي يهدف إلى تعميق فهم علماء النفس، لأفضل الحالات والظروف لعمل الإنسان وما الذي يجعله أكثر نجاحاً واستقراراً وسعادة، وترجمة ذلك الى نتائج يمكن للناس إستخدامها في حياتهم اليومية،

حيث بدأ علماء النفس بدراسة علم الامتنان والشكر وبيان أثره الإيجابي الملموس على حياة الإنسان وصحته، حيث أكدوا على أهمية الامتنان، كعنصر حاسم من عناصر السعادة والذي غالباً ما يتم تجاهله، فالتفكير في الامتنان وإظهار تعبيراته للآخرين يرتبط بزيادة مستويات السعادة والطاقة الجسدية والتفاؤل والتعاطف.

الامتنان هو الذاكرة الأخلاقية للبشر وهو من المشاعر الأخلاقية التي تربط أفراد المجموعة مع بعضهم البعض وتجعلهم في حالة تعاون، فالامتنان يجعل أفراد المجتمع في حالة من الترابط والتماسك وفي تحقيق الرفاهة النفسية لديهم، وقد أكد آدم سميث على أهمية الامتنان وأنه واحد من الدوافع الرئيسية للخير وكذلك الشعو الذي يساعد المجتمع على استقراره وتحقيق التوازن ويبني على إرادة قوية سليمة (Smith 2006)..

كما أن للأسرة أثرها الكبير والعميق على النمو النفسي للفرد؛ فهي تحدد إلى درجة كبيرة إن كان الفرد سينمو نموًا نفسيًا سليمًا، أو غير سليم. والأسرة هي المسؤولة إلى حد كبير عن سمات الشخصية. إن الصحة النفسية للفرد ونجاحه في أداء وظائفه المختلفة في الحياة يرتبط إلى حد كبير بالمتغيرات المتصلة بالمناخ الأسرى السائد فيها، وطبيعة التفاعل والمعاملة داخل النسق الأسرى. حيث أن المناخ الأسرى السوي له دور مهم في الاتجاه نحو صحة نفسية أفضل للأفراد (رياض خضر محمود ، ٢٠١٤) .

كما تعتبر الثقة بالنفس من أهم السمات اللازمة، سواء في محيط العمل أو في الحياة بصفة عامة، وهي إحدى السمات الشخصية التي ترتبط بالتوافق النفسي والاجتماعي للفرد ، إحدى دلالات ومعايير الشخصية السوية، فهي قوة الاحتمال والطاقة التي ينفذ بها الفرد إلى مراميه، وتسمح له بأن يكيف نفسه مع المتغيرات البيئية المحيطة به، وأن يعدل من سلوكه دون أن يشعر بخيبة أمل، وتتيح له مزيد من المشاركة في الحياة الاجتماعية، والإحساس بتقدير الذات، ومواجهة مصاعب الحياة ( محمد عبد الظاهر، سيد البهاص ، ٢٠٠٩) .

وتعد الثقة بالنفس من السمات الشخصية المهمة ذات التأثير البارز في سلوك الفرد عبر مراحل حياته المختلفة ، وهي تعتبر مظهرًا بارزًا من مظاهر الشخصية السوية،

وعنصرها ما من عناصر التكيف السليم الشخصى والاجتماعى ( منال السقاف ،  
٢٠٠٨ ) .

الثقة بالنفس تعد استجابة متعلمة يكتسبها الفرد خلال مسيرته التطورية؛ يكتسب  
الإنسان الثقة بالنفس خلال الأعوام الأولى من حياته عن طريق التفاعل الاجتماعي؛  
حيث إشباع الحاجات البيولوجية والنفسية البعيدة عن الغضب والخوف والتوتر والقلق،  
ويشعر الطفل بالأمن والاطمئنان ، والثقة بالنفس تمثل الدعامة الأساسية في نشأة  
العلاقات الاجتماعية واستمرارها، وتنعكس مستويات الثقة بالنفس لدى الأفراد على ما  
يطرأ على المجتمع من تغيرات سلبية، مثل، انهيار القيم والأخلاق ( حسن عبد المعطي  
، ٢٠٠٥ ) .

ومن هنا فقد سعت الدراسة الحالية لدراسة التسامح والامتنان لدى الاباء كما يدركه  
الابناء في ضوء الثقة بالنفس وبعض المتغيرات الديموجرافية.  
**مشكلة الدراسة :**

إن العلاقات داخل الأسرة لها تأثير كبير على جميع أفراد الأسرة ، فالأباء قدوة  
الى الابناء كلما كان الاباء متسامحين وممتنين كلما أثر ذلك على الابناء وعلى  
سلوكهم وتصرفاتهم في شتى المجالات مما ينعكس أثره على المجتمع بشكل عام ،  
ولكن من الملاحظ الآن وجود خذل في النسق القيمي للأسر، كان من نتائجه زيادة  
معدلات الطلاق في الوطن العربي وخاصة في السنوات الاولى من الزواج وانشغال كل  
طرف في الحياة الزوجية وتعدد امور الحياة وغياب التسامح والامتنان بين الزوجين  
والذي انعكس بدوره ليس على الابناء فقط ولكن على شتى مجالات الحياة ، ولذلك فإن  
الدراسة الحالية تسعى لدراسة التسامح والامتنان للأباء كما يدركها الابناء وعلاقتها  
بالثقة بالنفس وبعض المتغيرات الديموجرافية والتي ارى من خلال عملي ان هناك  
عدداً من الابناء ليس لديهم ثقة بأنفسهم مما يؤثر على قراراتهم وحياتهم بشكل عام.  
ولما يسود في الأسرة من مجموعة من العلاقات والوظائف والاحتياجات والاشباع  
والتفاعلات ولكي تتجح الاسرة في القيام بأداء وظائفها المنوط بها، ويقوم كل فرد فيها  
بالدور المنوط به، لابد من تكامل المقومات الأساسية لها التي تعتمد عليها حياة الأسرة

واستقرارها وتحقيق ترابطها وتماسكها سواء كانت هذه المقومات عاطفية،اجتماعية،  
نفسية،اقتصادية وكل هذه المقومات تؤدي إلي العناية والعطاء بين الزوجين وفيما  
بينهما وبين الأبناء(آمال جودة،٢٠٠٧)

ومن هنا اراد الباحث دراسة كلا من التسامح والامتنان لدى الاباء وعلاقتها بالثقة  
بالنفس للابناء في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والت تتمثل في نوع الطالب  
(ذكر\_أنثي ) وتخصصه(أدبي \_علمي) .

يمكن صياغة المشكلة في التساؤلات التالية،

- ما الفروق في التسامح لدي الاباء كما يدركه الابناء ونوع الطالب ( ذكر - انثي)  
- ما الفروق في التسامح لدي الاباء كما يدركه الابناء وتخصص الطالب (ادبي -  
علمي)؟

- ما الفروق في التسامح لدي الآباء كما يدركه الابناء ومستوى الثقة بالنفس لدي  
الابناء (مرتفع -متوسط -منخفض) ؟

-ما الفروق في الامتنان لدي الاباء كما يدركه الابناء ونوع الطالب ( ذكر - انثي)  
-ما الفروق في الامتنان لدي الاباء كما يدركه الابناء وتخصص الطالب (ادبي -  
علمي)؟

- ما الفروق في الامتنان لدي الآباء كما يدركه الابناء ومستوى الثقة بالنفس (مرتفع  
-متوسط -منخفض) ؟

اهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية الى دراسة العلاقة بين كلا من التسامح والامتنان للاباء كما  
يدركه الابناء ومستوى الثقة بالنفس لدى الابناء في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

اهمية الدراسة :

- ١- حداثة الدراسة وندرة الدراسات التي أجريت في مجال الإرشاد الأسري عن التسامح والامتنان للاباء والثقة بالنفس وبعض المتغيرات الديموجرافية في حدود علم الباحث.
- ٢- مفهوم التسامح في كونه أحد القوي الإنسانية البناءة التي يركز إليها الفرد لاستعادة العلاقات بينه وبين الآخرين أو بينه وبين نفسه.
- ٣- دراسة الامتنان وأهميته بين جميع افراد الاسرة وبين الآخرين .
- ٤- محاولة الدراسة الحالية التعرض للأسرة ككيان هام واساسي في بناء وتقدم المجتمع فالأسرة هي وحدة بناء المجتمع ومحاولة التعرض لها من جوانبها المختلفة الاباء والابناء فالعلاقات بين الاباء ينعكس اثارها على الابناء وبالتالي على المجتمع كله .

### مصطلحات الدراسة :

#### اولا: التسامح .

هي عملية إرادية يتم بمقتضاها تغيير الأفكار والمشاعر والسلوكيات تجاه خطأ لذاته وتجاه من أخطأ في حقه وعبر الموا قف المختلفة واستبدالها بأخري أكثرإيجابية (Hannon, 2012)

تعريف هارت لاند : هي عملية ارادية يتم بمقتضاها تغيير الأفكار والمشاعر والسلوكيات تجاه خطأ لذاته وتجاه من أخطأ في حقه وعبر الموا قف المختلفة واستبدالها بأخري أكثر إيجابية (HartLand, 2013).

ويعرف اجرائياً : بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال استجابته على بنود مقياس التسامح(إعداد الباحث .

#### ثانيا : الامتنان .

تعريف الجمعية الامريكية APA هدية سواء (الامتنان بأنه الشعور بالشكر والسعادة كاستجابة الحصول عليك انت منافعها ملموسة أو هدية قدمت له من شخص آخر أوحصل عليها بالمصادفة خطأً (APA,2015) .



ويعرفه الباحث، الشعور بالسعادة في كل الاحوال ،وتقديم الشكر لكل من له فضل ،كما أنه دافع اخلاقي يشجع على دعم الاستجابات الصحيحة والعرفان بالجميل .  
ويعرف إجرائياً: بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال استجابته على بنود على مقياس الامتنان (إعداد الباحث)  
ثالثاً، الثقة بالنفس:

هي معرفة الفرد لإمكانياته وقدراته والتحكم والتصرف وأخذ القرارات وفقاً لهذه الإمكانيات والقدرات، ومن هذه التعريفات (جابر عبد الحميد، علاء كفاي ، ١٩٩٥)  
يعرفها الباحث، معرفة الفرد لقدراته وإمكانياته والتصرف في المواقف المختلفة معتمداً على ذاته وفقاً لهذه القدرات والإمكانيات.  
ويعرف إجرائياً: بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال استجابته على مقياس الثقة بالنفس (إعداد الباحث)  
الاطار النظري :

#### اولاً، التسامح : Tolerance

يُعدُّ مفهوم التسامح من المفاهيم المهمة، وذلك لارتباطه بجميع الأديان السماوية ،فجميع الأديان تنادي بالتسامح والعفو عن الآخر. إذ أن لهذا المفهوم أهمية جوهرية في مجال التنشئة الاجتماعية، والقيمية للأفراد، وخاصة العلاقات البينشخصية، إذ يمثل جوهر الحياة الأسرية والمجتمعات والشعوب ،إذ وجدت الدراسات أن هناك علاقة إيجابية بين التسامح والصحة الجسمية والنفسية والروحية للفرد (عزة عبد الكريم ،٢٠١١).

وهناك تداخل كبير بين مفهوم التسامح وعدة مفاهيم منها العفو والصفح والغفران و التصالح ، ويتفق معظم المنظرين والباحثين في أن التسامح يختلف عن العفو والصفح والتصالح والنسيان (Enright,1998) ويستخدم الباحث مفهوم التسامح في هذه الدراسة .

- تعريف التسامح:

هناك تعريفات كثيرة ومتنوعة للتسامح ،حيث نقوم بتعريف التسامح لغةً واصطلاحاً .  
-التسامح لغةً:

عُرف في لسان العرب لابن منظور ،ثري المعاني أنه مشتق من (سمح) والسماح  
والمسامحة ،الجود والكرم والسخاء وليس تسامحاً عن تنازل أو منه.والمسامحة  
،المساهلة وتسامحوا ،تساهلوا ،لأن التسامح كما ورد في الحديث الشريف بمعنى أن  
المسامحة في الأشياء تريح صاحبها .وتقول العرب عليك بالحق فإن فيه لمسماً أي  
متسماً .فالتسامح حق يتسع للمختلفين والمسامحة ،المساهلة وسمح وتسمح ،فعل شيئاً  
فيه سهولة (ابن منظور ،٢٠٠٣).

-التسامح إصطلاحاً :

عرفه ماكلو (McCullough)جوهر التسامح بأنه حدوث تغيرات إجتماعية إيجابية في  
دافعية الفرد تجاه المسمى اليه (McCullough,2006).

يري سليجمان أن التسامح يعد من الركائز الاساسية لعلم النفس الإيجابي ،فهو يسير  
ويمهد لحدوث الانفعالات الإيجابية كالأمن ،التفاؤل ،الابتكار والحب ، كما يسهم  
بدرجة كبيرة في تحقيق التوافق النفسي وتكامل الذات والشعور الذاتي بالسعادة والحب  
والإيثار (Seligman,2011)

عرفه (Green)بأنه عملية متعددة تتضمن حدوث تحول من الاستجابة السلبية (الانتقام  
من المسمى) إلي الاستجابة الإيجابية فالفرد المتسامح يحاول بشكل فعال أن يحول  
انفعالاته وأفكاره وسلوكياته السلبية تجاه المسمى إلي انفعالات وأفكار وسلوكيات أكثر  
إيجابية، وذلك بغض النظر إلي ردود أفعال المسمى وسلوكه السابق، وينتج عن هذه  
العملية إنخفاض في(دافعية المساء إليه للثأر ممن أساء إليه ويصبح أقل نفوراً  
منه،(Green ، 2008).

يعرف باربي ( Barbee ) بأنه تخلي المساء إليه عن حقه في الانتقام ممن أساء اليه،  
والتغلب علي مشاعر الاستياء والمرارة والغیظ والغض( Barbee,2008) .

وعرف(Sinha)التسامح بأنه الانصراف الذهني عن الإنفعالات والأفكار والسلوكيات  
السلبية تجاه المسمى وهو حالة من التغيرات النفسية التي تحدث للشخص الذي وقع

عليه الأذى تؤدي إلى تخفيض شعوره بالرغبة في الانتقام شيئاً فشيئاً مما يجعله يشعر بالشفقة علي من أساء إليه علي الرغم من أنه تسبب في ايدائه (Sinha,2009).  
فالتسامح هنا يركز علي الجانب الوجداني الذي يتعرض له الشخص المُساء إليه، ولا ينكر حدوث معاناة جراء هذه الإساءة، ومن ثم فلكي يحدث التسامح لا بد من تعديل التأثير الانفعالي السلبي المرتبط بخبرة الإساءة ( عزة عبد الكريم، ٢٠١١).

#### - مصطلحات متداخلة مع مفهوم التسامح:

#### - العفو Pardonin

الذي يُعد مُصطلحاً قانونياً يعني ضمناً تبرئة المُسئ من فعل الإساءة .

#### - التبرير Excusing

يعني أن المُسئ لديه مبرر حقيقي لارتكاب الإساءة أي يعني ضمناً تبرئة المُسئ من فعل الإساءة يعني الكف عن التفكير في فعل .

#### - النسيان Forget

يعني ضمناً أن تذكر الإساءة يتناقص أو يتضاءل يدرجياً من الوعي الشعوري -  
للفرد. (Enright، 1989،

#### - الإنكار Denying

ويعني عدم رغبة المُساء إليه في إدراك الاذي الجائر الذي تعرض له.

#### - التصالح، Reconciliation

استعادة العلاقة بين المُسئ والمساء اليه ، وهو إستعادة الثقة في العلاقة مع الآخر من خلال قيام الطرفين المنازعين بسلوكيات متبادلة جديرة بالثقة تجاة بعضهما فيجتمع المُسئ بالمُساء إليه ويلتزم كل منهما بأداء بعض الواجبات للآخر .

