

## التسامح والتفاؤل كمنبئ بطيب الحياة النفسية لدى عينة من المراهقين

د. ميرفت عزمى زكى عبد الجواد \*

### المقدمة

هدفت الدراسة الحالية إلى تقصي العلاقة بين كل من التسامح (مع الذات و التسامح مع الآخر والدرجة الكلية للتسامح ) والتفاؤل وطيب الحياة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين، ومعرفة تأثير متغيرات الدراسة بمتغير الجنس، ومدى إمكانية التنبؤ بطيب الحياة النفسية في ضوء كل من التفاؤل والتسامح (مع الذات والآخر والدرجة الكلية للتسامح) . وذلك لعينة من (٢٧٤) من طلاب الصف الثانى الثانوى العام بمدارس مدينة المنيا بنين وبنات (١٥٠ إناث + ١٢٤ ذكور) بمتوسط عمرى (١٦.١٨٩) وانحراف معيارى (٠.٦٦٨). طبق عليهم مقياس التفاؤل (إعداد الباحثة، ٢٠١٤) ، مقياس التسامح النفسى (إعداد الباحثة، ٢٠١٤) ، مقياس طيب الحياة النفسية (إعداد أحمد محمد جاد الرب، ٢٠١٠) . وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الذكور والإناث من عينة الدراسة في كل من التفاؤل والتسامح (مع الذات و التسامح مع الآخر والدرجة الكلية للتسامح) وطيب الحياة النفسية بأبعادها . كذلك توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل من التسامح(مع الذات والآخر والدرجة الكلية للتسامح) وطيب الحياة النفسية بأبعادها لدى عينة الدراسة ، وكذلك وجود علاقة

\* مدرس الصحة النفسية كلية التربية - جامعة المنيا

ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل من التفاؤل وطيب الحياة النفسية بأبعادها لدى عينة الدراسة . كذلك أوضحت أن التسامح (مع الذات و والتسامح مع الآخر والدرجة الكلية للتسامح) يتنبأ بشكل دال إحصائياً بطيب الحياة النفسية لدى عينة الدراسة وأن التسامح مع الآخر أكثر تنبأ من التسامح مع الذات بطيب الحياة النفسية لدى عينة الدراسة . وأن التفاؤل يتنبأ بشكل دال إحصائياً بطيب الحياة النفسية لدى عينة الدراسة.

**الكلمات المفتاحية : التسامح ، التسامح مع الذات ، التسامح مع الآخر ، التفاؤل ، طيب الحياة النفسية.**

**أولاً : مقدمة ومشكلة الدراسة**

ظهرت في الآونة الأخيرة حركة متزايدة داخل علم النفس تدعو للاهتمام بدرجة أكبر إلى بناء القدرات والكفاءات ،بدلاً من الاقتصار على معالجة الاضطرابات ، وهذا المجال معروف باسم علم النفس الإيجابي Positive psychology ، الذي يهدف إلى تحفيز العلماء وتغيير توجهاتهم ، من الاستغراق التام في علاج الاضطرابات النفسية إلى الاهتمام بدراسة جوانب القوة والتميز التي يتمتع بها الإنسان ، وتحسين الصحة النفسية نحو مزيد من التوافق مع الذات والبيئة ، والانفتاح على الموارد المتاحة ؛ لتحقيق أقصى إفادة من الاستعدادات الكامنة .

وأصبح الإسهام الحقيقي لعلم النفس الإيجابي في الاهتمام بدعوة الباحثين لدراسة الموضوعات النفسية الإيجابية ، بحيث تصبح هي السائدة في علم النفس كله ، طوال القرن الحالي، واستخدام مناهج متقدمة لدراساتها ، ومن هذه الموضوعات : السعادة ، الأمل ، التفاؤل ، الثقة بالنفس ، جودة الحياة ، العلاقات الرومانسية ، الإيثار ، الحكمة ، التسامح ، طيب الحياة النفسية وغيرها .

لذا حاولت هذه الدراسة التركيز على عدد من الجوانب الإيجابية موضع اهتمام الدراسة الراهنة هي التسامح ، والتفاؤل ، ومدى ارتباطها بطيب الحياة النفسية لدى عينة من المراهقين ، للوقوف على طبيعة العلاقة بين تلك المتغيرات .

ويرجع اهتمام الباحثة الحالية بدراسة التسامح إلى أهمية هذا المفهوم ، وارتباطه بالصحة النفسية والجسمية . فالتسامح يعد خطوة مهمة ، لاستعادة العلاقات المتصدعة ، والثقة المتبادلة بين طرفي العلاقة نحو مزيد من التعاغم ، كما أنه يسهم في حل المشكلات القائمة ، ويمنع حدوث المشكلات المستقبلية . فالتسامح يمارس دوراً مهماً في العلاقات الأسرية والزواجية ، والعلاقات الحميمة ، وعلاقات العمل ، ويبسر حدوث الثقة والتعاون والانتماء ، والتي تعد جميعاً ذات أهمية كبيرة لإقامة علاقات اجتماعية مرضية وهادفة ، واستمرارها ولتحسين نوعية الحياة (Rainey,2008:2).

كما يمارس التسامح دوراً مهماً في التمتع بالصحة النفسية والجسمية psychological and Physical well being، حيث ارتبط التسامح بالصحة النفسية ، حيث أشارت نتائج الدراسات عن ارتباط التسامح بعدد من مؤشرات الصحة النفسية والانفعالات الإيجابية والرضا عن الحياة وزيادة تقدير الذات والتفاؤل (Maltby,Day &Barber,2005, 3).

ويلعب التفاؤل دور مهم في العديد من جوانب الحياة ، فقد أكدت كثير من الدراسات ارتباط التفاؤل بالسعادة والصحة والإنجاز والنظرة الإيجابية للحياة ، كما أنه يعد حجر الزاوية أو الأساس الذي يمكن الأفراد من وضع الأهداف المحددة ، ويزودهم بطرائق التغلب على المحن والصعوبات التي تحل بهم ( نجوى إلخفوني ، ١٣٢، ٢٠٠٢).

وقد ربط كارفر وشافير (Scherier &Carver,1993) بين النزعة التفاؤلية والتفكير الإيجابي ، الذي يمارس دوراً مهماً في تشكيل التوقعات

المستقبلية ، ويؤدي إلى شكلين من أشكال السلوك ، أما بذل الجهد والاستمرار في المحاولة للوصول إلى الأهداف ، أو تعديل الأهداف . في حين ارتبط التفاؤل بالمستويات المرتفعة من الدافعية ، والرضا النفسي ، والرضا العام عن الحياة (Lynch,2006:2). وارتبط التفاؤل بالنظرة الإيجابية للمواقف الضاغطة ، من خلال إعادة التفسير الإيجابي للمواقف ، وتحسين القدرة على حل المشكلات ، وضبط النفس (بدر الأنصاري، ١٩٩٨، ٢١) .

ويشير كل من أى وهادلى (Ey&Hadley:2005,551) إلى التفاؤل بكونه مكون معرفي Cognitive Structure يتكون من مجموعة من التوقعات تعد كعلامات إيجابية ممزوجة بالأمل ، وأن التفاؤل يشكل بعداً هاماً من الحياة العقلية والطبيعية للفرد ؛ فالأفراد الذين لديهم نظرة تفاؤلية للمستقبل يدركون الأحداث السالبة كأحداث مؤقتة أو عابرة ؛ وهم أكثر نجاحاً في النواحي الدراسية والمهنية ؛ والمجالات السياسية ؛ وأقل إحساساً بالاكتئاب أو القلق في حياتهم .

ويعتد مفهوم طيب الحياة النفسية و Psychological well-being (PWB) من المفاهيم الحديثة نسبياً ، وكمصطلح بدأ يتنامى مع تنامي الاهتمام بعلم النفس الإيجابي ؛ وهو ما دفع الكثير إلى دراسة طيب الحياة النفسية في السنوات الأخيرة من حيث علاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لما لها من أثر في شخصية وسلوك الأفراد ؛ ونظراً للصلات المتبادلة بين طيب الحياة النفسية وبعض الخصائص الإيجابية في الشخصية ؛ والمتمثلة في الإحساس بالرضا والثقة والقدرة على حل المشكلات والتعامل الإيجابي مع الذات والعالم الخارجي (Puig&lee, 2006:219).