التسامح والتصالح عمليتان مستقلتان لإن التسامح قد يحدث في ظل غياب التصالح.فالتسامح عملية أحادية (بمعني أن المُساء إليه يتسامح بغض النظر عن ردود أفعال المُسئ معه ،كإبداء أعتذاره أو تعبيره عن ندمه وتوبته)، بينما التصالح عملية متبادلة بين الطرفين المتخاصمين.ويري بعض الباحثين أن التصالح يُعد عنصراً مهماً لاكمال عملية التسامح مع الآخر ،وخاصة في سياق العلاقات الحميمة ودون

الاعتراف بالخطأ واعتذار المسئ وتودده للمساء إليه، رغبةً في التسامح الحقيقي فلن تحدث عملية تصالح حقيقية، بينما يكون ممكناً حدوث التسامح مع الذات (عبير أنور، ٢٠١٥).

#### - أسباب دراسة التسامح:

إن التسامح يبدو محبباً للمسئ ولكنه غير محبب بالنسبة للمساء إليه، بل التسامح يحول المرارة إلي حالة عادية أو طبيعية أو حالة من شأنها أن تولد ذكريات ذات صبغة ايجابية، ومن ثم تسهم في تعزيز وتقوية الرضا عن الحياة، التسامح يزيد من الإحساس بالراحة ويزيد من التوافق النفسي، ويساعد علي تحسين علاقات الفرد بالأشخاص من حوله، إن موقف التسامح موقف أخلاقي وسيكولوجي ( جابر عبد الحميد، علاء كفاي، ٢٠٠٥).

ونجد أن التسامح يحررنا من أشياء كثيرة، فهو يخمد معاركنا الداخلية مع أنفسنا، ويبتح لنا فرصة التوقف عن استحضار الغضب واللوم، والتسامح هو أفضل علاج يسمح لنا بأن نشعر بالترابط أهدنا بالآخر وبكل تلك الحياة، وأن التسامح له قدرة علي علاج حياتنا الداخلية والخارجية، فبوسعه أن يغير من الطريقة التي نري به أنفسنا والآخرين فيمكن أن يغير من كيفية رؤيتنا لذلك العالم، فهو ينهي الصراعات الداخلية التي عاني منها كثيرين وكانت بداخلنا في كل لحظة (Spratto, e. 2011).

ومن هنا تظهر الأهمية البالغة للتسامح وخاصةً في العلاقة الزوجية، إذ أن التسامح بين الزوجين يعمل علي زيادة الحب والمودة والرحمة بينهم، ومن ثم يؤثر تأثيراً ايجابياً مباشراً علي الأبناء في الأسرة، ويساعد علي زيادة التواصل بينهم وبين الابناء، إذ أن الشخص المتسامح الذي يستطيع أن يتجاهل الإساءة ويحول المشاعر السلبية إلي ايجابية يستطيع أن يعيش بسعادة ورفاهة نفسية أفضل وأن يعمق العلاقة مع شريك حياته بالتسامح وهذا ما أكدته الدراسات السابقة، والذي سينعكس بدوره على الابناء وعلى ثقتهم بأنفسهم وعلى شتى مجالات الحياة.

#### - أنواع التسامح :

صنف العلماء التسامح إلي عدة أنواع وسوف نستعرض أنواع التسامح التالية،

١-التسامح الحقيقي: وهو مختص بالمكونين المعرفي والوجداني ،حيث يحدث تغير حقيقي في أفكار ومشاعر المُساء إليه تجاه المُسئ ،حيث يختار المُساء إليه طواعية أن ينصرف ذهنياً عن حقه في الإنتقام من المُسئ ، ويتخلي عن مشاعر الغضب والغيط والاستياء ويمنحه الرحمة والمودة. وهنا يحدث تغيراً حقيقياً في أفكار الفرد الذي أُسئ إليه ومشاعره تجاه من أساء إليه ،فيختار في هذه الحالة عن طواعية أن يتخلي عن حقه في الانتقام منه،ويتخلي عن مشاعر الغضب والغيط والاستياء ويمنحه الرحمة والمودة.فالتسامح يحدث عندما يكون المُساء إليه قادراً علي رؤية الإساءة بعين التفهم ،في الوقت الذي يكون قد قرر فيه التخلي عن حقه في الثأر ممن أساء إليه.وبشكل التسامح الحقيقي عملية حقيقية تحدث تحولاً لدي كل من المُساء إليه والمُسئ (عبير أنور،٢٠١٥).

٢-التسامح السطحي أو الزائف: يتم التعبير عنه سلوكياً استجابةً للضغوط الثقافية والسياسية ومجاراة الأعراف الاجتماعية، ولذا لا يستغرق من يعايشه في العمليات المعرفي والوجدانية التي تستثير حدوث التسامح الحقيقي لديه (صفية فتح الباب،٢٠١٣).  
٣- التسامح الوجداني: ويشير إلي انخفاض الإنفعالات السلبية من خلال استبدالها ،فتستبدل الإنفعالات السلبية بالايجابية ،وتكون الخطوة النهائية في التسامح الوجداني ،الوصول إلي علاقة وجدانية محايدة مع المُسئ، وعموماً تُقود الأفكار والقرارات التي يصدرها المُساء إليه ،إلي إحداث التغير الوجداني ويترتب علي التسامح الوجداني إيجابية مباشرة علي الصحة ويساهم في تحسين نوعية الحياة بدرجة أعلي من التسامح المعرفي (محمد الشرقاوي ،٢٠١٠).

### التسامح من المنظور النفسي:

انقسم الباحثون المعنيون بتحديد ماهية التسامح ،حيث تبني كل طرف وجهه نظر

وهما،

١- **الفريق الأول:** يري التسامح أنه تخلي المُساء إليه عن حقه في الانتقام ممن أساء اليه، والتغلب علي مشاعر الاستياء والمرارة والغيط والغضب .وهو الانصراف الذهني عن الانفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه المَسئ.

٢- **الفريق الثاني:** أن التسامح لا يتضمن فقط تخفيض الانفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه المَسئ، ولكنه يتضمن أيضاً حدوث تغيرات إيجابية لدي المُساء إليه تجاه المَسئ .ويُعرف التسامح لديهم بأنه تغير يحدث لدي المُساء إليه تجاه المَسئ، ينعكس في رغبة المُساء إليه في التخلي عن حقه في الغضب والغيط واصدار الأحكام السلبية والسلوكيات غير المبالية تجاه من سبب له الأذي الجائر وإبدائه كل أشكال الحنو والشفقة والخير نحوه، وسيستجيب المُساء إليه لمحاولات المَسئ لاسترضائه.

- **التسامح وبعض المتغيرات الديموجرافية :**

- **النوع: Gender**

اختلفت نتائج الدراسات السابقة حول وجود فروق بين الذكور والإناث في التسامح، وقد توصلت بعض الدراسات إلي وجود فروق في التسامح بين الذكور والإناث لصالح الإناث حيث طبقت الدراسة علي عينة من طلبة الثانوي والجامعي (عزة شحاتة، ٢٠٠٥). كما أشارت دراسة (عبد المنعم حسيب ،نبيلة شراب، ٢٠٠٨) إلي وجود فروقاً بين الذكور والاناث في استمرار الشعور بالاستياء وعدم التسامح لصالح الذكور، والرغبة في العفو لصالح الاناث. كما أرشارت دراسة (سيد البهاص، ٢٠٠٩) إلي عدم وجود فروق بين الإناث والذكور في التسامح. كما أشارت دراسة فتح الباب إلي وجود فروق في التسامح لصالح الإناث عنها في الذكور (فتح الباب، ٢٠١٣).

أشارت دراسة (هبة محمود، ٢٠١٥) إلي أن الإناث أعلي في التسامح من الذكور وذلك في التسامح العام، ولم تجد فروقاً بينهم في التسامح مع الذات وقد فسرتة إلي أن الإناث أكثر تسامحاً في المواقف مقارنة بالذكور، وذلك للعوامل التنشئة الاجتماعية التي تتدخل في تربية الاناث علي التحمل وقبول معظم الاشياء التي ترضي أو لا ترضي عنها، مما يجعلها تسايير معايير المجتمع، ويتحول هذا بفعل التكرار والزمن والوحدة والشدة في المواجهات مع هذه المعايير وما يستثيره ذلك من تفاعلات وتنشيط

للبناءات الشخصية الموروثة والمتعلمة الي أن يكون هذا السلوك أو الأسلوب أقرب للثبات كما يمكن تفسير ذلك بأن اتخاذ قرار التسامح يرتبط بالجانب العاطفي أكثر من الجانب المعرفي وأن الإناث أكثر تسامحاً ، مما يؤكد عليه ايضاً (كارميز وارتز، ٢٠٠٧) الي ان قرارات التسامح تتم بطريقة الية وبشكل عاطفة ،دون امعان التفكير خاصة في المواقف التي تحدث مع الاشخاص الذين تربطهم بهم علاقات حميمة لذا فهن أكثر ميلاً للتسامح في المواقف من الذكور، أما عن إجماع الذكور عن اتخاذ قرار التسامح فيمكن تفسيره من خلال تنشئتهم الاجتماعية يعتبرون أن التعرض للإساءة نوع من المهانة والضعف وأن عدم رد الإساءة يتنافي مع الرجولة ،لذا يصعب عليهم التنازل عن حقوقهم ومسامحة المُسئ، وبالتالي يترددون في اتخاذ قرار التسامح مهما كانت الضغوط ويسعون إلي الإنتقام أو الإستياء من سلوكه كحد أدني (سيد البهاص، ٢٠٠٩) .

- العمر : Age

نجد أن هناك علماء إهتموا بدراسة التسامح والمراحل العمرية ومنهم (Rijavec,2010).الذي أشار إلي أن مرحلة الطفولة لا يتضح فيها المعني الحقيقي للتسامح ويكون متداخلاً لديهم مع مفاهيم أخرى مثل العدالة والانتقام حيث تشير الدراسات إلي أن الاطفال الصغار سوف يتسامحون مع من أساء اليهم ،إذا كان في إمكانهم معاقبته(كضرب من قام بضربه،أو إستعادة ما فقده كلعبة أو شئ خاص به فيجب أن يحصل الطفل علي شئ في مقابل تسامحه كنوع من التعويض لكي يتسامح أما الطفولة المتأخرة فيكون مفهوم التسامح أوضح مع اتساع شبكة العلاقات الاجتماعية للطفل ويكون لديه القدرة علي تنظيم وترتيب أفكاره وانفعالاته والنضج المعرفي أعلي، والتي تساعد علي فهم الطفل لمشاعر الآخرين وتقبل وجهات نظرهم أكبر بشكل(Welson,2004) )

- وفي مرحلة المراهقة فان المراهق يبحث عن الاستحسان من قبل الآخرين والقبول ،(الأسرة-الاقربان-المجتمع) فأن المراهق يجبرعلي التسامح أو يفعله بإرادته وذلك لأن المفهوم أكثر فهماً، لديه ولأنه يبحث عن الإحسان والقبول من الاخر. وقد أشارت

دراسة (سوزان، ٢٠٠٦) إلى وجود فروق في التسامح بين العمر (طفولة-مراهقة) لصالح الاكبر سناً حيث كان لديهم تسامحاً أعلى من الأطفال الأصغر عمراً (عزة عبد الكريم، ٢٠١١).

- في مرحلة الرشد يظهر الأفراد استجابات توحى بالتسامح غير المشروط نتيجة اعتقادهم بأن التسامح يؤدي لاستعادة التوازن والتناغم في العلاقات الاجتماعية، وتحقيق الحب غير المشروط أشارت الدراسات إلي أن المسنين أكثر تسامحاً وعلي نحو واضح وذلك بالمقارنة بالمرهقين والراشدين الأصغر عمراً. (Enright, ١٩٩٣)، (Sopofyac, 1989)

وأشارت دراسة (عزة عبد الكريم، ٢٠١١) إلي أن هناك فروق بين الذكور والإناث في التسامح لصالح الإناث والأكبر سناً، أشارت دراسة (سيد البهاص، ٢٠٠٩) إلي وجود فروقاً بين الطلاب الأكبر سناً والأصغر سناً في التسامح لصالح الأكبر سناً حيث طبقت الدراسة علي عينة من طلبة الجامعة من الفرقة الأولى والرابعة. كما أشارت الدراسات الارتقائية إلي زيادة التسامح مع تقدم في العمر (Miller, Worthington, mcdaniel, 2008)

ويري الباحث أن متغير العمر يؤثر بالإيجاب علي التسامح حيث ان الخبرات والتجارب التي يكتسبها الفرد في الحياة تجعله أكثر تسامحاً في المراحل المتأخرة من العمر، ويستطيع أن يتسامح بشكل أكثر سهولة من المراحل المتقدمة في العمر .

#### - أهمية التسامح للفرد كعامل وقائي:

إن التسامح من الفضائل المهمة التي دعت إليها جميع الأديان السماوية، وفي الآونة الأخيرة أثبت العلم الحديث الأهمية القصوي للتسامح للفرد والمجتمع واهمها.

- فنجد أن الأشخاص الذين يتسامحون لديهم رفاهية نفسية أفضل من الأشخاص الذين يخفون المشاعر السلبية للآخرين .



- الافراد المتسامحون ينخفض لديهم انقباض القلب وانخفاض ضغط الدم.  
(Rena,2008).
- انخفاض التوتر النفسي وزيادة في تحسن الصحة الجسمية والعقلية  
(Hanon)،(2011) .
- يعيد للضحية الاحساس بقوة الشخصية .
- يساعد علي تحقيق المصالحة بين المُسئ والمُساء إليه (Dennisc,2012) .
- تحسين الشعور بالسعادة وتحسين الصحة النفسية .
- يساعد في العلاج النفسي من خلال تغيرات إيجابية التأثير .
- عدم وجود التسامح يؤدي إلي زيادة نسبة الكوليسترول في الدم ويعوق عمل  
الأوعية الدموية (Reny ,2008) .
- يحافظ التسامح علي الصحة من خلال تخفيف الاستثارة الزائدة للجهاز  
السمبثاوي وذلك (زيادة كفاءة الاوعئة الدموية). -
- والجسمية والهناء النفسي لفرد -يزيد التسامح من التمتع بالصحة النفسية.
- التسامح يحمي الأفراد من الإصابة بالاكئاب ويزيد من التفاؤل.  
(Maltby,2005)
- الأفراد المتسامحين لديهم تقدير واحترام للذات مرتفع.
- أهمية التسامح في المجال الأسري والزواجي :
- اهتم الباحثون بدراسة استراتيجيات التسامح التي يحدث من خلالها التسامح مع  
المُسئ وذلك لكي يحدث تسامحاً حقيقياً، وقد يمارس التسامح دوراً مهماً في العلاقات  
الأسرية والزواجية والعلاقات الحميمة ،ويبسر حدوث الثقة والتعاون والانتماء، والتي  
تُعد جميعاً ذات أهمية كبيرة لإقامة علاقات إجتماعية مُرضية وهادفة واستمرارها  
لتحسين نوعية الحياة (Renay 2008) .،
- فقد ذكر كيلي في دراسة رائدة له ١٩٩٨ إلي أهمية التسامح التواصلي وقام بتحليل  
التقارير السردية التي ذكرت في إطار علاقات الصداقة والعلاقات العاطفية والأسرية،  
وتوصل من خلالها إلي أن تسامح المُساء إليه مع المُسئ يمكن أن يحدث بطريقة غير

مباشرة من خلال استراتيجيات التواصل غير اللفظي باستخدام لغة الجسد ، وقد يعبر عن تسامحه بطريقة مباشرة، باستخدام استراتيجيات من قبيل مناقشة المُسئ في فعل الإساءة لفهم الدوافع التي دفعته لاقتراف فعل الإساءة، وقد يلجأ المُساء إليه لتخفيف مشاعر الذنب والخزي لدي المُسئ من خلال محاولة التهوين من فعل الإساءة،وهنا يستخدم المُساء إليه عدة استراتيجيات مثل،مُعامة المُسئ المُعاملة المُعتادة وتشجيجة علي تجاوز الماضي والتفكيرفي المستقبل ،وقد يُعبر المُساء إليه عن التسامح لكن في ظل توفر بعض الشُروط وهو ما يطلق عليه التسامح المشروط، فيستخدم استراتيجيات من قبيل أن يشترط علي المُسئ إبداء إعتذاره وندمه حتي يمكن مسامحته ، ( Apel,s ، 2009)

فالتسامح يُعد خطوة مهمة لاستعادة العلاقات المتصدعة ،والثقة المتبادلة بين طرفي العلاقة ،نحو مزيد من التناغم كما يسهم في حل المشكلات القائمة ويمنع حدوث المشكلات المستقبلية.كما توصل ماكلو إلي أن التسامح يحدث بمعدل أعلى التورط في الإساءة وذلك في العلاقات الحميمة ،كما إرتبط أيضاً بإعادة العلاقات بعد الإساءة المتبادلة.( Karremans, vanlange , Kluwer.2013) .

كما نجد ان التسامح فضيلة بشرية تؤدي دورا مهما في الحفاظ علي التفاعلات الاجتماعية ،كما يعد فعالا في عملية التعافي النفسي ،فالتسامح يشكل عاملا مهما لاستعادة العلاقات المتصدعة ،فهو يسهم في حل العديد من المشكلات القائمة ويقلل من حدوث المشكلات المستقبلية ،كما أنه يمكن الأفراد من تغيير الانفعالات والسلوكيات والأفكار السلبية تجاه من أساء إليهم بأخري أكثر إيجابية ،حيث يوفر استجابة إيجابية في العديد من مواقف الصراع مقابل بدائل حمل الضغينة والسعي للانتقام(Rijavec,2008)،(Raney, 2010). وأشارت دراسة شاهين إلي أن التسامح يقلل من مشاعر الإنتقام والعدائية، وأن الأفراد المتسامحين يكونون أكثر نسياناً للتصرفات السيئة ،وأقل قابلية للشعور المتمركز حول الإنتقام (هيام شاهين، ٢٠١٢).  
وجد المهتمون في شؤون العلاقات الزوجية أن جزءاً مهماً من عملية التعافي بالنسبة للتجاوزات الكبيرة في العلاقة هو التسامح ،الذي يعمل علي اكساب الزوج والزوجة

المعرضين للإساءة لرؤية متوازنة أكثر عن المسئ، مع انخفاض المشاعر السلبية نحو المسئ وزيادة التعاطف، (Ozgun, 2010) وأشارت دراسات إلي أن التسامح يقلل ويحد من الصراعات الزوجية، ويعزز الإدراك الإيجابي لدي الزوجين لأهمية العلاقة التي تربط بينهم (Gordon, 2008)، (Manulty, 2005) .

#### - ثانياً، الامتنان:

يُعد الامتنان من المفاهيم الحديثة نسبياً وخاصةً في مجال علم النفس الإيجابي، وقد حظي باهتمام الباحثين في الآونة الأخيرة لما له من أهمية قصوي في بناء العلاقات بين الأفراد ودوامها بشكل ايجابي، وقدرة الفرد علي العيش بشكل أكثر إيجابية وازدهار. فالإمتنان من المتغيرات الايجابية التي قد تسهم في تحقيق غاية الفرد وشعوره بالسعادة، حيث أنه قد يُسهم في زيادة شعور الفرد بالرضا، وزيادة جودة العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، والذي يؤدي بدوره إلي زيادة القدرة علي مواجهة التغيرات والتحديات والضغوط التي يتعرض لها الإنسان في حياته .

وذكر ايمونز (Emmonds) أن الامتنان يؤدي إلي السعادة وإلي استقرار الحالة العاطفية النفسية وإلي الصحة والجسدية بشكل أفضل، فالأشخاص الممتنين كانوا أكثر تفاؤلاً بالحياة ومناعتهم أفضل ضد الأمراض النفسية والجسدية (Emmonds, McCuough, 2004) .

#### - نشأة مفهوم الامتنان :

بدأت دراسة الامتنان والاهتمام به في حضن العلوم الاجتماعية وصنف الامتنان من الفضائل والمزايا الايجابية للإنسان، وذلك لكونه فضيلة من الفضائل الإيجابية التي حثت عليها جميع الأديان السماوية ولما لهم من آثار إيجابية للفرد والمجتمع (Jevarey, 2009) .،

تري هاي أن الامتنان ووجوده ليس مجرد نتيجة للأشياء التي تحدث لنا ولكنها بالأحري اتجاه فكري يجعلنا نشعر بالاستمتاع بالحياة، فكونك شخص مُمتن يجعل

تفكيرك يركز علي كل ما هو جميل وتتذكر الأحداث والذكريات الجميلة من الماضي سواء كانت مواقف أو أشخاص أو اشياء، وقد لا يكون الأمر حكرًا فقط علي الذكريات الجميلة بل يمتد إلي تذكر الأشخاص والأحداث والأشياء السيئة التي تستحق الامتنان. وتؤكد Hay علي فكرة الامتنان غير المشروط والذي يعني أن نمح الامتنان لكل من يستحق حتي لو كان من تسبب لي في درسا قاسياً في الحياة فهذا أيضا يستحق الامتنان (Hay,2008).

يذكر ايمونز وماكلو (Emmons, McCullough,2003) إلي أن الامتنان من الناحية التاريخية تم اعتباره فضيلة قد تسهم في أشار ايمونز العيش بطريقة جيدة، وأن المجتمعات التي يسودها الامتنان كانت اكثر ايجابية، لأنها تقدم تصور انفعالي هام للراقي بالاستقرار الاجتماعي .

أن الامتنان مكون أخلاقي لعدة اعتبارات ومنها،

١- أن الامتنان يعتبر بارومتر أخلاقي يزود الأفراد بقراءة وجدانية تصاحب الإدراك بأن شخصاً عاملهم بما هو لائق إجتماعياً.

٢- أن الامتنان يعمل كحافز أخلاقي يدفع الناس للتصرف بطريقة لائقة اجتماعياً بعد أن حصلوا علي منفعة من الآخرين .

٣- أن الامتنان معزز اخلاقي يشجع علي ما هو مقبول اجتماعيا (Emmons & McCullough,2003).

#### -تعريف الامتنان :

اشتق لفظ الامتنان من الكلمة اليوناني (Gratiade) والتي تعني النعمة والحفاوة والاعتراف بالجميل (Henderso2009).

ويمكن تعريفه هو شعور بالعجب والشكر والتقدير للفوائد المستلمة ويمكن ان يقدم علي مستوي الفرد والجماعة لله- للآخر -للكون - للطبيعة ( Bernard, 2015 ).

وقدم ايمونز (Emmons) تصور للامتنان علي أنه عاطفة -اتجاه-قيمة أخلاقية-سمة- عادة استجابة للتعامل (Emmons 2003).

- عرف ايموندرز وماكلو الامتتان علي أنه عاطفة متميزة تحدث عندما يدرك الفرد أنه حصل علي فوائد أو استفادة من أفعال الآخرين , (Emmons , Mccullough,2003).
- عرف وود Wood الامتتان يتضمن التقدير بشكل عام للحياة (Wood, Geraghty,2010)
- عرفه Adam ادم أن الامتتان هو حالة وسمة في الشخصية ، وأنه عملية أخلاقية وشعور بينشخصي يحفز علي الانتباه لمساعدة الآخرين كما أنه دافع أخلاقي يشجع علي دعم الاستجابات ويعزز العلاقات الاجتماعية ( Adam,2001 ) .
- عرف ماكلو McCullough الامتتان بأنه سمة من سمات الشخصية ذات طابع روحاني وأخلاقي تحفز الفرد لتقدير وشكر الحياة لما فيها من أحداث سارة وأشخاص رائعين ، ونحو الله والطبيعة ( McCullough ,2001 ) .
- عرف (Emmons) الامتتان بأنه إعتراف وتقدير لمحبي الخير للآخرين ،وينتج ذلك الاعتراف من خلال عمليتين هما ،  
١- إدراك الفرد للنواتج أو المكاسب الايجابية.  
٢- إدراك الفرد لمصادر خارجية مسؤولة عن هذه المكاسب الايجابية ،(2004، Emmons)
- عرف بولاك الامتتان بأنه تقدير للآخرين لما قدمه لنا من منح أو مكسب أو الاعتراف بمسؤولية آخرين عما تم تحقيقه من مكسب.(Polok،2006)
- تعريف بارليت Barlet الامتتان هو شعور ايجابي ينتج من ادراك الفرد ما تحقق له فوائد من الآخرين.(Barle،2006) .
- عرف رايت الامتتان (Right) انه أحد الانفعالات الايجابية الناتجة عن وعي الفرد بالخبرات التي تحدث له في حياته -تعريف رايت هذا بالقيام بأقوال وأفعال تحمل معاني الفضل والشكر لله أو الرغبة في رد الجميل لشخص ما أو لشيء أو موقف معين والامتتان له عدة أشكال مثل الامتتان اللفظي و الملموس أو الغائي أو التواصلية(Right,2011)،

عرفه فينج Veng بأنه الجود أو حالة من الشكر والتقدير للآخرين يرجع سببه إلى للشعور باللطف من تجاهك والعطف نحوهم، (Veng, 2011) ،  
يعرف عبد المرید الامتنان بأنه اعتراف الفرد بفضل الله والآخرين عليه ويشمل هذا الاعتراف مشاعر الرضا عن النفس والآخرين. (عمر وعبد المرید، ٢٠١٤) .  
كما عرف الامتنان بأنه الميل العام لادراك أدوار الآخرين التي تسهم في خيراتها الايجابية وتحقق لنا نتائج فعالة والاستجابة لها بتقدير وجداني والتزام أخلاقي يتضمن مشاعر وتعبيرات التقدير عند الاستجابة للمزايا والفوائد التي يمنحها اياها الآخرون (هيام صابر، ٢٠١٢).

#### -مكونات الامتنان:

- الاحساس الدافئ بتقدير شخص أو شئ ما .
- الاحساس بالنية الحسنة نحو هذا الشخص أو الشخص .
- الاستعداد للتصرف بايجابية وبهذا الاحسان ينبع التقدير والنية الحسنة ،ويدرك الشخص الممنون الحصول علي منفعة أو فائدة من شخص آخر (Fets Gerand,1998)،

#### حدد فيسجيرالد ثلاثة مكونات للامتنان وهي:

- احساس قوي بالتقدير لشخص ما أو لشئ ما .
- احساس بالنوايا الحسنة تجاه شخص ما أو شئ ما .
- استعداد الفرد أن يتصرف بايجابية تتبع من هذا التقدير ومن احساسه بحسن النوايا ،فالشخص الممتن يعترف ويقدر ما يقدمه له الآخر من كرم وعطاء. (2013)،  
(Shin loubes

#### -الامتنان كقوي إنسانية:

وجد أن الامتنان محدد للرفاهة النفسية وصنف أيضاً أنه من القوي الانسانية من خلال علم النفس الإيجابي (Seligman & Peterson)، 2004.

- يعتبر الامتنان أكثر من مجرد الشعور برد الجميل أو الشعور بالدين والرغبة في رد الجميل، وليس اعترافاً بفضل الآخرين علينا فقط، ولكنه يحصل كل يوم في أشكال متنوعة مثل، تقديم هدية للآخرين- والامتنان والتقدير لتقبل الهدايا حتي ولو كانت بسيطة والتي تجعل الشخص ممتن للحياة نفسها وكأنها هي هدية (Sue,1996).
- الامتنان يجعلنا نشعر بماضينا ونقدره ويجعلنا أكثر إطمئناناً لحاضرنا ،ويمنحنا رؤية الغد ويشجعنا علي خلق صلة جديدة أو تدعم صلة موجودة بالفعل مع الآخرين وبالتالي هو أحد المؤشرات الايجابية في الشخصية السوية ،وهو طاقة ايجابية يمنحها الشخص الممتن لثقة الآخرين وتسهم هذه الطاقة في بناء الحب والدفء.
- الامتنان أحد الإنفعالات الإيجابية الناتجة لدواعي الفرد بالخبرات الجيدة، التي تحدث له في حياته ويكون بالأفعال والأقوال، التي تحمل معاني الشكر وفضل والرغبة في رد الجميل.
- والامتنان يعتبر طريقة قوية ومؤثرة حتي عندما يقدم لك أحداً معروفاً صغيراً، فإنك عندما تشكره تشعر بقوة في داخلك تحفزك للقيام بمزيد من الأعمال الخيرة.(Hay)،(2008).
- فالامتنان هو تقدير لتمييز شخص في خاصية روحية أو أخلاقية ،والامتنان كعاطفة فيه تعجب وشكر وتقدير للحياة ذاتها .ونحن نشعر بالامتنان حين ينجح الآخرون من خلالنا، ونشعر بالامتنان نحو الأحداث الجميلة ونحو الأشخاص الرائعون ،كما يوجه الامتنان لمصادر غير انسانية يوجه نحو الخالق ونحو الطبيعة ولكننا لا نوجه الامتنان نحو أنفسنا (صفاء الأعسر، ٢٠٠٥).
- ويري الباحث أن الامتنان من القوي الانسانية التي تنتمي إلي توجه علم النفس الايجابي ، وهو قوي محفزة ومحركة إلي النظر للايجابيات في حياتنا وتقديرها والاستماع بها مما يزيد من الرفاهة النفسية لدي الأفراد.
- أهمية الامتنان :

أن الامتنان يجعلنا أكثر تفاؤلاً وأملاً وإشراقاً، فمع شروق كل شمس جديدة علينا شكر الله الاف المرات علي رؤية الشمس والنوم الهادي والاستيقاظ بأمان، وذلك مما يجعلنا نري النعم الاخري مثل (الامتنان للامهات والآباء -للزوج والزوجة -للمعلمين والمعلمات .. الأصدقاء.....) كل ذلك يجعلنا نشعر بالسعادة وكل ما تحتاجه هو التركيز علي النعم المحيطة بنا من كل جانب يجعلنا ما نشعر بالرفاهة النفسية(2011 ، Savage).

وتوصلت عدة دراسات إلى أهمية الامتنان وأنه يؤدي إلى السعادة وإلى استقرار الحالة النفسية و الجسدية.

- يلعب الامتنان دوراً ايجابياً في العلاج والارشاد النفسي فنجد أن الأشخاص الممتنون أكثر تفاؤلاً وتمتعاً بالحياة ومناعتهم الجسدية والنفسية أفضل من غير الممتنين،(Polak, macceloh 2006).

- يساعد علي التحسن من القلق والاكتئاب وذلك بعد عدد قصير من الجلسات العلاجية لدي الأشخاص اللذين يتصفون بالامتنان،(Wood .2007)  
- يقلل من الاكتئاب والقلق، كما توجد علاقة سلبية بين الامتنان وكلا من القلق والاكتئاب(McCullough,2002).

- كما أن الامتنان يزيد من مستويات الأمينو غلوبيين في الحنجرة والأنف الذي يزيد من مقدرة الجسم علي مقاومة العدوي الخبيثة ،والامتنان يقلل من هرمون التوتر في الجسم وهذه المادة صنفت من الأجسام المضادة التي تفرزها الجسم لمكافحة الفيروسات والبكتريا (Emmon)،(2009).

#### -أنواع الامتنان:

هناك عدة أنواع للامتنان وهي كالتالي،

- ١ - الامتنان اللفظي ،وهي أن يستخدم الشخص كلمات الثناء للتعبير عن الامتنان مثل، (شكراً لك -سأكون ممتناً لك للأبد - لن أنسي لك هذا المعروف أبداً).
- ٢ - الامتنان الملموس ، وهو أن يعبر الفرد عن الامتنان بالأشياء الملموسة مثل ( الهدية - الوردة اتمني لو أعطيك ورrede).