وينظر إلى طيب الحياة النفسية كأحد المتطلبات الأساسية والمهمة للأفراد ، وبخاصة في مرحلة المراهقة لتحقيق الصحة النفسية

الإيجابية ، حيث يؤكد ستيفن (Steven,2000) على أهمية هذه المرحلة في تشكيل الشعور بطيب الحياة النفسية للأفراد ، ففيها تحدد القيم والمثل لدى الفرد وفي نهايتها يحدد الفرد مسار حياته المهنية ،، ويشير كل راى ورستوجى ( Rathi& Rastogi :2007 ) إلى وجود بعض المتغيرات التي تؤثر في مستوى طيب الحياة النفسية للمراهقين ؛ ومع قلة الدراسات - خاصة في البيئة العربية - التي تناولت متغيرات البحث الحالي؛ يحاول البحث الحالي كشف العلاقة بين طيب الحياة النفسية وكل من التفاؤل والتسامح مع الذات والتسامح مع الآخر لدى عينة من طلاب الصف الثانى الثانوي ، وكذا إمكانية التنبؤ بمدى إسهام كل من التسامح مع (الذات والآخر والدرجة الكلية للتسامح ) والتفاؤل في تشكيل طيب الحياة النفسية لدى عينة البحث ؛ ومن ثم يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي :ما الإسهام النسبي لكل من التسامح بأبعاده والتفاؤل في متغير طيب الحياة النفسية لدى عينة من المراهقين ؟ ويتفرع من التساؤل الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية :

١- هل توجد علاقة بين التسامح وأبعاده وطيب الحياة النفسية لدى عينة الدراسة ؟

٢-هل توجد علاقة بين التفاؤل وطيب الحياة النفسية لدى عينة الدراسة؟

٣-هل توجد اختلافات بين الذكور والإناث من عينة الدراسة في التفاؤل والتسامح ( مع الذات ، ومع الآخرين ) والدرجة الكلية للتسامح وطيب الحياة النفسية وأبعاده ؟

٤-ما مدى إسهام التسامح (مع الذات والآخر والدرجة الكلية للتسامح ) والتفاؤل في التنبؤ بطيب الحياة النفسية لدى عينة الدراسة ؟

#### ثانياً:أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى تقصي العلاقة بين التسامح وأبعاده والتفاؤل و طيب الحياة النفسية بأبعاده لدى عينة من الطلاب

المراهقين بالمرحلة الثانوية من الجنسين، ومعرفة تأثير متغيرات الدراسة بمتغير الجنس، ومدى إمكانية التنبؤ بطيب الحياة النفسية في ضوء كل من التفاؤل والتسامح مع الذات والآخر والدرجة الكلية للتسامح .

### ثالثاً: أهمية الدراسة

#### أ- الأهمية النظرية

- ١- أنها تجرى في مرحلة تتحسر فيها قيم التسامح والتفاؤل لحساب ثقافة وسلوكيات مثل التعصب والتشاؤم والأنانية والكرهية .
- ٢- أن والتسامح والتفاؤل وغيرها من القيم الخلقية والتربوية ، بحاجة إلى تطبيقات تربوية في حياة النشء ، ومراحل التعليم المختلفة .
- ٣- الدراسات النفسية التي أجريت على مفاهيم التسامح والتفاؤل وطيب الحياة النفسية مازالت في مرحلة المهد ، وهذا يتطلب إجراء دراسات مستفيضة للوقوف على طبيعة هذه المتغيرات في علاقات تبادلية مع غيرها من المتغيرات ، مما يمكن من الاستفادة منه في الإرشاد والعلاج النفسي .
- ٤- قلة الدراسات العربية التي تناولت دراسة العلاقة بين متغيرات البحث الحالي في محاولة لفهم أعمق لطبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات وإمكانية التنبؤ بطيب الحياة النفسية من خلال متغيرات البحث الحالي ، والتي يمكن أن تسهم في تحسين طيب الحياة النفسية للأفراد وخاصة في هذه المرحلة العمرية

#### ب- الأهمية التطبيقية

- ١- تعد الدراسة الحالية خطوة تمهيدية ، نحو التقدم لتصميم برامج تدريبية وعلاجية لتنمية التفاؤل والتسامح بمختلف أشكاله لدى المراهقين ، بهدف زيادة توافقهم النفسي

٢- يسهم أعداد مقاييس للتسامح والتفاؤل في البيئة المحلية في إجراء المزيد من البحوث المستقبلية ، للتسامح والتفاؤل لدى شرائح أخرى.

٣ - تحديد القيمة التنبؤية لمتغيرات الدراسة مما يساعد في تكوين رؤية مستنيرة عن مدى إسهامها في التنبؤ بطيب الحياة النفسية ، والذي بدوره يدعم الاهتمام بتأصيل هذه المتغيرات في نفوس النشء لضمان بطيب حياة نفسية لهم .

#### رابعاً: مصطلحات الدراسة

##### ١-التسامح

عرف كرانداال (Crandell, A., 2008, 11) التسامح بأنه "تعديل إدراكات الفرد السلبية المتعلقة بفعل الإساءة وإعادة صياغتها بحيث تتحول الإدراكات السلبية إلى إيجابية؛ حيث تتضمن تلك الإدراكات السلبية استجابة المُساء إليه تجاه من أساء في حقه، كذا تجاه فعل الإساءة ذاته، والعواقب المترتبة على هذا الفعل؛ حيث قد ينظر المُساء إليه لفعل الإساءة على أنه حادث قذري، أو كارثة طبيعية أو ابتلاء". وعرفته (زينب شقير، ٢٠٠٨: ٦) بأنه "مكون معرفي وجداني سلوكي نحو الذات والآخر والمواقف متمثلاً في مجموعة من المعارف والمعتقدات والمبادئ والمشاعر والسلوكيات التي تدفع صاحبها للتصالح مع ذاته ومع الآخر، وتجعله متصفاً بالتسامح في مواقف الحياة المختلفة".

وتعرفه الباحثة الحالية بأنه " اتجاه ايجابي لدى الفرد للعفو والصفح عن الذات والآخرين ، واستبدال المشاعر السلبية بأخرى ايجابية سواء نحو الذات والآخرين".

ويعرف إجرائياً في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في المقياس المعد و المستخدم في الدراسة الحالية.

## أ- التسامح مع الذات

تعرفه نيف وماكجيهي (Neff & McGehee, 2010, 230) بأنه " الطريق التكيفي للتعامل مع الذات ، عندما يوجد قصور وعدم كفاية شخصية أو صعوبات حياتية ".

ويشير ليو وشافر (Wei, Liao, Yao Ku & Shaffer, 2011, 193) أن التسامح مع الذات يعنى أن يكون هناك رعاية وعطف وحنو نحو الذات أثناء الأوقات الصعبة .

ويري برينس وشين (Breines & Chen, 2012, 1) أن التسامح مع الذات اتجاه ذاتي يشمل معاملة الذات بدفء وفهم في الأوقات الصعبة، التعثر ، الفشل ، ارتكاب الأخطاء ، وإدراك أن تلك الأخطاء هي جزء من الكيان الإنساني .

ويشير كريج ر وآخرون (Krieger, Altenstein, Baetting, Doerige & Holtforth, 2013, 501) إلى أن التسامح مع الذات يعنى أن تكون لطيفاً ، طيباً ، ودوداً مع نفسك عندما يحدث ضعف ، أو قصور ، أو ضيق وألم.

ويذكر اوزيزل واكباچ (Ozyesil & Akbag, 2013, 37) أن الفرد الذي لديه تسامح عالياً مع الذات يكون قادراً على رؤية الذات بحنو ولطف ، حتى عند الوقوع في الفشل .

وتعرفه الباحثة الحالية بأنه " قدرة الفرد عن الصفح عن ذاته ومعاملتها بلطف ورفق وحنو أثناء أوقات الضيق والألم الذي يمر به الفرد .

ويعرف إجرائياً في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في المقياس المعد و المستخدم في الدراسة الحالية .



## ب- التسامح مع الآخر

يعرفه نيلسون (Nelson ,1992,32) بأنه " عملية داخلية لدى الفرد تعمل في اتجاه تقليل المشاعر السلبية نحو الآخرين الذين أساءوا إلينا ؛ مما يسمح بتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين " .

ويعرفه أورزينكل وآخرون (Orathinkal , Vansteenwegen, Enright ,&Stroobants , 2007,110 ) بأنه "تغيرات دافعية محبذة اجتماعياً في اتجاه انخفاض الدافعية لكل من التجنب والانتقام ، وزيادة الإحسان إلى الشخص المسئ " .

ويعرفه أون (Owen ,2008,6) بأنه " اختيار حر للبعد عن إصدار الاستجابات السلبية نحو الشخص مصدر الأذى ( كالرغبة في الانتقام منه ، والأحكام القاسية حول صفاته الشخصية ) ، والعمل في اتجاه تنمية الاستجابات الإيجابية نحو هذا الشخص مصدر الإساءة مثل : اللطف والشفقة والتعاطف والفهم " .

وتعرفه الباحثة الحالية بأنه " اتجاه الفرد الايجابي نحو العفو والصفح عن الآخرين ممن أساءوا إليه ، واستبدال مشاعر الغضب والاستياء بأخرى ايجابية تجعله قادرا على التسامح مع الآخرين " .  
ويعرف إجرائيا في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في المقياس المعد و المستخدم في الدراسة الحالية .

### ١- التفاؤل

عرف شافير وكارفر ( Scheier& Carver,2001:11 ) التفاؤل بأنه "النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الجانب السيئ ؛" والشخص المتفائل هو ذلك الشخص الذي يتوقع الأحداث الجيدة في المستقبل .

ويعرف بدر الأنصاري (٢٠٠٢، ١٥) بأنه "نظره استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح".