٣- الامتنان التواصلية ، وهي القدة علي إقامة علاقة روحية مع الطرف الآخر (ان يقوم بالتعبير عن مشاعر الحب والايثار وتكريم الطرف الآخر، وذكر محاسنه ،أتمني لو نصح أصدقاء-لك مني كل الحب والاحترام -أتمني لو أعطيتك أي شئ تطلبه مني).

٤-الامتنان الغائي، ويشير الي رغبة الفرد في رد الجميل وحفظه والتعامل مع الاشخاص بشكل ايجابي مثل (أن يهتم الشخص أكثر بالفعل مثال، سأدرس كثيراً- سوف أقوم بمجهود مضاعف أود أن أعمل بكل ما أوتيت من قوة لاتمام هذا العمل) (Richard,2011) .

-الامتنان كسمة أو حالة :

الشخص الممتن قد لا يشعر بمشاعر الامتنان في أي لحظة معطاء ،وانما من المحتمل أن يشعر بالامتنان في مواقف محددة لذلك ،فإن الأفراد الممتنين تتخضع لديهم عتبة الامتنان ،ويقضي هذا التحليل أن يتناول علم الامتنان كلاً من الامتنان كحالة وكسمة (فيليب سي، ٢٠١٣) .

- صفات الأشخاص الممتنين:

- إن الأفراد الممتنين لهم خصائص وصفات مشتركة وهي،
- الأشخاص الممتنين لن يشعروا بالحرمان في الحياة .وذلك أن الممتنين لديهم الشعور بالوفرة.
- الأفراد ممتنين مقدرين لاسهام الآخرين في رفاهيتهم حيث تشير نظريات الامتنان علي أهمية أن ينسب مصدر الفائدة للآخرين.
- الأفراد الممتنين سيتميزون بالميل لتقدير المتع البسيطة (وتشير المتع البسيطة إلي تلك المتع المتاحة لغالبية الناس في الحياة وهم أكثر عرضة لخبرة مشاعر الامتنان.
- أن الافراد الممتنين سيعترفون بأهمية خبرة التعبير عن الامتنان (Weiner,1985) ,(Watkin et al2003).

- لديهم ادراك للنفع أو الخير لدي المستفيد وصاحب الفضل (McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2010).
- لديهم قدرة علي التعزيز من قبل المستفيد للمحسن وصاحب الفضل.
- لديهم طاقة ايجابية للسلوك الاجتماعي الايجابي.
- يمتلكون مفهوماً ايجابياً. - (McCullough, 2003).
- لديهم تديناً وطاقة روحانية مرتفعة.
- لديهم مرونة وشعور بالرضا عن الحياة..
- لديهم طاقة وجدانية تعزز السلوك الاخلاقي.
- لديهم قدرة علي التقمص الوجداني (Philep, 2014).
- لديهم شعور عالي بالرفاهه النفسية ولديهم تقدير ذاتي مرتفع، (2006).  
(Kashdam)
- لديهم تقدير للحياة والأحداث والأشخاص والطبيعة
- لديهم قدرة علي الاحتفاظ بالسعادة الذاتية لفترة طويلة (McCullough, 2002).
- لديهم درجة عالية من المقبولية الاجتماعية.
- لديهم درجة عالية من التعاطف مع الآخرين والعلاقات الاجتماعية الجيدة .
- لديهم تفكير ايجابي مرتفع.
- لديهم قدرة علي مواجهة الأحداث السلبية بصورة جيدة (Colombar, 2000)،
- لديهم درجة عالية من التفاؤل والأمل والفخر وحب الحياة والرفاهه النفسية. (Pono & McCullough, 2006).
- لديهم قدرة علي رؤية كل ما هو ايجابي في الحياة بشكل كبير. (McCullough, 2006).
- الأفراد الممتنين لايشعرون بالحرمان في الحياة فلديهم الشعور بالوفرة.
- الأفراد الممتنين يقدمون اسهامات للآخرين .

- الأفراد الممتنين يميلون إلى تقدير المتع البسيطة ويقصد بها المتاحة في الحياة بالفعل لمعظم الأفراد فالممتنين يقدرون المتع البسيطة في حياتهم اليومية .
  - وهم أكثر عرضة لخبرات مشاعر الامتنان .
  - الأفراد الممتنون يقدرون أهمية التعبير عن الامتنان (Philep، 2002)
- علاقة الامتنان ببعض المتغيرات الديموجرافية:

#### -النوع ، Gender

أشارت دراسة (عمرو عبد المريد، ٢٠١٤) إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الامتنان. وأشارت دراسة (Michell,d. 2013). أن النساء أكثر تعبيراً عن الامتنان من الرجال كما اتفقت معها دراسة ويندي إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الامتنان والفروق لصالح الإناث (wendy .2009)، كما أشارت دراسة وليام إلى أن الإناث أكثر امتناناً من الذكور وأن لديهن مصادر متعددة أهمها العلاقات الاجتماعية، وإنهن لديهن قدرة علي التعبير عن الأحداث وتعددتها التي تستحق لشكر كما إنهن أكثر استعداداً للتعبير عن مشاعر الامتنان والاعتراف بالجميل أكثر من الذكور ، في حين كانت مصادر الامتنان لدي الذكور متمثلة في المنافع المادية والهدايا العينية (William,e& Kashdon,t, 2009) . كما توصلت دراسة جيفري التي كشفت عن الفروق بين الجنسين في الامتنان إلي وجود فروق بين الجنسين لصالح الإناث (jevrey,2009) ، ومن خلال ماسبق يمكن القول بأن الامتنان من القوي الانسانية التي ممكن أن يتساوي فيها كل من الإناث والذكور كل حسب نظرتة للأشياء والقدرة علي رؤية الخير في الحياة ،والقدرة علي تقدير النعم التي وهبنا الله اياه.

#### -العمر : Age

الامتنان يبدأ من المراحل الأولى لعمر الطفل ،فهو ضروري لبناء علاقة قوية مع الوجوه الجديدة في حياته مثل وجه الام،ويجعله اكثر تقديرا لنفسه وللآخرين ،وكلما كان الطفل مستمتع في حياته كلما كان أكثر امتنانا للآخرين. ويرى مينغيلي إلي أن

الامتنان يختلف باختلاف العمر لدي الاطفال والمراهقين ويتأثر نوعه حسب نمو الفرد (Minghelli,2011).، أشارت دراسة (عمرو عبد المريد، ٢٠١٤) إلى وجود فروق في العمر في الامتنان لدي المراهقين والراشدين لصالح الراشدين . كما أشارت دراسة شاهين إلى أن الامتنان واحداً من القوي الايجابية للشخصية التي تظهر في سن المراهقة والشباب وتُسهّم في الشعور بالرفاهة النفسية ،وهذا الدور يتعذر تحقيقه في مرحلة الطفولة ،وذلك لأن نمو صفة شخصية كالامتنان يتطلب درجة من النضج ،حيث أشارت العديد من الدراسات ارتباطه بالرفاهة النفسية في سن المراهقة والشباب في حين لم تتضح هذه العلاقة في مرحلة الطفولة (هيام شاهين ،٢٠١١)

أن الفرد كلما تقدم في العمر فإنه يستطيع أن يري النعم التي في حياته ويقدرها بشكل أفضل من ذي قبل ،حيث تكتمل الشخصية في النضج ،ونري عينة الدراسة (الزوجات) في مرحلة الرشد حيث الثبات الانفعالي والاستقرار النفسي والقدرة علي الحكم علي الأشياء وتقديرها بشكل كبير ،مما كان له الأثر في دراسة الامتنان والعمل علي تنميته لديهن لتاثيره الإيجابي علي الرفاهة النفسية لديهن ولدي أزواجهن وأبنائه .

-أهمية الامتنان في المناخ الأسري و العلاقة الزوجية:

للامتنان أهمية بالغة بين الأزواج ، ففي حين يغفل بعض الأزواج اظهار الامتنان لآخر بالرغم من أن الامتنان بشكل عفوي وتلقائي للغرباء من باب المجاملة والترحيب والفضل فمن الأولي أن تبدي الزوجة الامتنان للزوج علي الأشياء الكثير التي يصنعها من أجلها مثل (العمل لاكتساب الرزق- المساعدة في المنزل- الاهتمام بالزوجة وأهلها- الاهتمام بالأولاد- تقديم الهدايا للزوجة- المجاملة بالقول.....

فقد أشار واتكينز إلى أن الامتنان ييسر من علاقات الفرد ويجعلها أكثر ايجابية ،وذلك لانه مرتبط بمفاهيم الكرم والتعاون والرضا عن الحياة مما يؤدي في النهاية إلى مجتمعات أكثر سلمية(Watkez ، 2003).

الامتنان كظاهرة منتشرة في عدة قطاعات مثل، الأسرة بين الابن ووالده والزوج وزوجته وبين جميع أفراد الأسرة بشكل عام ،وأيضاً بين الاصدقاء ،فجميع العلاقات من

المفترض أنها قائمة علي العدل والمساواة والالتزام بالحقوق وكذلك الامتنان ( Ospazuk, 2006).

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

كما أشارت دراسة ريبورت ايمون إلى أن الممتنين لديهم علاقات اجتماعية واسعة اضافة إلي تمتعهم بروابط زوجية أقوى من غير الممتنين (Emons.2009)، وهدفت دراسة سن وجيانغ وشو وكيان (Sun , Chu , Qian ,2014)، إلى البحث في العلاقة بين الامتنان والصحة المدرسية (النفسية والعلاقات الاجتماعية والدعم الاجتماعي). تكونت عينة الدراسة من (٧٨٢) طالبا وطالبة جامعية صين، منهم (٤٦١) طالبة، و (٣٢١) طالب). أظهرت النتائج أن الامتنان له علاقة إيجابية مع الصحة النفسية المدرسية، وأن العلاقات الاجتماعية الشخصية والدعم الاجتماعي كانت ذات علاقة متوسطة مع الامتنان، كما ظهر تتابع كبير من الامتنان في العلاقات الشخصية.

كما تعد الأهمية القصوي للامتنان في المناخ الأسري إذ أن الأبناء في الأسرة يتشربون ما يفعله الآباء، من حب وود وامتنان متبادل بينهم، وانهم يتربون علي تقدير ما يقدمه الآخرون لهم، وان يحمدا الله علي جميع النعم التي في حياتهم وأيضاً يقدرها أهمية الاشياء التي يمتلكونها في الطبيعة وفي حياتهم الخاصة وبذلك تزداد لديهم الرفاهة النفسية وتكون الحياة ذات قيمة ومعني .

### ثالثاً: الثقة بالنفس.

تُعد الثقة بالنفس مهمة للغاية للتمتع بحياة سعيدة وكاملة، وهي تؤثر إيجابياً على نجاح الأسرة وعلاقتها مع الآخرين والأنشطة التي تقوم بها في وقت الفراغ كما تؤثر على الأداء في كل ما يقوم به الفرد. ( ديفيد لورانس بريستون ، ٢٠٠٦ )

الثقة بالنفس شعور باحترام الذات وقيمة النفس، والمعرفة بالكفاءة الذاتية والاجتماعية، وكذلك تتمثل في القدرة على مواجهة صعوبات الحياة والتأقلم مع الأجواء ، الثقة بالنفس تعبر عن قبول الفرد غير الخاضع للجدل لقيمه وأفكاره ومشاعره وانفعالاته باعتبارها المؤشرات الحقيقية والصادقة لخبراته التي تعبر عن إحساسه الصادق بما هو عليه بالفعل وما يشعر به فعلاً . (حسن عبد المعطى ، ٢٠٠٥)

وتعبر الثقة بالنفس عن مدى ارتياح الفرد لشعور الآخرين تجاهه واحترامه لهم. كما تعنى القدرة على الضبط الذاتى والتمكن والكفاءة والاستفادة من هذه الكفاءة والبناء عليها، فى ضوء المقاومات النفسية والاجتماعية والمادية التى تساهم فى تحقيق النجاح والتفاعل الناجح مع الآخرين. وتلعب الثقة بالنفس دورا مهما فى تقبل الفرد لذاته والآخرين، وتمكنه من الاعتماد على نفسه ، وتمنحه القدرة على التحكم فى مشاعر الإحساس بالذنب والغضب والخوف والحزن والقوة والمشاعر السعيدة. إن ارتفاع الثقة بالنفس يؤدي لتقبل أى مرحلة فى حياه الفرد، ويشعر الفرد بأنه مسئول عن اختياراته وعن الأهداف التى وضعها لنفسه. ( كريمان بدير ، ٢٠١١ )

ويربط كل من " ايزنك وويلسون" بين تقدير الذات والثقة بالنفس ويعتقدان أن الأشخاص الذين يحصلون على درجات مرتفعة فى تقدير الذات لديهم قدر كبير من الثقة فى ذواتهم وقدراتهم، ويعتقدون فى أنفسهم الجدارة والفائدة وأنهم محبوبون من قبل الأفراد الآخرين . ( حسن عبد المعطى ، ٢٠٠٥ ) .

### تعريف الثقة بالنفس:

ومن خلال الإطلاع على تعريفات العلماء الباحثين للثقة بالنفس نجد أنهم اتفقوا على أن الثقة بالنفس عبارة عن معرفة الفرد لإمكانياته وقدراته والتحكم والتصرف وأخذ القرارات وفقاً لهذه الإمكانيات والقدرات، ومن هذه التعريفات (علاء كفاي وآخرون ، ١٩٩٥) امتداد بالذات وثقة من جانب الفرد فى قدراته وكفاءته وأحكامه ، تعريف كريمة خطاب (٢٠١١) الثقة بالنفس هى شعور عام يكونه الشخص عن ذاته من حيث إنه يمتلك الإمكانيات و المهارات التى تؤهله ليعتمد على ذاته فى الحكم و التصرف بطرق ملائمة للموقف التى يتعرض لها . ويعرف ( Reich, 2009) وغيرهم من

- التعريفات كما عرفه (عادل عبد الله ، ١٩٩٧ ) على أنها "إدراك الفرد لكفاءته أو مهاراته وقدراته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة"
- إن الثقة بالنفس لا تورث، ولكنها تعلم و تكتسب.
- إن مستوى الثقة بالنفس يختلف باختلاف النشاط الذى تقوم به
- إن الثقة بالنفس ليست ثابتة مع الوقت؛ فإنها قد تتغير إلى الأفضل أو الاسوأ طبقاً للأحداث الجديدة التى تحدث فى حياتك.

### أبعاد الثقة بالنفس :

- التحدث مع الأسخريين ، ويقصد بها قدرة الفرد على استعمال اللغة استعمالاً صحيحاً فى المواقف الحياتية، ويتمثل فى الأداء الصوتى الصحيح ، أو التعبير بالملامح واستخدام الكلمات المناسبة للموضوع .
- المظهر الجسمى ، هو الصورة الذهنية التى يكونها الفرد عن جسمه سواء فى شكله الخارجى أو تناسق أعضاء الجسم وما يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات سلبية أو ايجابية عن ذلك الصورة الذهنية .
- الإيجابية والتفاؤل ، هى النظرة الإيجابية للحياة والإقبال عليها والاعتقاد بإمكانية التغلب على الصعوبات وتحقيق الأهداف والرغبات فى المستقبل .
- التفاعل الاجتماعى ، يقصد به قدرة الفرد على القيام بعملية تبادلية مستمرة يتم فيها التواصل اللفظى وغير اللفظى والمشاركة فى الأفكار وتبادل الاهتمام مع الآخرين والاستمتاع بذلك ( جيهان محمود ، ٢٠١٤ ) .

### أنواع الثقة بالنفس :

- أولاً - الثقة المطلقة بالنفس، هى التى تسند إلى مبررات قوية لا يأتيها الشك من أمام أو خلف ، فهذه الثقة تنفع صاحبها
- ثانياً - الثقة المحددة بالنفس، تظهر فى مواقف محددة وضئيلة وتلاشيها فى مواقف أخرى .

### مستويات الثقة بالنفس

١. مستوى يتصل بذاتية الشخص، مقومات داخلية للشخص الواثق في نفسه، فلسفته في الحياة .

٢. مستوى يتعلق بالموضوع أو الموقف الذى يوجد به الشخص. تأثيرات أخرى .  
الثقة بالنفس هي نوعٌ من الاطمئنان المدروس إلى إمكانياته لتحقيق النجاح والحصول على ما يريده الإنسان من أهداف (Denniscn, Tedesco,2012).

### طبيعة الثقة بالنفس

١. مشاعر الفرد تجاه نفسه ، تلعب الثقة بالنفس دوراً مهماً فى تقبل الفرد لذاته والآخرين ،وتمكنه من الاعتماد على نفسه وتمنحه القدرة على التحكم فى مشاعره والإحساس بالذنب والغضب والخوف والقوة والمشاعر البعيدة

٢. مشاعر الفرد تجاه الحياة ، إن ارتفاع الثقة بالنفس يؤدي لتقبل أى مرحلة فى حياة الفرد ، ففى وقت المرح يفرح ،وفى وقت المشكلات لا يلوم نفسه ويشعر الفرد أنه مسئول عن اختياراته وعن الأهداف التى وضعها لنفسه ، أما الشخص قليل الثقة بنفسه فإنه -غالبا - غير متوافق مع الظروف وحياته ولا يقبل المواقف المختلفة ويشعر أنه غير قادر على السيطرة على أمور حياته.

٣. الثقة علاقة الفرد بالآخرين ، إن الشخص مرتفع الثقة يُكوّن علاقات متعددة مع الآخرين وبمرورالوقت تكون لديه علاقات جادة وجديرة بالاهتمام مع أناس بعينهم ، وتكون لديه ثقة بالآخرين إلى إن يثبت العكس، وفى حالة انخفاض الثقة بالنفس دائما يعتقد الشخص أن الاخرين سيتركونه أو سيتعدون عن الطريق الذى اختاره دائما ( كريمان بدير، ٢٠١١).

### مظاهر الثقة بالنفس :

و تظهر من خلال الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة فى الحاضر والمستقبل ، والقدرة على البت فى الأمور واتخاذ القرارات و تنفيذ الحلول ، تقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم ،الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم والثقة بهم، الشعور بالأمن مع الأقران والمشاركة الإيجابية، الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة (كريمة خطاب ، ٢٠١١)



### العوامل المؤثرة في مستوى الثقة بالنفس:

تتعلق بعض العوامل التي تؤثر في مستوى الثقة بالنفس بالطفل ذاته ومظاهر النمو الجسمي والعقلي المعرفي والانفعالي والاجتماعي لديه، وكذلك فإن بعض هذه العوامل تتعلق بالأسرة والمناخ الأسرى وطرق التربية، والعلاقات مع الأقران، والمقارنات مع الزملاء والجيران، والتقبل الاجتماعي بكل مظاهره ، الثقة بالنفس تعتمد على بعض العوامل أهمها،

- **الخبرات الشخصية** ، مجموعة الخبرات المتراكمة التي يستخدمها الفرد لبناء مجموعة من المهارات ، التعامل مع مجموعة من الأفراد يتمتعون بمستوى مرتفع من الثقة بالنفس، الاتجاهات الإيجابية من الآخرين ؛ فهي ذات أهمية نحو الفرد وتعليقاتهم بشأنه ، وكما يبدو أن مكونات الثقة بالنفس تتشكل من تأثير التفاعلات التشخيصية المختلفة والتي يكتسبها من الأسرة وجماعة الأقران .

- **المقارنات الاجتماعية** ، تنفيذ الانتقادات والتسامح مع المنتقدين، الأفكار والأحاسيس المرتبطة بالثقة بالنفس تنشأ في أغلب الأحوال من عقد مقارنات، آراء وقدرات الفرد بالآخرين تلعب دوراً مهماً في حياة الأفراد أو المؤلفين أو الذين يشبهونهم وبخاصة الرفاق، الوضع الاجتماعي للفرد والاستمتاع بالحياة الاجتماعية ، قيمة الاحترام التي يتمتع بها من جانب الآخرين، الاعتقاد النابع من الذات باتجاه الفرد نحو أفكاره ووجهات نظره الخاصة (جيهان محمود ، ٢٠١٤)

- **المعايير الداخلية** ، نظرة الفرد لذاته والمعرفة الواقعية للإمكانيات والقدرات ،التمتع بقدر من النجاح في الحياة العملية ، مواجهة المواقف الصعبة التي يستطيع الفرد التغلب عليها ويشعر بعدها بالراحة قد يظل يشعر بالفشل في الوصول إلى المستوى المناسب للمعايير التي يسعى من خلالها إلى ما يعتبرها. وجهات الذات في صورتين ، هما ، الثقة المثالية تلك السمات التي تساعد الفرد على مجاراة طموحاته ، بينما الثقة المتوقعة تلك السمات التي تساعد الفرد على الوفاء بالتزاماته ومن المحتمل أن يولد التباين بين الثقة المتوقعة والثقة المثالية الإحساس بالذنب والشك الذاتي والقلق؛ ويؤدي إلى تفعيل السلوك العدائي وتدني الثقة بالنفس (سعود العنزي، ٢٠١٢).

## خصائص الأشخاص المتمتعين بالثقة بالنفس :

يتميزون بالهدوء عندما يغضب الناس، ويمشون في ثقة، ويطالعون الناس في وجوههم وأعينهم عند الحوار، ويصافحون عند التعارف، ويستغلون حركات الأيدي لتقريب المفاهيم دون مبالغة، ويستعملون تعابير وجههم ليتفاعلوا مع محدثيهم رافعين رُؤوسهم، ينادون الناس بأسمائهم، ويتعرفون عليهم ويُعرفون أنفسهم للآخرين، كلامهم فيه تفاعل ويعيد عن التشاؤم، لديهم الشجاعة في الاعتذار إن أخطوا، كما يتصفون بأنهم أصحاب أهداف واضحة، ويتقبلون النقد ، وأخيرا لا يخافون من تحمل المسؤولية والثقة بالنفس هي الثقة المقترنة بالتواضع، والمقترنة أيضا بقدرات حقيقية ؛ وصاحبها عارف قدر المستوى، فهي تدفع صاحبها إلى الأمام وتكسبه ثقة الآخرين وودهم. ( كريمان بدير، ٢٠١١ )

## أهميه الثقة بالنفس:

تتبع أهمية الثقة بالنفس من منطلق عدم استغناء أى شخص عنها ، فالشخص قليل الثقة بنفسه هو شخص عرضة للإصابة بالعديد من الاضطرابات .

- ١- أهميتها فى الحفاظ على الحالة الإنسانية للفرد ، وضمان عدم تقلب مزاجه ، وتحصينه من الأمراض النفسية وتجعله يشعر بالسعادة .
- ٢- تساعد الفرد على استمرار اكتساب الخبرات العلمية والعملية .
- ٣- تساعد الفرد فى إبراز شخصيته السوية بحيث يكون محبوبا بين الناس والمحيطين به ، فيبادلونه نفس المحبة مما يشيع جوا من الألفة والمحبة بين الناس .
- ٤- تساعد فى مواجهة الصعاب والتعامل مع المشاكل التى تعترض الفرد فى حياته .
- ٥- تساعد على الوصول إلى النجاح فى الحياة وهى دافع مهم إلى الإبداع والابتكار .

(يوسف ميخائيل أسعد، ١٩٨٧ )

## فروض الدراسة :

١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في التسامح من قبل الآباء من وجهة نظر أبنائهم تُعزى إلى جنس الطالب "ذكور- إناث"

- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في التسامح لدى الآباء من وجهة نظر أبنائهم تُعزى إلى تخصص الطالب (أدبي - علمي)
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في التسامح لدى الآباء من وجهة نظر أبنائهم تُعزى إلى مستوى ثقة الطالب (مرتفع - متوسط - منخفض)
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في الامتنان لدى الآباء من وجهة نظر أبنائهم تُعزى إلى جنس الطالب (ذكور - إناث)
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في الامتنان لدى الآباء من وجهة نظر أبنائهم تُعزى إلى تخصص الطالب (أدبي - علمي)
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في الامتنان لدى الآباء من وجهة نظر أبنائهم تُعزى إلى مستوى ثقة الطالب (مرتفع - متوسط - منخفض)

#### منهج الدراسة:

في ضوء اهداف وفروض الدراسة الحالية تم استخدام المنهج الوصفي المقارن .

#### عينة الدراسة :

بلغت عينة الدراسة الاستطلاعية (١٠٠) من طلاب المرحلة الثانوية وذلك لتقنين ادوات الدراسة ، بينما بلغت عينة الدراسة الأساسية (٣٠٠) من طلاب المرحلة الثانوية من ( من ١٥ إلى ١٨ ) بمتوسط عمر (١٦,٤) سنة وانحراف معيارى (١,٢) بواقع ١٨٩ من الاناث و١١١ من الذكور

م	اسم المدرسة	العينة		التخصص		المجموع
		اناث	ذكور	علمي	ادبي	
١	حمزة بن عبد المطلب بنات	٩٩	-	٥٩	٤٠	٩٩
٢	الجيزة بنات	٩٠	-	٥٠	٤٠	٩٠
٣	رفاعة الطهطاوي	-	٧٠	٥٠	٢٠	٧٠
٤	احمد لطفي	-	٤١	٣٠	١١	٤١

المجموع	٣٠٠
---------	-----

### الخصائص السيكومترية للمقاييس

اولاً، مقياس التسامح لهارت لاند ترجمة صفاء الأعرس ٢٠١٣

المقياس مكون من (١٨) عبارة ومقسم إلي ثلاث أبعاد،

١-التسامح مع الآخر (٧-٨-٩-١٠-١١-١٢)

٢-التسامح مع الذات (١-٢-٣-٤-٥-٦)

٣-التسامح في المواقف (١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨)

- العبارات السلبية ، (٢-٤-٦-٧-٩-١١-١٣-١٥-١٧)

- تصحيح المقياس ،تدرج سباعي (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧).

### الصدق البنائي للمقياس:

-قامت صفاء الأعرس بحساب الصدق البنائي لمقياس التسامح لهارت لاند.

ارتبطت نتائج تطبيق المقياس علي عينتين مكونة من ٢٢٨ و ٢٧٦ طالباً ارتباطاً ايجابياً عند مستوى دلالة ٠،٠٥ علي التوالي مع ثلاثة مقاييس أخرى،-مقياس التسامح مع الذات، والآخر بمعامل ارتباط قدره ٠،٦٢ واختبار التسامح المتعدد الأبعاد بمعامل ارتباط قدره ٠،٤٦ ،وكذلك كان هناك ارتباط سالب ذو دلالة مع قياس الدوافع المرتبطة بالتعدي في علاقة الفرد والآخر مقداره ٠،٢٥ ،وذلك عند مستوى دلالة ٠،٠٥ ونظراً لأن مقياس الدوافع المرتبطة بالتعدي في علاقة الفرد والآخر يقيس التسامح فيما يخص اعتداء محدد ارتكبه شخص آخر كان من المتوقع أن يكون الارتباط العملي للعلاقة بين هذا المقياس والمقياس الفرعي الخاص بالتسامح مع الآخر في مقياس هارت لاند وقدره (٠،٣٩) عند مستوى دلالة ٠،٠٥) أعلي نسبياً من ارتباط مقياس الدوافع المرتبطة بالتعدي في علاقة الفرد والآخر ومقياس هارت لاند ككل، وبالمثل كان هناك ارتباط دال احصائياً بين المقياس الفرعي الخاص بالتسامح مع الآخر لمقياس هارت لاند ومقياس آخر للتسامح في موقف تجاوز محدد (مقياس انرايت للتسامح)بمقدار ٠،٢١ عند مستوى ٠،٠٥ ،وهذا ولم تسفر النتائج عن أي ارتباط دال بين مقياس هارت لاند

للتسامح ومقياس التسامح مع شخص ما بعينه كمقياس حل الصراع في علاقات الفرد مع الآخر.

-كما طبق المقياس علي عدد من ١٢٨ من الرجال والنساء البالغين والمرتبطين في علاقة رومانسية واستجابوا إلي عدد ممن الاختبارات عن التسامح (كمقياس هارت لاند) والثقة،والعدوان،والرضا عن العلاقة واستمراريتها، وتم استيفاء هذه الاختبارات من قبل المستجيبين مرتين بفارق تسعة أشهر، وأظهرت النتائج أن التسامح يُعد مؤشراً أقوى من العدوان في التنبؤ باستمرارية العلاقة، وتعد ثقة المستجيب في شريكه وإدراكه لثقة شريكه فيه مؤشراً دالاً للتنبؤ بالرضا في العلاقة، وهذا وأضافت حميمية العلاقة بين المستجيب وشريكه درجةً عاليةً من الصدق حيث إنها كانت أكثر تفسيراً للتنوع في رضا الأزواج المتحابين في العلاقة عن الثقة .

ومما سبق تشير هذه الدراسات في مجملها إلي أن مقياس هارت لاند يعتبر أداة قصيرة ذات درجة عالية من الثبات والصدق، تقيس نزعة الفرد العامة في أن يتسامح، وكذا تقيس الميول الخاصة بأن يسامح الفرد ذاته، والآخر، والمواقف . (الأعسر، ٢٠١٣).

#### -قام الباحث بحساب الثبات للمقياس

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

جدول (١) قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة إعادة تطبيق المقياس

أبعاد	ألفا كرونباخ ن=١٠٠	إعادة تطبيق المقياس ن=١٠٠
التسامح مع الذات	٠,٨٢٢	٠,٨١١
التسامح مع الآخر	٠,٨١٠	٠,٧٩٨
التسامح في المواقف	٠,٨٣٢	٠,٨٢١
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٨٢٥	٠,٨٣٢

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

### - الاتساق الداخلي، Internal Consistency

قام الباحث في هذا البحث بالتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس..

حيث قام الباحث بايجاد التناسق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد علي كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه.

جدول (٢) الاتساق الداخلي لعبارات مقياس التسامح (ن=١٠٠)

معامل الارتباط	رقم العبارة	البعد	معامل الارتباط	رقم العبارة	البعد	معامل ارتباط	رقم العبارة	البعد
٠،٤٣٢	١٣	التسامح في المواقف	٠،٥٥٦	٧	التسامح مع الآخر	٠،٥٧٤	١	التسامح مع الذات
٠،٥٢٢	١٤		٠،٤٥٨	٨		٠،٤٣٣	٢	
٠،٤٩٥	١٥		٠،٤٤٧	٩		٠،٣٩٨	٣	
٠،٥٢٢	١٦		٠،٤٨٥	١٠		٠،٤٨٥	٤	
٠،٤٦٥	١٧		٠،٥٢١	١١		٠،٥١٢	٥	
٠،٤٨٨	١٨		٠،٤٨٥	١٢		٠،٥٢٢	٦	

مستوي الدلالة عند (٠،٠١) = ٢،٥٨

(٠،٠٥) = ١،٩٦

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مستوي دلالة (٠،٠١).

ثم قام الباحث بايجاد معامل ارتباط بين درجات الأفراد علي الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٣) معاملات الاتساق الداخلي لابعاد المقياس والدرجة الكلية (ن=١٠٠)

معامل الارتباط	البعد
٠،٥٨٩	التسامح مع الذات ١

٠,٦٥٢	التسامح مع الآخر	٢
٠,٦٢٥	التسامح في المواقف	٣

يتضح من الجدول (٣) أن هناك ارتباط ايجابي دال عند مستوى ٠,٠١ بين أبعاد والمقياس ككل وذلك يشير الي ثبات المقياس.