ويعرف سليجمان ( Seligman,2002:56)التفاؤل بأنه "الأسلوب أو الطريقة التي يستخدمها الفرد لزيادة التحكم الشخصي ؛ ويعتقد أن التفاؤل يعد تحت مستوى الأمل وهو ميل أو توجه نحو الجوانب الإيجابية في الحياة".

يعرف مرعى سلامة (٢٠١٢، ١١٩) التفاؤل بأنه "الميل لاعتبار الأشياء والأمور تسير في الاتجاه الأفضل ، فالشخص المتفائل يعكس الثقة في التوقع لحدوث شيء إيجابي وجيد لحدث معين".

وتعرف الباحثة التفاؤل بأنه " نظرة الفرد المستبشرة للحياة والمليئة بالأمل للحاضر والمستقبل ، وهى الموجه الايجابي للفرد نحو ذاته وحاضره ومستقبله "

ويعرف إجرائيا في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في المقياس المعد و المستخدم في الدراسة الحالية

### ٣- طيب الحياة النفسية

تتبنى الباحثة تعريف ريف (Ryff et al, 2006, 85) لطيب الحياة النفسية وهو أيضا نفس التعريف الذي تبناه احمد محمد جاد الرب (٢٠١٠) عند بناء مقياسه لطيب الحياة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية. ويعرف بأنه " الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمشورات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام ، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له ، واستقلاله في تحديد وجهة ومسار حياته ، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها ، والإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية.

وقدمت ريف (Ryff, 1989, 1069) ستة أبعاد لطيب الحياة النفسية وهي أيضا نفس الأبعاد التي تبناه احمد محمد جاد الرب (٢٠١٠) عند بناء مقياسه لطيب الحياة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية وتتضمن:

- أ- **تقبل الذات Self-acceptance** : ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات إلى أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانات ، النضج الشخصي ، والاتجاه الإيجابي نحو الذات .
- ب- **العلاقات الاجتماعية الإيجابية: Positive relations with others** وتشمل القدرة على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين قائمة على الثقة والتواد ، القدرة على التوحد مع الآخرين ، القدرة على الأخذ والعطاء والتعلم من الآخرين
- ج- **الاستقلالية Autonomy** : وتعني القدرة على تقرير مصير الذات ، الاعتماد على الذات ، والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.
- د- **السيطرة على البيئة Environmental Mastery** : وتعني القدرة على اختيار وتخيل البيئات المناسبة لمن هم مثله، إضافة إلى المرونة الشخصية أثناء التواجد في مختلف السياقات البيئية.
- هـ- **الحياة الهادفة Purpose in Life**: وتعني أن يكون للمرء هدف في الحياة ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف مع المثابرة والإصرار وتحية كل المنغصات التي قد تحول دون تحقيق ذلك الهدف.
- و- **النمو الشخصي Personal growth** : ويشير إلى قدرة المرء على تنمية قدراته وإمكاناته الشخصية لإثراء حياته الشخصية ، كما أنه يحاول إدراك طاقاته في نموه الشخصي الذي يعني

الارتقاء والتقدم المستمر ونمو الذات وهي تتطور وتتوسع ويكون  
منفتحاً ومستعداً لتلقي خبرات جديدة تضاف إلى رصيده من  
الخبرات التي تساهم في ذلك التطور، ولديه الإحساس بالواقعية،  
بعدها سيجد الفرد نفسه قد تطور بمرور الزمن وتقدم أحداثه.  
وقد اعتمد البحث الحالي على نموذج (رايف) في تعريف وقياس  
طيب الحياة النفسية، حيث يعد هذا النموذج من أكثر نماذج تفسير  
طيب الحياة النفسية قبولا وقد اعتمدت عليه كثير من الدراسات الأجنبية  
في تأصيل وقياس طيب الحياة النفسية وهو النموذج أيضا الذي اعتمد  
عليه احمد محمد جاد الرب (٢٠١٠) في بناء مقياس طيب الحياة  
النفسية المستخدم في الدراسة الحالية .

ويعرف إجرائيا في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها  
المفحوص في المقياس المستخدم في الدراسة الحالية

### خامساً: الإطار النظري

#### ١ - التسامح النفسي

نظراً لكثرة التعريفات التي تعرضت لمفهوم التسامح تورد الباحثة بعض  
من هذه التعريفات على سبيل المثال لا الحصر؛ حيث يعرفه بيرى  
وأخرون (Berry, Worthington, O'Connor, Parrott, & Wade, 2005, 183)  
على أنه " استبدال الانفعالات السلبية والمتسمة بعدم الرحمة بأخري  
إيجابية ". و عرفه ثامبسون وآخرون ( Thompson, Synder, , Hoffman, )  
Michael, Rasmpon, Michael, Rasmussen, Billings, Heinz, Noufeld,  
(Shorey, Roberts., & Roberts, 2005, 315) بأنه " استبدال الفرد  
للمشاعر السلبية بأخرى حيادية أو إيجابية إزاء ذاته والآخرين أو عبر  
المواقف بصورة يرضى عنها الفرد ". وعرفه باربي (Barbee, 2008:3) بأنه "  
تخلي المساء عن حقه في الانتقام ممن أساء إليه ، والتغلب على  
الاستياء والمرارة والغضب والغضب".

وعرفه أورث وآخرون ( Orth, Berking, walker, Meier, & Zznoj, 2008, 370 ) بأنه "تغير دافعي يحدث لدى المُساء إليه تجاه من أساء في حقه - أو المسئ - ينعكس في رغبة المُساء إليه في تنازله أو تخليه عن حقه في الانفعال أو الغضب منه، أو الغيظ، وإصدار الأحكام السلبية تجاه من سبب له الأذى الجائر، وإبدائه كل أشكال الحنو والشفقة والخيرية". وعرفه سينها ( Sinha, R., 2008, 8 ) بأنه "الانصراف الذهني والعقلي للفرد عن الانفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه من أساء إليه". كذلك يعرف جرين وآخرون ( Green, Burnette, & Davis, 2008:7 ) التسامح بأنه "عملية متعمدة تتضمن حدوث تحول من الاستجابة السلبية (الانتقام من المسئ) إلى الاستجابة الإيجابية"، فالفرد المتسامح يحاول بشكل فعال أن يحول انفعالاته وأفكاره وسلوكياته السلبية تجاه المسئ إلى انفعالات وأفكار وسلوكيات أكثر إيجابية وذلك بغض النظر عن ردود أفعال المسئ، كاعتذار المسئ عما صدر منه بحق من أساء إليه .على حين عرف كرانداال ( Crandell, A., 2008, 11 ) التسامح بأنه "تعديل إدراكات الفرد السلبية المتعلقة بفعل الإساءة وإعادة صياغتها بحيث تتحول الإدراكات السلبية إلى إيجابية؛ حيث تتضمن تلك الإدراكات السلبية استجابة المُساء إليه تجاه من أساء في حقه، كذا تجاه فعل الإساءة ذاته، والعواقب المترتبة على هذا الفعل؛ حيث قد ينظر المُساء إليه لفعل الإساءة على أنه حادث قذري، أو كارثة طبيعية أو ابتلاء". وعرفته (زينب شقير، ٢٠٠٨: ٦) بأنه "مكون معرفي وجداني سلوكي نحو الذات والآخر والمواقف متمثلاً في مجموعة من المعارف والمعتقدات والمبادئ والمشاعر والسلوكيات التي تدفع صاحبها للتصالح مع ذاته ومع الآخر، وتجعله متصفاً بالتسامح في مواقف الحياة المختلفة". ويرى (Rainey, 2008:10) أن هناك **مظهرين أساسيين** يشكلان سلوك التسامح هما :

١- تغلب المساء إليه على الصدع الذي حدث في العلاقة التي تربطه بالمسئ، وذلك من خلال إصداره استجابات اجتماعية أكثر ملائمة .

٢- تناسب التغير الداخلي الذي يحدث للمساء إليه تجاه المسئ مع طبيعة السياق الاجتماعي النوعي الذي يجمعهما .

وهناك عدة أنواع للتسامح فيميز تينينوم (Teneboim,2009:5) بين نمطين من التسامح :

**التسامح الحقيقي Genuine forgiveness** : ويختص التسامح الحقيقي بالمكونين المعرفي والوجداني ، حيث يحدث تغير حقيقي في أفكار المساء إليه ومشاعره تجاه المسئ . أن المساء إليه يختار في هذه الحالة أن يصرف ذهنه عن حقه في الانتقام من المسئ ، ويتخلى عن مشاعر الغضب والاستياء ، ويمنحه الرحمة والمودة .