### ثانياً- مقياس الامتنان إعداد الباحث

- قام الباحث بالاطلاع علي مقياس الامتنان لكل من (حسام الدين مصطفى ٢٠١٥). ومقياس الامتنان ( ماكلو وترجمة هاني سعيد محمد ٢٠١٤ ) ، و مقياس الامتنان إعداد (حواء ابراهيم ابليش ٢٠١٦ )  
تصحيح المقياس :

تم صياغة المقياس في (٢٠) بند تقيس الامتنان لدى الاباء بتدرج خماسي (أبداً- نادراً- أحياناً- غالباً - دائماً ) لتصبح الدرجة العظمي للمقياس ١٠٠ والصغري ٢٠ درجة

### صدق المقياس:

للتحقق من صدق المقياس استخدم الباحث صدق المحكمين، والصدق التلازمي.

### أ- صدق المحكمين:

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

### ب- الصدق التلازمي:

قام الباحث بتطبيق مقياس الامتنان من قبل الآباء من وجهة نظر الأبناء على أفراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددها (٥٠)، وكذلك تطبيق مقياس الامتنان (إعداد صفاء

حسان) في نفس وقت تطبيق الاختبار الاصلى ثم قام بحساب معامل الارتباط بين درجات المقياسين فكان معامل الارتباط دال إحصائياً (٠,٧٨٩) وهو معامل ارتباط موجب عال وبالتالي تم التأكد من صدق الاختبار.

### ج-الاتساق الداخلي:

قام الباحث بإيجاد التجانس الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (٤) ن = ١٠٠ (الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الامتنان

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٥٠٢	٨	٠,٤٩٦	١٥	٠,٣٩٩
٢	٠,٥٤٩	٩	٠,٣٨٧	١٦	٠,٤٠٧
٣	٠,٣٨٧	١٠	٠,٤١١	١٧	٠,٤٢٦
٤	٠,٣٧٤	١١	٠,٤٩١	١٨	٠,٥١٣
٥	٠,٥٢٠	١٢	٠,٤٧٨	١٩	٠,٥١٠
٦	٠,٥٣٦	١٣	٠,٥١٤	٢٠	٠,٤٨٢
٧	٠,٥٠٦	١٤	٠,٥٢٨		

مستوى الدلالة عند (٠,٠١) = ٢,٥٨ مستوى الدلالة عند (٠,٠٥) = ١,٩٦

يتضح من الجدول (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)

### – الثبات Scale Reliaity ،

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



جدول ( ٥ ) قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة إعادة تطبيق المقياس

الأبعاد	ألفا كرونباخ ن=١٠٠	اعادة التطبيق ن=١٠٠
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٨١٧	٠,٨٠٧

يتضح من الجدول (٥) أن جميع قيم معاملات الثبات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يجعلنا نتق في ثبات المقياس.

### ثالثاً : مقياس الثقة بالنفس ، إعداد الباحث

بعد الإطلاع علي التراث السيكولوجي المتعلق بالثقة بالنفس والدراسات السابقة والمقاييس التي اهتمت بقياس مستوى الثقة بالنفس مثل مقياس (فريخ العنزى، ١٩٩٩) و (، ومقياس سيدني شروجرترجمة عادل محمد، ١٩٩٧) ومقياس ( احمد قواسمة وعدنان الفرخ) "١٩٩٦" (، ومقياس "محمد الديب، وصلاح عبد السميع، ٢٠٠٠) الصورة الأولية للمقياس ، بناء علي الخطوة السابقة تم التوصل إلي قائمة مكونة من (٢٥) بنداً وضعت لها بدائل ثلاثة للإجابة (دائماً ، أحياناً ، نادراً) تعطي لها الدرجات ( ١ ، ٢ ، ٣ ) علي الترتيب في حالة العبارات الموجبة ويعكس التصحيح في حالة العبارات السالبة، وتشير الدرجة المرتفعة إلي أن ثقة الفرد مرتفعة في نفسه، وبذلك تم بناء المقياس في صورته المبدئية ثم أجريت عليه عمليات التقنين الأتية للتحقق من كفاءته وصدقه وثباته)،

### اولاً ، صدق التحليل العاملي

وللتحقق من الصدق العاملي للمقياس تم تطبيقه علي عينة تتكون من (١٠٠) فرد، وتم معالجة الدرجات التي تم الحصول عليها منهم بطريقة التحليل العاملي الاستكشافي من الدرجة الأولى بطريقة المكونات الأساسية لهوتلينج Hotelling. حيث تم استخدام محك الجذر الكامن واحد على الأقل للعوامل التي تم استخراجها، وأعقب ذلك إجراء

تدوير متعامد للمحاور بطريقة Varimax، واعتبر التشعب المقبول للمتغير الذي يبلغ ٠,٣٠ على الأقل، وقد استخرج التحليل العاملي عاملين ( الجانب الشخص ، الجانب الاجتماعي ) فسرت نسبة ٧٧,٣ % من التباين الكلي، حيث تم حذف (٢) بند لعدم تشعبها مع العوامل المستخرجة، والجدول التالي يوضح مصفوفة عوامل الدرجة الأولى لبنود مقياس الثقة بالنفس ليصبح المقياس ٢٣ بنداً

جدول (٦) التحليل العاملي لمقياس الثقة بالنفس

الجانب الاجتماعي	مسلسل	الجانب الشخصي	مسلسل
٠,٤٥٦	٢	٠,٣٧٢	١
٠,٤٥٥	٣	٠,٣٧٥	٥
٠,٣٤٩	٤	٠,٤٤٣	٧
٠,٤٦٣	٦	٠,٤٠٣	٨
٠,٣٤٧	١٤	٠,٣٨٣	٩
٠,٤٧٢	١٥	٠,٣١٠	١٠
٠,٣٨٩	١٧	٠,٣٥٧	١١
٠,٣٩١	١٨	٠,٥٤٢	١٢
٠,٣٤٩	٢٠	٠,٣٨٤	١٣
٠,٣٥٦	٢٢	٠,٣١٢	١٦
٠,١٩١	٢٤	٠,٣١٥	١٩
٠,١٥١	٢٥	٠,٤١٢	٢٢
		٠,٤١٣	٢٣
٤,٠٢		١٣,٠٢	الجزر الكامن
١٦,٠٨		٥٢,٠٠	نسبة التباين %

يتضح من الجدول (٦) أن جميع العبارات قد تشبعت على عاملين تشعباً دالاً إحصائياً باستثناء العبارتين رقم (٢٤، ٢٥) فلم يكن تشعبها دالاً إحصائياً وبالتالي تم حذفها

ثانياً، الثبات

تم استخدام طريقة التجزئة النصفية التي تعتمد على تجزئة الاختبار إلى نصفين، الفقرات الفردية مقابل الفقرات الزوجية، ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين النصفين، ولكل مقياس من مقاييس الاختبار، ثم استخدام معامل التصحيح لسبيرمان / براون وكذلك اعادة التطبيق بفاصل زمني اسبوعين والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول ( ٧ ) ثبات مقياس الثقة بالنفس باستخدام طريقة التجزئة النصفية وإعادة التطبيق

المقياس	الفا كرونباخ	إعادة التطبيق
	٠,٨٦٢	٠,٧٤٩

يتضح من جدول (٧) أن قيمة معاملات ارتباط بيرسون، وقيم معاملات سبيرمان/ براون لمقياس التفاوض مرتفعما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة مما يشير إلى صلاحيته للاستخدام.

## نتائج البحث:

### نتائج الفرض الاول:-

وينص على "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد

العينة في التسامح من قبل الآباء من وجهة نظر أبنائهم تُعزى إلى جنس الطالب"

ذكور - إناث"

وللتحقق من صحة هذا الفرض حسب الباحث قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين

متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد التسامح والدرجة الكلية وفقا لجنس الطالب"

ذكور - إناث"، والجدول التالي (٨) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة

"ت" ومستوى الدلالة بين الذكور والإناث في أبعاد التسامح من قبل الآباء من وجهة نظر أبنائهم والدرجة الكلية.

جدول (٨) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ومستوى الدلالة بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية للتسامح الابائي وأبعاده من وجهة نظر الأبناء

م	التسامح وأبعاده	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
١	التسامح مع الذات	ذكور	111	22.2973	4.19652	4.163	٠,٠١
		إناث	189	20.4392	3.43213		
٢	التسامح مع الآخرين	ذكور	111	24.3874	3.59336	3.229	٠,٠١
		إناث	189	22.8466	4.20521		
٣	التسامح مع المواقف	ذكور	111	20.5766	3.94404	.050	٠,٩٦٠
		إناث	189	20.5556	3.27520		
0.01	الدرجة الكلية للتسامح	ذكور	111	67.2613	10.06498	3.051	0.01
		إناث	189	63.8413	8.94286		

يتضح من الجدول (٨) أن قيمة " ت " للأبعاد والدرجة الكلية للتسامح بلغت (-٤,١٦٣، -٣,٢٢٩، -٠,٠٥٠، -٣,٠٥١) على التوالي، وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) باستثناء بعد التسامح في المواقف فقد كان غير دالا ، وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعدي (التسامح مع الذات والتسامح مع الآخرين) والدرجة الكلية لمقياس التسامح، وبمقارنة المتوسطين يتضح انه لصالح الذكور، وهذا يعنى أن الطلاب الذكور يرون ابائهم أكثر تسامحا من الطالبات الاناث.

مناقشة الفرض الاول،

من خلال نتائج الفرض الاول يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل والذي ينص توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في التسامح من قبل الآباء من وجهة نظر أبنائهم تُعزى إلى جنس الطالب ذكور-

إناث" لصالح الذكور والذي توصل الى وجود فروق بين الذكور والاناث في التسامح من الآباء كما يدركه الابناء من الذكور والاناث وجود فروق في بعد (التسامح مع الذات والتسامح مع الآخرين ) لصالح الذكور ويرجع الباحث هذه النتيجة الى طبيعة الذكور اكثر تحملا من الاناث، ومن هنا تبرز الأهمية القصوي للتسامح وخاصة في العلاقات الحميمة ،مثل العلاقات الزوجية والعلاقات الأسرية خاصة بين الآباء والابناء والصدقات حيث أن إعادة التواصل والتصديق في العلاقة إلى مجراها السابق شئ في غاية الصعوبة ولكنه يسهل بالتدريب علي تجاوز الإساءة والتسامح مع الآخر والتسامح في المواقف ، مما يزيد من الترابط في العلاقة الأسرية ويديم المودة والرحمة بين جميع افراد الأسرة ، ويزيد من الترابط الأسري أيضا بين أفراد الأسرة ويزيد من الترابط بين الأصدقاء والمجتمع بشكل عام .وتختلف هذه النتيجة مع دراسة هبة محمود (٢٠١٥) إلى أن الإناث أعلي في التسامح من الذكور وذلك في التسامح العام ،ولم تجد فروقاً بينهم في التسامح مع الذات وقد فسرتة (هبة محمود) إلى أن الإناث أكثر تسامحاً في المواقف مقارنة بالذكور، وذلك للعوامل التنشئة الاجتماعية التي تتدخل في تربية الاناث علي التحمل وقبول معظم الاشياء التي ترضي أو لا ترضي عنها، مما يجعلها تسامر معايير المجتمع، ويتحول هذا بفعل التكرار والزمن والوحدة والشدة في المواجهات مع هذه المعايير وما يستثيره ذلك من تفاعلات وتنشيط للبناءات الشخصية الموروثة والمتعلمة الي أن يكون هذا السلوك أو الأسلوب أقرب للثبات كما يمكن تفسير ذلك بأن اتخاذ قرار التسامح يرتبط بالجانب العاطفي أكثر من الجانب، ويمكن ان يرجع الاختلاف الى تغيير الوضع واحساس الطلاب الى حد ما بالمسئولية وبدور الاب والضغط التي تقع عليه خصوصا نفس النوع قد يفيد في فهم هذا الاختلاف .

#### نتائج الفرض الثاني،-

وينص على "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في التسامح من قبل الآباء من وجهة نظر أبنائهم تُعزى إلى تخصص الطالب" أدبي- علمي"

وللتحقق من صحة هذا الفرض حسب الباحث قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد التسامح والدرجة الكلية وفقا لتخصص الطالب ادبي- علمي"، والجدول التالي (٩) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى الدلالة بين طلاب الادبي والعلمي في أبعاد التسامح من قبل الآباء من وجهة نظر أبنائهم والدرجة الكلية.

جدول (٩) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ومستوى الدلالة بين طلاب الأدبي والعلمي في الدرجة الكلية للتسامح الابائي وأبعاده من وجهة نظر الأبناء

م	التسامح وأبعاده	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
١	التسامح مع الذات	أدبي	131	21.0763	3.95478	-200	.842
		علمي	169	21.1657	3.74751		
٢	التسامح مع الآخرين	أدبي	131	23.1603	4.61572	-965	.336
		علمي	169	23.6154	3.55735		
٣	التسامح مع المواقف	أدبي	131	20.5115	3.66557	-224	.823
		علمي	169	20.6036	3.43341		
	الدرجة الكلية للتسامح	أدبي	131	64.7481	10.20810	-575	.566
		علمي	169	65.3846	8.93761		

يتضح من الجدول (٩) أن قيمة " ت " للأبعاد والدرجة الكلية للتسامح من قبل الآباء من وجهة نظر الأبناء بلغت (-٢٠٠، ٠، -٩٦٥، ٠، -٢٢٤، ٠، -٥٧٥، ٠) على التوالي، وهي قيم غير دالة إحصائية، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الأدبي وطلاب العلمي في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التسامح.

من خلال النتيجة السابقة نلاحظ عدم وجود فروق بين الابناء تعزي الى التخصص(ادبي / علمي) وان الابناء (الطلاب بصفة عامة ) ينظرون الى تسامح

الآباء سواء كان هذا لتسامح مع الذات أو مع الآخرين مع المواقف التي تتم داخل أسرة او خارجها دون فروق تعزي الى التخصص كما ان للأسرة أثر كبير وعميق على النمو النفسي للفرد؛ فهي تحدد إلى درجة كبيرة إن كان الفرد سينمو نموا نفسيا سليما، أو غير سليم. والأسرة هي المسئولة إلى حد كبير عن سمات الشخصية. إن الصحة النفسية للفرد ونجاحه في أداء وظائفه المختلفة في الحياة يرتبط إلى حد كبير بالمتغيرات المتصلة بالمناخ الأسرى السائد فيها، وطبيعة التفاعل والمعاملة داخل النسق الأسرى. حيث أن المناخ الأسرى السوي له دور مهم في الاتجاه نحو صحة نفسية أفضل للأفراد. (رياض خضر محمود ، ٢٠١٤) فالتسامح يُعد خطوة مهمة لاستعادة العلاقات المتصدعة، والثقة المتبادلة بين طرفي العلاقة، نحو مزيد من التناغم كما يسهم في حل المشكلات القائمة ويمنع حدوث المشكلات المستقبلية. كما توصل ماكلو إلى أن التسامح يحدث بمعدل أعلى التورط في الإساءة وذلك في العلاقات الحميمة، كما يرتبط أيضاً بإعادة العلاقات بعد الإساءة المتبادلة. (Kakadorian , 2004).

#### نتائج الفرض الثالث، -

وينص على "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في التسامح من قبل الآباء من وجهة نظر أبنائهم تُعزى إلى مستوى ثقة الطالب " مرتفع- متوسط- منخفض"

وللتحقق من صحة الفرض السادس استخدم الباحث تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) وذلك للمقارنة بين متوسطات أفراد عينة الدراسة التسامح من قبل الآباء من وجهة نظر أبنائهم تُعزى إلى مستوى ثقة الطالب (مرتفع- متوسط- منخفض) والجداول التالية توضح ذلك.

جدول (١٠) نتائج دلالة قيمة "ف" لتحليل التباين أحادى الاتجاه للدرجة الكلية لمقياس التسامح من قبل الآباء من وجهة نظر الأبناء وفي كل أبعاد ووفقا لمتغير مستوى ثقة الطالب بنفسه (مرتفع- متوسط- منخفض)  $n = 300$ .

المتغير	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
التسامح مع الذات	بين المجموعات	477.612	2	238.806	18.114	0.01
	داخل المجموعات	3915.574	297	١٣,١٨٤		
	الإجمالي	4393.187	299			
التسامح مع الآخرين	بين المجموعات	612.061	2	306.031	21.143	0.01
	داخل المجموعات	4298.855	297	١٤,٤٧٤		
	الإجمالي	4910.917	299			
التسامح في المواقف	بين المجموعات	173.220	2	86.610	7.237	0.01
	داخل المجموعات	3554.577	297	11.968		
	الإجمالي	3727.797	299			
الدرجة الكلية للتسامح	بين المجموعات	3483.040	2	1741.520	21.997	0.01
	داخل المجموعات	23513.546	297	٧٩,١٧٠		
	الإجمالي	26996.587	299			

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة (ف) بلغت (18.114) في بُعد التسامح مع الذات، وبلغت (٢١,١٢٣) في بعد التسامح مع الآخرين، وبلغت (7.237) في بُعد التسامح في المواقف، وبلغت في الدرجة الكلية للمقياس (٢١,٩٩٧)، وهي قيم تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات افراد العينة في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس تُعزى الى مستوى الثقة بالنفس لدى الطالب، ولتحديد اتجاهات الفروق بين افراد العينة في الدرجة الكلية تم استخدام اختبار شيفيه وكانت نتائجه كالآتي في،  
الدرجة الكلية للمقياس:



يتضح من جدول (١١) أن قيمة (ف) للدرجة الكلية بلغت (21.997)، وتشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات متوسطات درجات افراد العينة في الدرجة الكلية للمقياس حسب متغير مستوى الثقة بالنفس لدى الطالب، ولتحديد اتجاهات الفروق تم استخدام اختبار شيفيه وكانت نتائج كالتالي، -  
جدول (١١) اختبار شيفيه لتحديد اتجاه الفروق في الدرجة الكلية لمقياس لمقياس التسامح من قبل الآباء من وجهة نظر الأبناء وفقا لمتغير مستوى الثقة بالنفس

(ن=٣٠٠) طالبا وطالبة

مكتب التعليم	المتوسط	مرتفع الثقة بالنفس	متوسط الثقة بالنفس	منخفض الثقة
مرتفع الثقة بالنفس	68.9217	----	---	----
متوسط الثقة بالنفس	64.6979	4.22382(*)	---	----
منخفض الثقة بالنفس	60.6180	8.30376(*)	4.07994(*)	---

يتضح من الجدول(١١) ما يأتي،-

- وجود فروق بين متوسطات درجات افراد العينة لمقياس التسامح من قبل الآباء من وجهة نظر الأبناء حسب مستوى الثقة بالنفس (مرتفع الثقة بالنفس) بمتوسط (٦٨,٩٢١٧) وبين افراد العينة حسب مستوى الثقة بالنفس (متوسط الثقة بالنفس) بمتوسط (64.6979) لصالح (مرتفع الثقة بالنفس). كذلك وجود فروق بين متوسطات درجات افراد العينة حسب مستوى الثقة بالنفس (مرتفع الثقة بالنفس) بمتوسط (٦٨,٩٢١٧) وبين افراد العينة حسب مستوى الثقة بالنفس (منخفض الثقة بالنفس) بمتوسط (60.6180) لصالح (مرتفع الثقة بالنفس).

- ووجود فروق بين استجابات لمقياس التسامح من قبل الآباء من وجهة نظر الأبناء حسب مستوى الثقة بالنفس (متوسط الثقة بالنفس) بمتوسط (64.6979) وبين افراد العينة حسب مستوى الثقة بالنفس (منخفض الثقة بالنفس) بمتوسط (60.6180) لصالح (متوسط الثقة بالنفس).

من خلال النتيجة السابقة يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل والذي ينص توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في التسامح من

قبل الآباء من وجهة نظر أبنائهم تُعزى إلى مستوى ثقة الطالب " مرتفع - متوسط - منخفض " لصالح مرتفع الثقة بالنفس والتي توصلت الى وجود فروق في ادراك الطالب لتسامح الآباء لصالح مرتفع الثقة بالنفس وكذلك بالنسبة للآباء في ادراك الابناء الى آباءهم في الامتتان لصالح مرتفع الثقة بالنفس وتعد هذه النتيجة منطقية حيث ان من يمتلك الثقة بالنفس يستطيع ادراك الامور والتعامل معها بشكل صحيح ، حيث تعتبر الثقة بالنفس من أهم السمات اللازمة، سواء في محيط العمل أو في الحياة بصفه عامة ، إحدى السمات الشخصية التي ترتبط بالتوافق النفسي والاجتماعي للفرد ، وهي إحدى دلالات ومعايير الشخصية السوية، فهي قوة الاحتمال والطاقة التي ينفذ بها الفرد إلى مراميه، وتسمح له بأن يكيف نفسه مع المتغيرات البيئية المحيطة به، وأن يعدل من سلوكه دون أن يشعر بخيبة أمل، وتتيح له مزيد من المشاركة في الحياه الاجتماعية ، والإحساس بتقدير الذات ،ومواجهة مصاعب الحياة . ( محمد عبد الظاهر، سيد البهاص ، ٢٠٠٩ ) ومن هنا تظهر اهمية التسامح لدى الآباء ودوره في رفع ثقة ابناء في انفسهم وهذا مبرر ويتفق مع دراسة(Rijavec,2008)،(Rainey 2010). حيث تواتلوا الى ان التسامح لدي الأفراد يمكنهم من تغيير الانفعالات والسلوكيات والأفكار السلبية تجاه من أساء إليهم بأخري أكثر إيجابية ،حيث يوفر استجابة إيجابية في العديد من مواقف الصراع مقابل بدائل حمل الضغينة والسعي للإنتقام.

#### نتائج الفرض الرابع، -

وينص على "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في الامتتان للآباء من وجهة نظر أبنائهم تُعزى إلى جنس الطالب" ذكور - إناث"

وللتحقق من صحة هذا الفرض حسب الباحث قيمة ت لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في الدرجة الكلية للامتتان من قبل الآباء من وجهة نظر أبنائهم وفقا لجنس الطالب.

## جدول (١٢)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ومستوى الدلالة بين الطلاب الذكور  
والإناث في الدرجة الكلية للامتنان من قبل الآباء من وجهة نظر الآباء

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	الدرجة الكلية للامتنان من قبل الآباء من وجهة نظر الأبناء
٠,٠١	٤,٩٦٤	٧,٣١٨	٧٠,٦٩٣	١١١	ذكور	
دالة		٧,٣٣٣	٦٦,٣٤٣	١٨٩	إناث	

يتضح من الجدول (١٢) أن قيمة " ت " للدرجة الكلية بلغت (٤,٩٦٤) ، وهي قيمة دالة إحصائية، وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس الامتنان من قبل الآباء ، وبمقارنة المتوسطين نجد أن الفروق لصالح الذكور .

من خلال ماسبق نجد انه تم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل والذي ينص  
توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في الامتنان للآباء  
من وجهة نظر أبنائهم تُعزى إلى جنس الطالب "ذكور- إناث" لصالح الذكور مما  
يعني ان الابناء من الذكور لديهم ادراك اكبر لآباءهم في الامتنان وتختلف هذه النتيجة  
مع دراسة (wendy,2009) ، التي أشارت الى أن الإناث أكثر امتناناً من الذكور وأن  
لديهن مصادر متعددة أهمها العلاقات الاجتماعية، وإنهن لديهن قدرة علي التعبير عن  
الأحداث وتعددتها التي تستحق لشكر كما إنهن أكثر استعداداً للتعبير عن مشاعر  
الامتنان والاعتراف بالجميل أكثر من الذكور ، في حين كانت مصادر الامتنان لدي  
الذكور المنافع المادية والهدايا العينية . كما اتفقت دراسة جيفري إلي كشفت عن  
الفروق بين الجنسين في الامتنان إلي وجود فروق بين الجنسين لصالح الإناث وأشارت  
دراسة (Michell,d. 2013). أن النساء أكثر تعبيراً عن الامتنان من الرجال كما  
اتفقت معها دراسة ويندي إلي وجود فروق بين الذكور والإناث في الامتنان والفروق  
لصالح الإناث (wendy. 2009) ( Jevrey,2009) وقد يرجع ذلك الى اختلاف

طبيعة العصر الذي نعيش فيه والانفتاح الحالي او ان الابناء من الذكور لديهم نوع من تجمل المسؤولية ،مما يجعلهم يقدرون دور اباؤهم ويجعلهم يشعرون بامتنان اباؤهم من الاناث.

#### نتائج الفرض الخامس،-

وينص على "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في الامتحان من قبل الآباء من وجهة نظر أبنائهم تُعزى إلى تخصص الطالب" أدبي- علمي"

وللتحقق من صحة هذا الفرض حسب الباحث قيمة ت لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في الدرجة الكلية للامتحان من قبل الآباء من وجهة نظر أبنائهم وفقا لتخصص الطالب(أدبي- علمي).

والجدول التالي (١٤) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى الدلالة بين طلاب الأدبي والعلمي في الدرجة الكلية للامتحان من قبل الآباء وجهة نظر الآباء.

جدول (١٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ومستوى الدلالة بين طلاب الأدبي والعلمي في الدرجة الكلية للامتحان من قبل الآباء من وجهة نظر الآباء

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	الدرجة الكلية للامتحان من قبل الآباء من وجهة نظر الأبناء
٠,٣٧٥	٠,٨٦٧	٨,٤٠٣	٦٨,٣٩٦	١٣١	أدبي	الدرجة الكلية للامتحان من قبل الآباء من وجهة نظر الأبناء
غير دالة		٦,٩٤٢	٦٧,٦٠٩	١٦٩	علمي	

ينتضح من الجدول (١٤) أن قيمة " ت " للدرجة الكلية بلغت (٠,٨٦٧) ، وهي قيمة غير دالة إحصائية، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الأدبي وطلاب العلمي في الدرجة الكلية لمقياس الامتحان من قبل الآباء.

وتتفق هذه النتيجة مع الفرض والذي نصه "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين استجابات أفراد العينة في الامتحان من قبل الآباء من وجهة نظر أبنائهم تُعزى إلى تخصص الطالب" أدبي- علمي" مما يعني ان تخصص الطالب ليس له دلالة في

ادراك الامتنان ومن هنا تظهر الأهمية القصوي للامتنان في المناخ الأسري اذ أن الأبناء في الأسرة ينتشرون ما يفعله الآباء ،من حب وود وامتنان متبادل بينهم ،وانهم يتربون علي تقدير ما يقدمه الآخرون لهم،وان يحمدا الله علي جميع النعم التي في حياتهم وأيضاً يقدروا أهمية الاشياء التي يمتلكونها في الطبيعة وفي حياتهم الخاصة وبذلك تزداد لديهم الرفاهة النفسية وتكون الحياة ذات قيمة ومعني .

#### نتائج الفرض السادس،-

وينص على "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في الامتنان من قبل الآباء من وجهة نظر أبنائهم تُعزى إلى مستوى ثقة الطالب (مرتفع- متوسط- منخفض)

وللتحقق من صحة الفرض الثالث استخدم الباحث تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) وذلك للمقارنة بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة في الامتنان من قبل الآباء من وجهة نظر أبنائهم تُعزى إلى مستوى ثقة الطالب بنفسه (مرتفع- متوسط- منخفض) والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٥) نتائج دلالة قيمة "ف" لتحليل التباين أحادي الاتجاه للدرجة الكلية لمقياس الامتنان من قبل الآباء من وجهة نظر الأبناء وفي كل أبعادة وفقاً لمتغير مستوى ثقة الطالب بنفسه (مرتفع- متوسط- منخفض) ن = ٣٠٠.

المتغير	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الامتنان من قبل الآباء من وجهة نظر الأبناء	بين المجموعات	2043.027	2	1021.514	19.852	0.01
	داخل المجموعات	15282.319	297	51.456		
	الإجمالي	17325.347	299			

يتضح من جدول (١٥) أن قيمة (ف) بلغت (19.852) في الدرجة الكلية للمقياس، وهي قيم تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات استجابات افراد العينة والدرجة الكلية للمقياس، ولتحديد اتجاهات الفروق بين افراد العينة في الدرجة الكلية تم استخدام اختبار شيفيه وكانت نتائجه كالتالي:

### الدرجة الكلية للمقياس،

يتضح من جدول (١٦) أن قيمة (ف) للدرجة الكلية بلغت (19.852)، وتشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات استجابات افراد العينة في الدرجة الكلية للمقياس حسب متغير مستوى الثقة بالنفس، ولتحديد اتجاهات الفروق تم استخدام اختبار شيفيه وكانت نتائجه كالآتي،-

جدول (١٦) اختبار شيفيه لتحديد اتجاه الفروق لمقياس الامتنان من قبل الآباء من وجهة نظر الأبناء في الدرجة الكلية وفقا لمتغير مستوى الثقة بالنفس  
(ن=٣٠٠) طالبا وطالبة

مكتب التعليم	المتوسط	مرتفع الثقة بالنفس	متوسط الثقة بالنفس	منخفض الثقة بالنفس
مرتفع الثقة بالنفس	70.5217	----	----	----
متوسط الثقة بالنفس	68.3750	2.14674	----	----
منخفض الثقة بالنفس	64.1798	6.34196(*)	4.19522(*)	----

يتضح من الجدول(١٦) ما يأتي،-

- وجود فروق بين استجابات افراد العينة لمقياس الامتنان من قبل الآباء من وجهة نظر الأبناء حسب مستوى الثقة بالنفس (مرتفع الثقة بالنفس) بمتوسط (٧٠,٥٢١٧) وبين افراد العينة حسب مستوى الثقة بالنفس (متوسط الثقة بالنفس) بمتوسط (68.3750) لصالح (مرتفع الثقة بالنفس). كذلك وجود فروق بين متوسطات درجات افراد العينة حسب مستوى الثقة بالنفس (مرتفع الثقة بالنفس) بمتوسط (٧٠,٥٢١٧) وبين افراد العينة حسب مستوى الثقة بالنفس (منخفض الثقة بالنفس) بمتوسط (64.1798) لصالح (مرتفع الثقة بالنفس).
- ووجود فروق بين متوسطات درجات افراد العينة لمقياس الامتنان من قبل

الآباء من وجهة نظر الأبناء حسب مستوى الثقة بالنفس (متوسط الثقة بالنفس) بمتوسط (68.3750) وبين افراد العينة حسب مستوى الثقة بالنفس (منخفض الثقة بالنفس) بمتوسط (64.1798) لصالح (متوسط الثقة بالنفس).