**التسامح السطحي Superficial forgiveness** : حيث يتم التعبير عن التسامح سلوكياً استجابة للضغوط الثقافية ، والسياسية ، ومجارة للأعراف الاجتماعية ، ولذا لا يستغرق من يعايشه في العمليات العقلية والانفعالية التي تستثير حدوث التسامح الحقيقي لديه . وأضاف راينى (Raine,2008:10) إلى الشكلين السابقين شكل ثالث هو **التسامح الزائف Pseudo forgiveness** ويحدث عندما يجبر المساء إليه على أن يتسامح مع المسئ ، أو عندما يكون غير مهياً لذلك ، ففي ظل هذين الطرفين تحدث عملية التسامح الزائف ، وعندما يحدث فإنه لا يحسن العلاقة بين المسئ والمساء إليه ، ويترتب عليه عواقب نفسية وجسمية خطيرة على المساء إليه .

و ميز باربي (Barbee,2008:3) بين الأنماط التالية للتسامح :

١- **التسامح المقصود Intentional Forgiveness**: فيه يقرر المُساء إليه أن يتسامح مع من أساء في حقه، ويعمل بجدية على إضعاف مشاعره السلبية تجاهه.

٢- **التسامح الأحادي Unilateral Forgiveness**: حيث يختار المُساء إليه أن يسامح من أساء إليه بغض النظر عما إذا كان المسئ يشاركه هذه العملية أم لا أي شعور المسئ بالتأسى والندم والخزي عما فعل في حق من أساء إليه.

٣- **التسامح المتبادل Mutual Forgiveness**: ويشير إلى مجموعة من السلوكيات الأخلاقية التي يقوم بها كل من المسئ والمُساء إليه تتضمن الاعتراف بالخطأ، وإبداء الندم من جانب المسئ والتسامح من جانب المُساء إليه؛ حيث يتخلى عن حقه في إيقاع الأذى بمن أساء إليه، وبذلك يتمكن معاً من استعادة علاقتهما.

ويعود راينى (Rainey,2008:12) ويصنف التسامح إلى **التسامح مع الذات Self forgiveness** والذي يعرف بأنه " الميل إلى تجنب لوم الذات المفرط ، والشعور بالذنب " . فالفرد المتسامح مع ذاته يعترف بأخطائه ومع ذلك يتوقف عن الاستياء الذاتى والنقد الذاتى المؤلم . وهناك أيضاً **التسامح مع الآخر Other forgiveness** والذي يعرف بأنه " عملية تسوية نزاع ، يتم بمقتضاها التسامح مع طرف آخر ، قد يكون حاضراً أثناء تسوية النزاع ، أو لا يكون حاضراً. ويتضمن التسامح مع الآخر حدوث مجموعة من التغيرات الوجدانية والمعرفية والسلوكية للمساء إليه تجاه فعل الإساءة والفرد المسئ . وتتبنى الدراسة الحالية التقسيم الثنائي للتسامح وهما التسامح مع الذات ومع الآخر .

وقد تعددت النماذج المفسرة للتسامح فيركز النموذج **الفسولوجى** على المكونات النيورولوجية والبيولوجية ، حيث يعمل الجهاز العصبى على التعامل الفعال مع الظلم او الإساءة المدركة من خلال تنشيط الجهاز العصبى البارسيمبثاوى ،الذي يؤدي إلى حدوث تحسن نفسي وفسولوجي يتضمن خفض معدلات ضربات القلب ، وتسهيل عملية التنفس ، وانخفاض مستويات القلق والاكتئاب والتوتر والعدائية والغضب (Clark,2005,649). ويركز النموذج **البنائى السيكولوجى** على رؤية التسامح من منظور العملية النمائية السيكولوجية ، ويفترض هذا النموذج أن التسامح عملية داخلية يتم فيها تحول لكل من المتسامح والمخطئ ، وتعتمد على قدرة الفرد على استقبال التسامح ، وتتضمن هذه العملية جوانب معرفية ، وانفعالية ، وسلوكية (Worthington,1998,142).  
**أما نموذج Baumeistr's Model** فيركز على دور الدافعية في عدم حدوث التسامح ، وفي هذا النموذج يتوفر بعدين اساسيين هما : البعد النفسى الذي يتضمن الانفعالات الصادرة عن المساء إليه وما يصاحبها من اضطرابات معرفية وسلوكية ، والبعد الثانى يشتمل على العلاقات المتبادلة بين المسئ والمساء إليه والتي تفسح مجالاً للتسامح أو عدمه . وفي إطار هذين البعدين تحدد مصفوفة من احتمالات التسامح على النحو التالى (أ) التسامح الخادع ( عدم التسامح وعدم التصالح ) ، (ب) التسامح الصامت ( التسامح وعدم حدوث التصالح ) ، (ج) التسامح التام ( التسامح والتصالح ) ،(د) عدم التسامح ( عدم التسامح وعدم التصالح ) (Worthington,1998,142) .  
وقد قدم **McCullough & Colleagues' Model** مفاده أن التسامح يكون تغيير اجتماعي في الدافعية لتجنب أو البحث عن



الانتقام ضد الفرد المسئ أو قد يحدث توفيق يتم فيه كف  
الاســــــــــــتجابات التدميريــــــــــــة وبنــــــــــــاء اســــــــــــتجابات  
بناءة (MCullough,2000,601).

## ٢- التفاؤل

عرف شافير وكارفر (Scheier & Carver, 2001:11) التفاؤل بأنه "النظره  
الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب  
الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الجانب السيئ ؛ والشخص المتفائل هو  
ذلك الشخص الذي يتوقع الأحداث الجيدة في المستقبل ".  
ويعرف بدر الأنصاري (٢٠٠٢، ١٥) بأنه " نظره استبشار نحو  
المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى  
النجاح ".

ويعرف سليجمان ( Seligman, 2002:56) التفاؤل بأنه " الأسلوب أو  
الطريقة التي يستخدمها الفرد لزيادة التحكم الشخصي ؛ ويعتقد أن التفاؤل  
يعد تحت مستوى الأمل وهو ميل أو توجه نحو الجوانب الإيجابية في  
الحياة" .

يعرف مرعى سلامة (٢٠١٢، ١١٩) التفاؤل بأنه الميل لاعتبار  
الأشياء والأمور تسير في الاتجاه الأفضل ، فالشخص المتفائل يعكس  
الثقة في التوقع لحدوث شيء إيجابي وجيد لحدث معين ".  
من خلال التعريفات السابقة تبين أن هناك إتفاق بين أغلبية العلماء  
المهتمين بوضع تعريفات للتفاؤل حيث اجتمعوا على أن التفاؤل هو  
النظره المستبشرة للحياة والمليئة بالأمل للحاضر والمستقبل وهو الموجه  
الأساسي للتفكير الإيجابي .

وتعددت أنواع التفاؤل بين الباحثين ، فقد ميز كل من هاريس  
وميدلتون ( Harris & Middleton , 1994 :378) بين ثلاثة أنواع من  
التفاؤل هي :

**التفاؤل الديناميكي Dynamic Optimism** والذي أشار إليه على أنه اتجاه عقلائي انفعالي نحو إمكاناتنا الفردية أو الجماعية ، وينظر إلى التفاؤل الديناميكي على أنه يهيئ الظروف للنجاح من خلال التركيز على القدرات والفرص ، ويفسر المتفائل الديناميكي الخبرات بشكل إيجابي كما يؤثر على النتائج بشكل إيجابي .

**التفاؤل المقارن Comparative Optimism** وهو نزعة الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الإيجابية لنفسه أكثر من حدوثها للآخرين .

**التفاؤل غير الواقعي Unrealistic Optimism** بأنه نزعة داخل الفرد غالباً لتوقع حدوث الأشياء الإيجابية أكثر مما يحدث فعلاً وتوقع حدوث الأشياء السلبية أقل مما يحدث فعلاً .

وفي ضوء ما يواجهه الفرد من مواقف وأحداث يومية أضاف بايلي (Bailey,2005:232) نوع آخر من التفاؤل هو **التفاؤل الاستراتيجي Strategic Optimists** والذي يعنى ضبط التوقعات الإيجابية للفرد والتي تمنعه بعض الشيء في التفكير في ماذا حدث ؟ وماذا سيحدث ؟ وهذا المدخل في التفاؤل يعمل على خفض القلق أو منعه .

وقد ميز كانديماس ( Kanademas,2006:1283 ) بين نوعين من التفاؤل:

**التفاؤل الشخصي Personal Optimism** والذي يتوجه نحو المواقف الفردية وأعتبر أن فعالية الذات أحد مكونات التفاؤل الشخصي .

**التفاؤل الإجتماعي Social Optimism** حيث يتوجه هذا النوع من التفاؤل إلى المجتمع ككل .

### ٣- طيب الحياة النفسية Psychological Well-Being

قدم الباحثون في البيئة العربية عدة ترجمات لمصطلح Psychological Well Being فمنهم من ترجمه على أنه الوجود النفسي الأفضل ومنهم من ترجمه على أنه جودة الحياة ، ومنهم من ترجمه

على أنه الهناء الشخصي أو الرفاهية الانسانية ، ومنهم من ترجمه على أنه الرضا عن الحياة ، إلا أنه من الأفضل استخدام مصطلح طيب الحياة النفسية للتعبير عن المصطلح الانجليزي Psychological Well-Being لأن هذا اللفظ يحمل في معناه الرضا المبني على القناعة والطموح المبني على الامكانيات ، واستغلال ما هو متاح فيما هو مفيد ، والتخطيط الواقعي ، وأنه يتضمن تقييم ورضا بالأداء ، ولكن مصطلح الهناء الشخصي أو الرفاهية الإنسانية أو الوجود الأفضل يقترب من المادية ، أما مصطلح جودة الحياة تمت ترجمته من المصطلح الانجليزي Quality of Life ( أحمد محمد جاد الرب ، ٢٠١٠ ، ٣ )

و يعرف ( عادل محمد هريدي ، طريف شوقي فرج ، ٢٠٠٢ ، ٦٠ ) طيب الحياة النفسية بأنه تقييم معرفي ذاتي في ضوء ما يدركه الشخص من رضا عن الحياة بكافة جوانبها وازافة لما تمثله الحياة له من معنى مما يؤدي إلى غلبه الوجدان الإيجابي وتنحي الوجدان السلبي. ويعرف ( Ayleet,2004,11 ) بأنه التقييمات المعرفية والوجدانية التي يصدرها الفرد تجاه حياته وتشمل على المرور بخبرة الانفعالات السارة ومستوى منخفض من المزاج السلبي ومستوى مرتفع من الرضا عن الحياة . ويعرفه بيتون (Betton,2004,4) بأنه تقييم معرفي انفعالي للحياة يشتمل على الحالة المزاجية للفرد وردود الأفعال الانفعالية تجاه الأحداث أو الحكم حول إنجازاته في الحياة والرضا عن الحياة مع الشعور بالتوافق. وتعرفه (أمانى عبد المقصود ، ٢٠٠٦ ، ٢٧٣ ) بأنه شعور داخلي إيجابي شبة دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة والبهجة والاستمتاع ، والضبط الداخلي وتحقيق الذات ، وقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفاعلية . وتعرفه ريف وآخرون ( Ryff et al ,2006: 85 ) بأنه الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما

يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام ، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له ، واستقلالية في تحديد وجهة ومسار حياته ، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها والإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية.

وتعددت النظريات والاتجاهات التي تفسر طيب الحياة النفسية ، فهناك نموذج القاع- القمة ( Bottom Up Model (Bu) والذي يركز على ظروف الحياة والمواقف في مستوى طيب الحياة النفسية ، وتعزى هذه النظرية المستوى المرتفع من طيب الحياة النفسية إلى قدرة الإنسان على المثابرة وانجاز الحاجات الإنسانية (Mallard et al,1997,261). وتشير النظرية المعرفية أو ما يطلق عليها النظرية التناقضات المتعددة Multiple Discrepancies Theory لتفسير طيب الحياة النفسية إلى أن الرضا عن الحياة هو ناتج المقارنات المختلفة ، فيمكن النظر إلى طيب النفسية في ضوء التناقض بين المعايير المعدة وحياة الفرد الحقيقية (Betton,2004,5) .

وقدم ( مصطفى خليل الشرقاوي ، ١٩٩٩ ، ١١٤ ) نموذجاً للصحة النفسية يفسر طيب الحياة النفسية ، ويشمل طيب الحياة النفسية المستوى الثالث من هذا النموذج ، والتي عندها تتحقق الفاعلية ، فيصل الفرد إلى أعلى قمة الصحة النفسية وهو الجودة والتي تعنى مبادأة الفرد بالتنمية الذاتية لطاقاته النفسية والبذل والعطاء للآخرين ، وتتميز هذه الحالة بالشعور بالسعادة والرغبة في الفيض بهذا الشعور على الآخرين . وتهتم النظرية النسبية Relative Theory بالعلاقة بين طيب الحياة النفسية والدخل المادى ، فالمشكلات الاقتصادية وانخفاض دخل الفرد يؤثر على مستوى الشعور بطيب الحياة النفسية . وهناك

**النظرية المطلقة Absolute Theory** التي تربط بين طيب الحياة النفسية وقدرة الفرد على إشباع الحاجات الأساسية فأن شعور الفرد بطيب الحياة النفسية يتوقف على قدرته على إشباع الحاجات الأساسية له. وتركز **النظرية التكيفية Adaptation Theory** والتي تربط بين طيب الحياة النفسية والقابلية العاطفية للفرد وتكيفه مع أحداث الحياة الإيجابية والسلبية (أحمد محمد جاد الرب، ٢٠١٠، ٩٠).

وترى (أماني عبد المقصود عبد الوهاب، ٢٠٠٦: ٢٥٣) أن طيب الحياة النفسية تتضمن ثلاثة أبعاد هي:

١- **جودة الحياة الذاتية أو الشعور الذاتي بجودة الحياة:** والذي

يدور حول كيف يكون الفرد سعيداً وراضياً عن حياته، وتعكس جودة الحياة الذاتية تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية، والأدوار النفسية والاجتماعية التي تعد أبعاداً مهمة للصحة النفسية.

٢- **جودة الحياة النفسية:** وهي تتميز عن جودة الحياة الذاتية حيث

تتعلق بالإيجابية أو الصحة النفسية الإيجابية مثل القدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى، ونمو وتطور وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين.

٣- **جودة الحياة الموضوعية:** ويتضمن خمسة مجالات وهي:

السعادة المادية والصحية، والنمو والنشاط، والسعادة الاجتماعية، والسعادة الانفعالية.

وقدمت ريف (Ryff, 1989, 1069) ستة أبعاد لجودة الحياة النفسية تتضمن:

١- **تقبل الذات Self-acceptance:** ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات

إلى أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانات، النضج الشخصي، والاتجاه الإيجابي نحو الذات.

ب- **العلاقات الاجتماعية الإيجابية Positive relations with others** :

وتشمل القدرة على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين قائمة على الثقة والتواد ، القدرة على التوحد مع الآخرين ، القدرة على الأخذ والعطاء والتعلم من الآخرين

ج- **الاستقلالية Autonomy** : وتعني القدرة على تقرير مصير الذات

، الاعتماد على الذات ، والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين .

د- **السيطرة على البيئة Environmental Mastery** : وتعني القدرة

على اختيار وتخيل البيئات المناسبة لمن هم مثله، إضافة إلى المرونة الشخصية أثناء التواجد في مختلف السياقات البيئية .

هـ- **الحياة الهادفة Purpose in Life** : وتعني أن يكون للمرء هدف

في الحياة ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف مع المثابرة والإصرار وتحية كل المنغصات التي قد تحول دون تحقيق ذلك الهدف.

و- **النمو الشخصي Personal growth** : ويشير إلى قدرة المرء

على تنمية قدراته وإمكانياته الشخصية لإثراء حياته الشخصية ، كما أنه يحاول إدراك طاقاته في نموه الشخصي الذي يعني الارتقاء والتقدم المستمر ونمو الذات وهي تتطور وتتوسع ويكون منفتحاً ومستعداً لتلقي خبرات جديدة تضاف إلى رصيده من الخبرات التي تساهم في ذلك التطور، ولديه الإحساس بالواقعية، بعدها سيجد الفرد نفسه قد تطور بمرور الزمن وتقدم إحداثه.

وقد اعتمد البحث الحالي على نموذج ( رايف ) في تعريف وقياس

طيب الحياة النفسية ، حيث يعد هذا النموذج من أكثر نماذج تفسير

طيب الحياة النفسية قبولا وقد اعتمدت عليه كثير من الدراسات الأجنبية

في تأصيل وقياس طيب الحياة النفسية. وهو النموذج أيضا الذي اعتمد

عليه احمد محمد جاد الرب (٢٠١٠) في بناء مقياس طيب الحياة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية .

وقدمت ريف وسنيجر ( 25 , 2008 , Ryff & Singer ) وصفا تفصيليا لخصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي طيب الحياة النفسية كما يوضحها الجدول التالي

شكل (١) خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي طيب الحياة النفسية