من خلال النتيجة السابقة تم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في الامتحان من قبل الآباء من وجهة نظر أبنائهم تُعزى إلى مستوى ثقة الطالب (مرتفع- متوسط- منخفض) لصالح مرتفع الثقة بالنفس في والامتحان لأن الثقة بالنفس شعور باحترام الذات وقيمة النفس، والمعرفة بالكفاءة الذاتية والاجتماعية، وكذلك تتمثل في القدرة على مواجهة صعوبات الحياة والتأقلم مع الأجواء ، الثقة بالنفس تعبر عن قبول الفرد غير الخاضع للجدل لقيمه وأفكاره ومشاعره وانفعالاته باعتبارها المؤشرات الحقيقية والصادقة لخبراته التي تعبر عن إحساسه الصادق بما هو عليه بالفعل وما يشعر به فعلا . (حسن عبد المعطى ، ٢٠٠٥) حيث ان الافراد المتمتعين بالثقة بالنفس يتميزون بالهدوء عندما يغضب الناس، ويمشون في ثقة، ويطالعون الناس في وجوههم وأعينهم عند الحوار، ويصافحون عند التعارف، ويستغلون حركات الأيدي لتقريب المفاهيم دون مبالغة، ويستعملون تعابير وجههم لينفعلوا مع محدثيهم رافعين رُعوسهم، ينادون الناس بأسمائهم، ويتعرفون عليهم ويُعرفون أنفسهم للآخرين، كلامهم فيه تفاؤل وبعيد عن التشاؤم، لديهم الشجاعة في الاعتذار إن أخطأوا، كما يتصفون بأنهم أصحاب أهداف واضحة، ويتقبلون النقد ، وأخيرا لا يخافون من تحمل المسؤولية والثقة بالنفس هي الثقة المقترنة بالتواضع، والمقترنة أيضا بقدرات حقيقية ؛ وصاحبها عارف قدر المستوى، فهي تدفع صاحبها إلى الأمام وتكسبه ثقة الآخرين وودهم. ( كريمان بدير، ٢٠١١ )

-توصيات وبحوث مقترحة :

## ١ - توصيات الدراسة ،

- إستند الباحث إلى ما انتهت اليه الدراسة الحالية من نتائج ،الى عدداً من التوصيات والتطبيقات التربوية التي يمكن أن تفيد في البرامج الإرشادية المقدمة لجميع افراد المجتمع وهذه التوصيات والتطبيقات التربوية ما يلي،
- ضرورة إلقاء الضوء علي المتغيرات الإيجابية مثل التسامح والامتنان بين الاباء بشكل خاص وبين أفراد الأسرة بشكل عام .
- ضرورة الاهتمام بتوفير برامج ودورات لتنمية مهارات التسامح والامتنان بين الاباء والابناء للتغلب علي المشكلات والضغوط الحياتية .
- تفعيل برامج ارشادية لتعلم القوى الانسانية مثل التسامح والامتنان مما يساعد علي تنمية
- جميع أفراد الأسرة مما ينعكس بشكل إيجابي على الاسرة وعلى المجتمع .

## ٢ - البحوث المقترحة ،

- في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يمكن إقتراح عددا من الموضوعات لازالت في حاجة لمزيد من البحث والدراسة في هذا المجال وهي كالاتي ،
- فاعلية برنامج إرشادي لتعزيز التسامح لدي الأبناء وأثره علي الرفاهة النفسية لديهم.
- فاعلية برنامج لتنمية الامتنان لدي الاباء وأثره علي نوعية الحياة للابناء .
- برنامج ارشادي لتنمية الثقة بالنفس واثرة على التسامح والامتنان لدي الابناء.

## المراجع:

ابن منظور (٢٠٠٣). لسان العرب . جزء ٤. القاهرة. دار المعارف.



احمد عبد الوهاب (٢٠٠٥). التسامح الاجتماعي بين التراث والتغير. تقارير التراث والتغير الاجتماعي مركز البحوث والدراسات الاجتماعية . كلية الاداب ،جامعة القاهرة الكتاب الثاني.

آمال جودة (٢٠٠٧). الذكاء الانفعالي وعلاقتة بالسعادة والثقة بالنفس لدي طلبة الجامعة .مجلة النجاح أبحاث العلوم الانسانية .المجلد ٢١،جامعة الاقصي.

حسن مصطفى عبد المعطى ( ٢٠٠٥ ) . المقاييس النفسية المقننة . مكتبة زهراء الشرق . القاهرة .

جابر عبد الحميد ،علاء كفاقي ( ١٩٩٥ ) . معجم علم النفس و الطب النفسى . دار النهضة العربية ،الجزء السابع ، القاهرة.

جيهان عثمان محمود ( ٢٠١٤ ) . الأمن النفسى وعلاقته بكل من الكفاءة الاجتماعيه والثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية ، دراسات عربية فى علم النفس . مجلد ١٣ . ع ٢ . إبريل . القاهرة.

رشا عصام الدين. (٢٠١٣). نوعية الحياة وعلاقتها بكل من الامتنان والسعادة والتسامح :دراسة نمائية .ماجستير ..كلية الاداب ،جامعة طنطا.

رياض خضر محمود(٢٠١٤) . المناخ الأسري فى الأسرة الفلسطينية وعلاقته بالهوية ومفهوم الذات وفعالية الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينين رساله دكتوراة . معهد الدراسات والبحوث التربوية جامعه القاهرة.

سعود محمد طواري العنزي ( ٢٠١٢ ) . الخجل الاجتماعى والثقة بالنفس . دار المسيلة للنشر والتوزيع . الكويت.

صفية فتح الباب ( ٢٠١٣ ) . العفو عن الآخرين وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة . دراسات عربية فى علم النفس . مج ١٢ العدد الأول يناير . القاهرة .

عادل عبد الله ( ١٩٩٧ ) . مقياس الثقة بالنفس . كلية التربية . جامعة الزقازيق .

عبدالمنعم عبدالله حسيب ، نبيلة عبد الرؤوف شراب ( ٢٠٠٨ ) . العفو وعلاقته  
بالضبط الانتباهي والذكاء الاجتماعي لطلاب الجامعة. *المجلة المصرية  
للدراسات النفسية*. المجلد ١٨. ٥٩٤. ابريل . القاهرة .

عبير أنور، فانتن صلاح (٢٠١٠). *دور التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدي  
عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية* . *مجلة دراسات  
عربية في علم النفس*، ٩(٣).

عبير أنور(٢٠١٥). *التسامح النظرية والبحث والممارسة*. تحرير ميشيل ا. ملكو . ترجمة  
عبير أنور، المركز القومي للترجمة.

عبدالمنعم عبدالله حسيب ، نبيلة عبد الرؤوف شراب ( ٢٠٠٨ ) ، العفو وعلاقته  
بالضبط الانتباهي والذكاء الاجتماعي لطلاب الجامعة، *المجلة المصرية  
للدراسات النفسية*، المجلد ١٨، العدد ٥٩٤، ابريل ، القاهرة .

عزة شحاتة (٢٠١٥). *أيهما يؤدي الي الاخر السعادة ام النجاح؟ مجلة علم النفس  
العدنان (١٦-١٧) يوليو/أكتوبر، السنة ٢٨*. الهيئة المصرية العامة للكتاب.

عزة الكريم (٢٠١١). *دور التفهم الوجداني في التنبؤ بالتسامح مع الاخرين لدي عينة  
من المراهقين ، حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية ، الحوليات السابعة ، كلية  
الآداب ، جامعة القاهرة* .

عمرو عبد المرید (٢٠١٤). *حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية* . الحولية العاشرة  
ابريل . كلية الآداب ، جامعة القاهرة .

علاء كفاي ، جابر عبد الحميد ( ١٩٩٥ ) . *معجم علم النفس و الطب  
النفسى* . دار النهضة العربية . الجزء السابع . القاهرة .

فليب سى . ماكجرو ( ٢٠٠٨ ) . *استراتيجيات الحياة*، مكتبة الفريد . ترجمه  
مكتبة جرير ، ط ٦ .

كريمان بدير ( ٢٠١١ ) . *سيكولوجية المشاعر وتنمية الوجدان* . عالم الكتب ،  
القاهرة

كريمه سيد خطاب ( ٢٠١١ ) . الثقة بالنفس و صورته الجسم و علاقتها بنمط التفاعل الزوجي بين الأزواج والزوجات . مجله الدراسات النفسية . المجلد ٢١ . القاهرة .

محمد عبد الظاهر الطيب ، سيد أحمد البهاص ( ٢٠٠٩ ) . الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي . القاهرة .

منال محمد السقاف ( ٢٠٠٨ ) . الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة وجامعة أم القرى بمكة المكرمة . رسالة ماجستير غير منشورة . قسم علم النفس ، كلية التربية . جامعة أم القرى : مكة المكرمة .

هبة محمود (٢٠١٥) . التسامح كمتغير معدل للعلاقة بين التعبير عن الغضب والتفكير الانتحاري لدى طلاب الجامعة من الجنسين . حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية . الحولية الحادية عشر . كلية الآداب ، جامعة القاهرة .  
هيام شاهين ( ٢٠١٢ ) . تنمية العفو وضبط الغضب لدى عينة من المراهقين بطيئ التعلم . دراسات نفسية .

هيام صابر صادق ( ٢٠١٢ ) . تنمية العفو وضبط الغضب لدى عينة من المراهقين بطيئ التعلم ، مجلة الدراسات النفسية ، المجلد الثاني و العشرون العدد الثاني إبريل ، القاهرة .

يوسف مخائيل أسعد (١٩٨٧) . الثقة بالنفس . دار النهضة مصر . القاهرة .

APA American Psychological Association Dictionary of Psychology (2015). Washington, American Psychological Association.

Apel,s.(2009):Communicating forgiveness with adult sibling relationships.unpublished masters thesis ,cleveland and state university.

Barbee (2008).Agreeableness facets and forgiveness . others,PHD,dissertation ,Faculty of the school of psychology &councilng ,Regent university.

- Bernard, (2015) Gratitude in palliative care: Is it a psychological factor contributing to well-being and quality of life? [French]. [References]. *Revue Francophone de Psycho-Oncologie* Jun 2015 *Psycho-Oncologie*. Vol.9(2), Jun 2015, pp. 115-120.
- Denniscn – Tedesco ( 2012) . the roles of family forgiveness and spirituality in adolescent t moral functioning . phd . loyola university Maryland .
- Emmons, (2009).*gratitude.inc*. Peterson&m.e.p.seligman (eds.) character strengths and virtues:ahandbook and classication (pp.553-568).new yourk,ny:oxford university press.
- Emmonds,r.a.&McCullough,m.e.(2004)*The psychology of gratitude*.New yourk:Oxford University press.
- Emmonds,r.a.&McCullough,m.e&tsang ,j(2003)*The assessment of gratitude Positive psychological assessment*(2003) in:s.j.lopez&c.r.snyder (eds.):Ahandbook of models and measures (pp.327-341)Washington psychological association.
- Enright.r.d.(1998)The adolescent as forgiver ,*Journal of adolescence*,12,99-110.
- Enright.r.d(1998).*The adolescent as forgiver* ,*Journal of adolescence*,12,99-110.
- Finchman ,Beach,(2002).*Forgiveness in marriage : implication for psychological aggression and constructive communication* ,*Personal Relationships*,9:239-251.
- Gregory L. Jantz (2014). "6 Ways to Become More Positive Today" ،[www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com), Retrieved 26-5-2018. Edited.
- Green,J., Burnette,J .,&Davis ,J (2008).Third –party forgiveness :not forigivg your close others betrayer.society for personality and social psychology,1-12.
- Gordonm, ,Friedman,,M.,Miller, Gaertner,l. (2005). Martal attributions as moderators of the martital discord-depression link.*Journal of social &Clinical psychogy* ,24(6),876-893.
- Hay,l.(2008).*Gratitude:away of life* .U.S.A.play publishing.

Hannon ,p.,Finklel,e.,kumashire,m.,&rusbult,c.(2012).*The soothing effects of forgiveness on victims,and perpetrators,blood pressure .personal relationships*,19,279-289.

Harless, desmond ( 2012). the development of the global interpersonal forgiveness test . ph,d.oklahoma state university, 82.

Jeffrey j.charles b.kashdan d.(2009).*Gratitude and subjective well-being in early adolescence:examining gender differences* .Journal of adolescence 32,633- 650.

Katherine.a.Henderson,(2009)Increasing gratitude , Well-being,and prosocial Behavior:The benefits of thinking gratefully,proquest LL C,p2-3 -Karremans,J,C. vanlange &ES Kluwer (2003 ) . When Forgiving enhances Psychological well- being : the role of interpersonal com-mitment . Journal of Personality and social Psychology .

Maltby, j. , day , l . & barber , l ( 2005) . forgiveness and happiness : the differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudemonic happiness journal of happiness studies 6,

Mccullough ,m(2006).Positive responses to benefit and harm :bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy.jpurnal of cognitivepsychotherapy:an international quarterly,20(2),1-10.

Mccullough ,e.,Kilpatrick,d.,Emmons ,r.a.,&Larson ,d.b.(2001)*is gratitude amoral affect?psychological bulletin* ,127,249-266

Merriam-webster online dictionary (2011):Retrieved November 21,2011,retreived 24-11-2016,www,Merriam-webster.com/dictionary/forgiveness.

Miller,a.,Worthington,e&mcdaniel,m(2008).gender forgiveness:amata-analytic review and research agenda.journal of social psychology.(27),8,843-876.

Michell,d.(2013):relationship between gratitude and psychological, social,and academic functioning in middle adolescence university of south florida scholar commons.

Htt://scholarcommons.usf.edu/etd.-Norrish.j Williams.p,oconnor

.M&Robinson,j.(2013).*An applied framework for positive education.International journal of well-being* ,3(2),147-161.

Ospazuk,n(2006).*relation ships between the stress ,well-being and personality levels of nursing and psychology students,final honours dissertation* university of Edinburgh.

Ozgun ,s.(2010).*The predicators of the traumatic effect of extramarital infidelity on married women :Coping strategies,resources and forgiveness.Unpublished doctoral dissertation,university of middle east technical.*

Polak,e.,&mccullough,me.(2006): *gratitude is alternative to materialism?*journal of happiness studies 343-360.

Philip,w(2014):*gratitude and good life ,toward psychology of application*,springer.http/link,springer.com/chapter10.

Rainny,C(2008)Are indiviad forgiveness interventions foradult more effective than group intervention ?Ameta analysis ,phd,dissertation,florida state university ,collage of human science.

Reich,h. (2009).*Forgiveness in early adolescence:coping and conceptualization* doctoral thesis ,the faculty of gradute school,wheaton,llinis.

Rijavec ,m,jurcec,m.,mijocevic,i.(2010).*Gender differences in the relationship between forgiveness and deparession happiness,psihologijske temo,19,187- 202.*

Savage,j.(2011)IncreasingAdolescents,Subjectivewellbeing:Effect s of appositive psychology intervention incomparision to the effect go therepeutic alliance,youth factor,and expect an cyfor change .PHD,college of education . University of South Florida

Smith ,A.(2006). *care giving outcomes for older mother of adults with mental retardation ,Atest of the two –factor model of psychological well-being .american psychological .*

.Seligman,M: (2011).*a visionary new understanding of happiness and well-being.new yourk :free press adivision of simon&Schuster,library of condress cataloging.*

Seligman, &Peterson: (2005)*positive psychology, progress. empirical validation of intervention .American psychologist,60,410-421.*

- Sinha,R.,(2009).Road of forgiveness :The influence of individual differences,apology and persective taking ,Mse.Thesis ,Michigan state university.
- Sun, P., Jiang, H., Chu, M. & Qian, F. (2014). Gratitude and school well-being among Chinese University students: Interpersonal relationships and school support as mediators. *Social Behavior And Personality*,42 (10), 1689-1698.
- Spratto,e.(2011).seventy seven :*Forgiveness as aoderator in the relationship between anger and violent crime*.unpupublished doctoral dissertation,liberty university.
- van,j,Jeffery,j,Emmons,r,bono,g,scott ,h, Philip, w. (2011). *measuring gratitude in youth:assessing the psychometric properties of adult gratitude scales in children an adolescents*.*psychological assessment*.23,,2,311-324-226.
- William,e,joffiery,f, & Kashdon,t, Mishra,a.(2009). Gender differences in gratitude:examining appraisals,narratives,the willingness to express emotions,and changes in psychological needs .*Journal of personality*,77,3:3691- 730. -
- Watkins.p.,woodward,k.,stone,t.,kolts,r.(2003).*Gratitude and happiness:development of measure of grayitude,and and relationships with subjective well-being socal behavior and personality*.*social behavior and personslity* ,31(5)431-452.
- Weiner,B.(1985).An attibubutional theory of achievement .*motivaion and emotion* .*Psychological Review*,92,548-
- Wood,a.,Froh,j,&Geroghty a.(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, pp. 347-349.
- Zhao, Ke.(2013)The effect of forgiveness intervention versus relaxation training on psychological well-being in the workplace: A pilot study in the United Kingdom. - *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*. Vol.73(9-A(E),2013, pp. No Pagination Specified.