مكونات طيب الحياة النفسية	مرتفعي طيب الحياة النفسية	منخفضي طيب الحياة النفسية
الاستقلالية Autonomy	استقلالية الفرد - القدرة على اتخاذ القرار الذاتي - القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية - التفكير والتفاعل بطرق محددة - الضبط الداخلي للسلوك - تقييم الذات بمعايير شخصية .	التركيز على توقعات وتقييمات الآخرين له - الخضوع لإحكام الآخرين في اتخاذ القرار المهمة - التأثر بالضغوط الاجتماعية في قراراته وأفكاره .
التمكين البيئي Environmental Mastery	الإحساس بالتمكن والكفاءة في إدارة البيئة - الضبط والتحكم في الأنشطة الخارجية - العمل بفاعلية على استخدام الاحتياطات المناسبة - القدرة على اختيار وإيجاد بيئة مناسبة للحاجات والقيم الشخصية.	الصعوبة في إدارة شئون الحياة اليومية - الشعور بعدم القدرة على تغير أو تحسين البيئة المحيطة - عدم الوعي بالفرص المناسبة - قلة السيطرة على البيئة المحيطة
التطور الشخصي Personal Growth	الشعور بالنمو المستمر للشخصية - الانفتاح على الخبرات الجديدة - الشعور بالتفاؤل - التغير في التفكير كانعكاس للمعرفة الذاتية والفاعلية - الشعور بالتحسن المستمر للذات والسلوكيات بمرور الوقت	الإحساس بنقص النمو الشخصي - عدم القدرة على التحسين بمرور الوقت - قلة الاستمتاع بالحياة - الشعور بالضجر - الشعور بعدم القدرة على اكتساب سلوكيات واتجاهات جديدة
العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relations With Other	الدفاء والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين - الاهتمام بسعادة الآخرين - القدرة على التفهم والتأثير والصدقة والأخذ والعطاء في العلاقات الإنسانية	عدم الثقة وقلة العلاقات الشخصية مع الآخرين - الصعوبة في تكوين علاقات دافئة منفتحة مع الآخرين - الانعزال والشعور بالإحباط - عدم السعي لتكوين صداقات جديدة مع الآخرين
الأهداف في الحياة Purpose in Life	الإحساس بالتوجه والأهداف في الحياة - الشعور بمعنى الحياة في الوقت الحاضر والماضي - الثقة والموضوعية في تحديد أهدافه في الحياة	نقص الشعور بمعنى الحياة - أهداف قليلة - قلة التوجه الذاتي - عدم القدرة على تحديد أهدافه - ليس لديه وجه نظر أو معتقدات تضيف على حياته معنى
تقبل الذات Self - Acceptance	الاتجاهات الموجبة نحو الذات - تقبل المظاهر المتعددة للذات بما تشمله من إيجابيات وسلبيات - الشعور الإيجابي عن الحياة الماضية	الشعور بعدم الرضا عن الذات - الشعور بخيبة الأمل نحو الحياة الماضية - الانزعاج المستمر من الأشخاص والإحساس بأنهم مختلفين عنه

( Ryff & Singer, 2008 , 25 )

- وتوجز (أمنية أحمد ناجى ، ٢٠١٥ ، ٢٤-٢٥) مؤشرات طيب الحياة النفسية في الآتي :
- ١- **الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس** : وتعني إحساس الفرد بقيمته وأن لديه من الإمكانيات ما يجعله قادرًا على العطاء وعلى مواجهة الصعاب والتحديات والتغلب عليها دون الاعتماد على الآخرين بالإضافة إلى مقدرته على حسم المسائل واتخاذ القرارات في حينها وعدم الحساسية للنقد.
  - ٢- **القدرة على التفاعل الاجتماعي** : ويقصد بها مقدرة الفرد على عقد الصفقات وتبادل الزيارات وتكوين علاقات إنسانية مشبعة قوامها الثقة بالنفس والاحترام والود والتآلف مع الآخرين وقدرته على الإسهام بدور إيجابي في المناسبات والأنشطة والحياة الاجتماعية عمومًا .
  - ٣- **النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس** : ويعني القدرة على مواجهة الصراعات النفسية والسيطرة على الانفعالات والتعبير عنها بصورة مناسبة ومقبولة اجتماعيًا كما يعني ثبات الاستجابات الانفعالية للفرد واستقرارها إزاء المواقف المتشابهة وعدم الاستسلام للقلق والتوتر وأحلام اليقظة .
  - ٤- **القدرة على توظيف الطاقات والإمكانيات في أعمال مشبعة** : ويعني سعي الفرد إلى تحقيق ما لديه من طاقات والاستفادة بما لديه من إمكانيات في أعمال مثيرة لا تتعارض مع مصالح الآخرين وتشعره بالرضا والإشباع . مما يستلزمه ذلك من إقبال على الحياة بحيوية ونشاط واعتماد على النفس ، وتخطيط ومثابرة وإتقان للعمل وشغل وقت الفراغ بصورة مفيدة .
  - ٥- **التحرر من الأعراض العصابية** : ويعني خلو الإنسان من الأنماط السلوكية الشاذة المصاحبة للاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية





مقياس العفو والتسامح ومقياس السعادة عليهم، وقد توصلت نتائج هذه الدراسة أن العفو والتسامح يسهمان بدرجة كبيرة في تحقيق السعادة وتكوين اتجاهات إيجابية حتى نحو من يُسيء إلينا ؛ حيث يخفف التسامح والعفو من حدة العدائية لدى من يستمتعون بخصائص التسامح أن العفو.

وهدفت دراسة طوسنت وويب (Toussaint,& Webb, 2005) إلى فحص العلاقة بين كل من التسامح ( مع الذات ، الآخرين ، الرب ) وكل من الصحة النفسية وطيب الحياة النفسية لدى عينة من (٣٠) طالب جامعي من الجنسين. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل من التسامح سواء مع الذات والآخرين وكل من الصحة النفسية و طيب الحياة النفسية لدى عينة الدراسة ، وعدم وجود فروق بين الجنسين في التسامح .

دراسة راثنى وروستاج (Rathi& Rastogi:2007) هدفت إلى كشف العلاقة بين المغزى من الحياة وطيب الحياة النفسية قبل المراهقة وأثناء المراهقة ومعرفة الفروق بين الجنسين في طيب الحياة النفسية ، وتكونت العينة من ١٠٤ طالباً وطالبة من المرحلة الثانوية وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين المغزى من الحياة و طيب الحياة النفسية ، فحينما يدرك الفرد بان هناك هدف مغزى لحياته فان ذلك يؤدي إلى زيادة مستوى طيب الحياة النفسية لديه ، كما أظهرت نتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً في طيب الحياة النفسية ترجع إلى اختلاف أعمار المراهقين ، كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين البنين والبنات في طيب الحياة النفسية لصالح البنين .

دراسة باريك ومدهاى (Pareek,S ., Madhu ,J ., 2012) هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين طيب الحياة النفسية الذاتية والتسامح( مع الذات ، والآخر ، والمواقف ) لدى عينة من (١٠٠) من المراهقين

(٥٠ إناث + ٥٠ ذكور) ممن تتراوح أعمارهم بين ١٤-١٧ عامًا ، طبق عليهم المقياس الفرعى طيب الحياة النفسية الذاتية المطور من إعداد (Nagpal & Sell, 1985) ومقياس هارتلاند للتسامح إعداد (Thompson et al, 2005) ، وأظهرت نتائج الدراسة أن التسامح مع الذات والتسامح مع المواقف ينبئ بطيب الحياة النفسية لدى عينة الدراسة ، وأظهرت نتائج الدراسة أن الإناث أكثر تسامحًا من الذكور

### ب- دراسات تناولت العلاقة بين التفاؤل وطيب الحياة النفسية

دراسة باريس وبريتشنج ( Burris, & Brechting , 2009 ) استهدفت الكشف عن العوامل المرتبطة بطيب الحياة النفسية والضيق النفسي ، وإمكانية التنبؤ بها ، وتكونت العينة من ٣٥٣ طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة ، وتوصلت إلى ارتباط طيب الحياة النفسية بكل من التفاؤل والتحصيل الدراسي والصحة العامة ، وأشارت النتائج أن التفاؤل من أقوى المنبئات بطيب الحياة النفسية ، كما وجدت فروق بين الجنسين في طيب الحياة النفسية لصالح الطلاب.

دراسة سينج ( Singh: 2009 ) حيث هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين طيب الحياة النفسية وكل من التفاؤل وفاعلية الذات ووجهة الضبط ، وتكونت العينة من (٢٥٠) شخص تراوحت أعمارهم الزمنية من ١٨-٢٥ عامًا؛ وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائيًا بين طيب الحياة النفسية وكل من التفاؤل وفاعلية الذات ووجهة الضبط الداخلية ، وأشارت إلى أن التفاؤل وفاعلية الذات من المنبئات القوية بطيب الحياة النفسية .

دراسة فيرجسون وآخرون ( Ferguson, Hons , MClintpsych , Goodwin, Psych, 2010 ) هدفت إلى فحص العلاقة بين التفاؤل ، المساندة الاجتماعية ، وإدراك الضبط في التنبؤ بطيب الحياة النفسية الذاتية و طيب الحياة النفسية بين (٢٢٥)

من المراهقين الشباب . وتوصلت الدراسة أمكانية التنبؤ طيب الحياة النفسية الذاتية وطيب الحياة النفسية من خلال التفاؤل ، وأن إدراك المساندة الاجتماعية يتوسط العلاقة بين التفاؤل وطيب الحياة النفسية الذاتية ، والعكس ان ادراك الضبط يتوسط العلاقة بين التفاؤل وطيب الحياة النفسية

دراسة حسانين وحسان (Hasnain, Wazid , & Hasan,2014) هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين التفاؤل ، الأمل ، السعادة وطيب الحياة النفسية ، كذلك فحص الفروق بين الجنسين من المراهقين في كل من وطيب الحياة النفسية ، التفاؤل . الأمل والسعادة . لدى عينة من (١٠٠) من المراهقين (٥٠ ذكور - ٥٠ إناث) ، طبق عليهم مقياس طيب الحياة النفسية إعداد (ريف Ryff) ، مقياس التوجه نحو الحياة لقياس التفاؤل إعداد (Scheier & Carver) . وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الجنسين في طيب الحياة النفسية لصالح الإناث ، بينما لا توجد فروق بين الجنسين في التفاؤل . وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل من التفاؤل وطيب الحياة النفسية لدى عينة الدراسة . كذلك توصلت الدراسة إلى أن كل من التفاؤل والأمل والسعادة من أقوى المنبئات بطيب الحياة النفسية لدى عينة الدراسة من المراهقين الشباب .

#### تعقيب على الدراسات السابقة

- معظم الدراسات التي تناولت طيب الحياة النفسية في علاقته بكل من التسامح والتفاؤل أجريت في بيئات أجنبية ، ولم تتوصل الباحثة - في حدود علمها - إلى دراسة عربية تناولت متغيرات البحث الحالي ؛ مما يبين الجودة النسبية للبحث الحالي.
- توصلت الدراسات السابقة إلى وجود علاقة ارتباطية بين كل من طيب الحياة النفسية وكل من التسامح والتفاؤل ولكن لا يمكن

الاعتماد على نتائجهم نظرا لان هذه الدراسات تمت على عينة مختلفة عن عينة الدراسة الحالية ولأنها تمت في بيئات ثقافية مختلفة عن الدراسة الحالية.

- معظم الدراسات السابقة قد أجريت على عينة طلاب الجامعة ولم توجد سوى دراسة (Hasan,2014) , ( Ferguson, Hons , ( MClinpsych , Goodwin, Psych, 2010) (Rathi&Rastogi:2007 ) (Hasnain, Wazid , Pareek,S., Madhu ,J.,2012) التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية على طلاب المرحلة الثانوية.
- كان هناك تناقض في النتائج الخاصة بالفروق بين الجنسين في طيب الحياة النفسية حيث توصلت دراسة ( Burris, & Brechting , 2009 ) ( Rathi& Rastogi:2007 ) إلى وجود فروق بين الجنسين في طيب الحياة النفسية لصالح الذكور ، وتوصلت دراسة (Hasnain, Wazid Hasan,2014) إلى وجود فروق لصالح الإناث .

ومن ثم تسعى الدراسة الحالية إلى التحقق من صحة الفروض

الآتية :

- ١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات العينة على مقياس التسامح النفسي ودرجاتهم على مقياس طيب الحياة النفسية .
- ٢- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات العينة على مقياس التفاؤل ودرجاتهم على مقياس طيب الحياة النفسية .
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة البحث على مقاييس التسامح النفسي والتفاؤل وطيب الحياة النفسية تعزى لمتغير الجنس (ذكر/ أنثى )

٤- يسهم التفاؤل و التسامح (مع الذات والآخرين ) والدرجة الكلية للتسامح أسهاماً دالاً احصائياً فى التنبؤ بطيب الحياة النفسية لدى عينة الدراسة.

#### سابعاً- منهج الدراسة

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة؛ حيث إنه هو المنهج الملائم لطبيعة الدراسة الحالية ، والذي يتم من خلاله جمع المعلومات عن الظاهرة موضع الدراسة ، ومن ثم توصيفها وتحليلها.

#### ثامناً- عينة الدراسة

##### أ-عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (١٠٠) طالباً وطالبة من طلاب الصف الثاني الثانوي العام بمدارس التعليم الثانوي العام بمدينة المنيا بنين وبنات بمتوسط عمري (١٦.٣٨٠) وانحراف معياري (٠.٦٠٢) (٦٠ إناث + ٤٠ ذكور ) وذلك للتأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة الحالية حتى يمكن تطبيقها في الدراسة الأساسية.

##### ب-عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٧٤) من طلاب الصف الثاني الثانوي العام بمدارس التعليم الثانوي العام بمدينة المنيا بنين وبنات من غير مدارس العينة الاستطلاعية (١٥٠ إناث + ١٢٤ ذكور ) بمتوسط عمري (١٦.١٨٩) وانحراف معياري (٠.٦٦٨).

#### تاسعاً : أدوات الدراسة

##### (أ)-مقياس التسامح النفسي (إعداد الباحثة ، ٢٠١٤ )

##### خطوات إعداد المقياس

١- من خلال البحث في المكتبة العربية والنفسية وجدت الباحثة عدداً محدوداً جداً من المقاييس التي وضعت لقياس التسامح نظراً لحدثة هذا المفهوم في التراث النفسي . حيث تم الاطلاع على عدد من المقاييس

السابقة التي صممت من أجل قياس التسامح ؛ وذلك بهدف الاستفادة منها في إعداد المقياس الحالي ومنها مقياس التسامح (زينب شقير ، ٢٠٠٨) ، مقياس التسامح ( بشرى اسماعيل ، ٢٠١٠ ) ، مقياس (هارتلاند للتسامح ، ٢٠١٠).

٢- قامت الباحثة بدراسة قبل استطلاعية عن طريق الأسئلة المفتوحة وتطبيقها على عدد (٣٠) طالب وطالبة من طلاب الصف الثانى الثانوى من غير عينة الدراسة الاستطلاعية والأساسية . وبعد جمع الاستمارات وتحليلها تم صياغة عبارات مقياس التسامح .

٣- بناء على ما سبق تم وضع الصورة المبدئية للمقياس التسامح ؛ حيث تكون من ( ٣٠ ) بندا موزعة على بعدين هما : التسامح مع الذات ، والتسامح مع الآخر ) .

٤- وضعت خمس بدائل للإجابة على كل بند موافق بشدة(٥) ، موافق (٤) ، متردد(٣) ، معترض (٢) ، معترض بشدة (١).

٥- تم عرض المقياس في صورته الأولية على خمسة محكمين من السادة المختصين في التربية وعلم النفس ، وتم حذف ( ٩ ) بنود لعدم وضوح الصياغة وتكرارها ، كما تم تعديل صياغة بعض بعض البنود بناء على توجيهات سيادتهم ، فأصبح عدد البنود (٢١) بنداً ، وأصبح المقياس صالحاً للتطبيق على العينة الاستطلاعية .

٦- طبق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية ( ١٠٠ ) طالب وطالبة من طلاب الصف الثانى الثانوى بنين وبنات .

٧- تم التأكد من الصدق التكويني أو البنائى للمقياس Construct Validity وذلك بحساب ارتباط درجة كل بند بالبند الذي تنتمي إليه بعد استبعاد درجة هذا البند من الدرجة الكلية للبند ، كما تم حساب ارتباط بعدى المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس بعد استبعاد درجة البند ، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى

(٠.٠١) وتشير إلى اتساق المقياس وصدق محتوى بنوده في قياس ما وضع لقياسه .

٨- تم التحقق من صدق وثبات مقياس التسامح

أ- صدق المقياس

للتحقق من صدق المقياس تم استخدام

(٢) صدق التحليل العاملي

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس إحصائياً من خلال الصدق العاملي ، حيث تم التحليل العاملي لبنود المقياس وعددها (٢١) عبارة باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج Hotleling ، واتبعت الباحثة معيار " جتمان " لتحديد عدد العوامل ، حيث يعد العامل جوهرياً إذا كان جذره الكامن واحد صحيح فأكثر ، ثم أديرت العوامل تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax لكايزر Kaiser، وقد أسفر التحليل العاملي عن عاملين استوعبا (٤٠.٩١٧) من التباين الكلى وتم استبعاد (٣) بنود لم تصل تشبعاتها إلى محك التشبع (٠.٣٠)، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (١٩) عبارة ، كما تراوحت الدرجة الكلية للمقياس من ( ١٩ - ٩٥) درجة. ويوضح جدول (٢) نتائج التحليل العاملي .



جدول (١) مصفوفة عوامل مقياس التسامح النفسي بطريقة المكونات الأساسية بعد التدوير

رقم البند	تشبعات العامل الأول	رقم البند	تشبعات العامل الثاني
٢	٠.٥٦٨	٤	٠.٨٢٥
٧	٠.٥٠٠	٥	٠.٧٦٧
٨	٠.٦٨٨	٦	٠.٧٢٦
٩	٠.٤٧٢	١٠	٠.٧٠٤
١٢	٠.٤٥٠	١١	٠.٦٥٠
١٣	٠.٧٠٧	١٩	٠.٦٣٦
١٤	٠.٦٧٧	٢٠	٠.٤٨٩
١٥	٠.٦٤٠	٢١	٠.٥٦٦
١٦	٠.٦٨٤		
١٧	٠.٦٣٥		
١٨	٠.٦٧٨		
الجذر الكامن	٦.٣٥٩	—	٢.٢٣٤
نسبة التباين	٣٠.٢٨١	—	١٠.٦٣٧

يتضح من جدول ( ١ ) ما يلي :

أ- العامل الأول لمقياس التسامح النفسي : تشبع عليه ( ١١ ) عبارة ، تدور عباراته حول التسامح مع الآخرين ، لذا أطلقت الباحثة على هذا البعد " التسامح مع الآخر .

ب- العامل الثاني لمقياس التسامح النفسي : تشبع عليه ( ٨ ) عبارة ، تدور عباراته حول التسامح مع الذات لذا أطلقت الباحثة على هذا البعد " التسامح مع الذات .

(٢)- صدق المحك : قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين مقياس التسامح النفسي في الدراسة الحالية ومقياس التسامح النفسي إعداد زينب شقير (٢٠٠٨) وكان معامل الارتباط ( ٠.٤١٦ ) وهو دال عند مستوى ( ٠.٠١ ) وهو ما يدل على صدق المقياس الحالي.

#### (ب) ثبات المقياس

استخدمت الباحثة للتأكد من ثبات مقياس التسامح النفسي طريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية على عينة التقنين (١٠٠) من طلاب الصف الثاني الثانوى وجدول ( ٣ ) يوضح ذلك

جدول ( ٢ ) معاملات الثبات لمقياس التسامح النفسي بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (ن=١٠٠)

التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ	عدد العبارات	أبعاد المقياس
سبيرمان	جتمان			
٠.٨١٤	٠.٨٢٤	٠.٨٣٢	١١	التسامح مع الآخر
٠.٨١٧	٠.٨١٩	٠.٨٢٣	٨	التسامح مع الذات
٠.٧٠٥	٠.٧٠٦	٠.٨٧٤	١٩	الدرجة الكلية

وبهذا يتضح تمتع مقياس التسامح النفسي بدرجة عالية من الصدق والثبات تمكن من استخدامه في الدراسة الأساسية .

### (ب) مقياس التفاؤل إعداد الباحثة (٢٠١٤)

#### خطوات إعداد المقياس

١- من خلال البحث في المكتبة العربية والنفسية وجدت الباحثة عددًا محدودًا جدًا من المقاييس التي وضعت لقياس التفاؤل نظرًا لحدوث هذا المفهوم في التراث النفسي . حيث تم الاطلاع على عدد من المقاييس السابقة التي صممت من أجل قياس التفاؤل ؛ وذلك بهدف الاستفادة منها في إعداد المقياس الحالي ومنها مقياس التفاؤل والتشاؤم إعداد ديمبر وأخرون

(Dember, Martin, Hummer, Howe & Melton, 1989) إلا أنه لا يوجد

في البيئة العربية إلا القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد ( أحمد عبد الخالق ، ١٩٩٦ ) . لذا رأت الباحثة من ضرورة تصميم أداة لدراسة هذا المفهوم وذلك حتى تتوفر في البيئة العربية أداة لقياس التفاؤل لدى طلاب المرحلة الثانوية وتتناسب أيضًا مع أهداف الدراسة الحالية . .

٢- قامت الباحثة بدراسة قبل استطلاعية عن طريق الأسئلة المفتوحة وتطبيقها على عدد (٣٠) طالب وطالبة من طلاب الصف الثاني الثانوى

من غير عينة الدراسة الاستطلاعية والأساسية . وبعد جمع الاستمارات وتحليلها تم صياغة عبارات مقياس التفاؤل .

٣- بناء على ما سبق تم وضع الصورة المبدئية للمقياس التفاؤل ؛ حيث تكون من ( ٢٣ ) بنداً .

٤- وضعت خمس بدائل للإجابة على كل بند موافق بشدة (٥) ، موافق (٤) ، متردد (٣) ، معترض (٢) ، معترض بشدة (١) .

٥- تم عرض المقياس في صورته الأولية على خمسة محكمين من السادة المختصين في التربية وعلم النفس ، وتم حذف ( ٢ ) بنداً للتكرار ، كما تم تعديل صياغة بعض البنود بناء على توجيهات سيادتهم ، فأصبح عدد البنود (٢١) بنداً ، وأصبح المقياس صالحاً للتطبيق على العينة الاستطلاعية .

٦- طبق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية ( ١٠٠ ) طالباً وطالبة من طلاب الصف الثانى الثانوى بنين وبنات .

٧- تم التأكد من الصدق التكويني أو البنائي للمقياس Construct Validity وذلك بحساب ارتباط درجة كل بند بالدرجة الكلية للمقياس ، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) ما عدا المفردة رقم ( ٧ ) فكانت غير دالة إحصائياً وتم حذفها وبذلك تم حساب اتساق المقياس وصدق محتوى بنوده في قياس ما وضع لقياسه .

٨- تم التحقق من صدق وثبات مقياس التفاؤل

#### أ- صدق المقياس

للتحقق من صدق المقياس تم استخدام

#### (١) صدق التحليل العاملي

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس إحصائياً من خلال الصدق العاملي ، حيث تم التحليل العاملي لبنود المقياس وعددها (٢٠)

عبارة باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج Hotleling ، واتبعت الباحثة معيار " جتمان " لتحديد عدد العوامل ، حيث يعد العامل جوهرياً إذا كان جذره الكامن واحد صحيح فأكثر ، ثم أديرت العوامل تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax لكايزر Kaiser ، وقد أسفر التحليل العاملي عن عامل واحد استوعب (٢٥.٣١٢) من التباين الكلى وتم استبعاد (٣) بنود لم تصل تشبعاتها إلى محك التشبع (٠.٣٠) ، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (١٧) عبارة ، كما تراوحت الدرجة الكلية للمقياس من (١٧ - ٨٥) درجة ويوضح جدول (٤) نتائج التحليل العاملي .

جدول (٣) مصفوفة عوامل مقياس التفاؤل بطريقة المكونات الأساسية بعد التدوير

رقم البند	تشبعات العامل الأول	رقم البند	تشبعات العامل الأول
١	٠.٣٨٢	١١	٠.٦٣٣
٢	٠.٤٣١	١٢	٠.٥١٨
٣	٠.٥٢٣	١٣	٠.٥٦٠
٤	٠.٤٧٤	١٤	٠.٦٢٠
٥	٠.٤٢٣	١٥	٠.٤٤٣
٦	٠.٤٣٦	١٦	٠.٧١٧
٧	٠.٤٤٩	١٧	٠.٥٢٢
٨	٠.٥٩٥		
٩	٠.٦٥٠		
١٠	٠.٥٦٦		
الجذر الكامن	٥.٠٦٢		
نسبة التباين	٢٥.٣١٢		

(٢) - **صدق المحك** : قامت الباحثة بتطبيق مقياس التفاؤل (إعداد الباحثة) ومقياس التفاؤل (إعداد أحمد عبد الخالق، ١٩٩٩) كحك خارجي على عينة قوامها (١٠٠) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية ، وقد بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠.٦٩٦) وهو معامل دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

**(ب) ثبات المقياس**

استخدمت الباحثة للتأكد من ثبات مقياس التفاؤل طريقة ألفا كرونباخ ، وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠.٨٣٨) وطريقة التجزئة النصفية ، وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠.٧٥١) على عينة التقنين (١٠٠) من طلاب الصف الثاني الثانوي وهي معاملات دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١).

**(ج) مقياس طيب الحياة النفسية**

(إعداد أحمد محمد جاد الرب أبو زيد : ٢٠١٠)

**وصف المقياس**

يتكون مقياس طيب الحياة النفسية من ٦٣ عبارة موزعة على الأبعاد الآتية :

- ١- **الاستقلال الذاتي**: وتشمل مقدرة الفرد على الاعتماد على ذاته واتخاذ قراراته وضبط وتنظيم سلوكه وتمثله العبارات من ١-٩.
- ٢- **تقبل الذات** : وتعنى شعور الفرد بالانسجام والإيجابية مع ذاته وتقبله لها بما تحمله من خصائص وتمثله العبارات من ١٠ إلى ٢١.
- ٣- **الكفاءة في التعامل مع البيئية** : وتعنى مقدرة الفرد على تنظيم الظروف البيئية والتوافق معها والاستفادة من الإمكانيات المتاحة في الحدود المناسبة وتمثله العبارات من ٢٢ إلى ٣٢ .
- ٤- **العلاقات الإيجابية مع الآخرين**: وتشمل مهارات الفرد في التفاعل والتواصل الإيجابي مع الآخرين بما فيها الأخذ والعطاء والاهتمام بالآخرين والثقة المتبادلة وتكوين الصداقات والتأثير فيهم وتمثله العبارات من ٣٣ إلى ٤٣ .
- ٥- **النمو الشخصي** : وتشمل مقدرة الفرد على تطوير وتنمية إمكاناته ومهاراته الشخصية وتمثله العبارات من ٤٤ إلى ٥٣ .

٦-الحياة الهادفة : وتشير إلى مقدرة الفرد على التوجه الذاتى والشعور  
بمعنى الحياة وتحديد أهدافه بطريقة موضوعية ، وتمثله العبارات

من ٥٤ إلى ٦٣

ويتكون المقياس من بعض العبارات الإيجابية والسلبية ، والعبارات  
السلبية تمثلها العبارات ارقام ( ٨-١٦-١٧-١٨-١٩-٢١-٢٢-٢٣-  
٢٥-٢٩-٣٠-٣١-٥٩-٦٠-٦٢-٦٣ ) ويتم الاستجابة على المقياس  
أمام العبارة وأسفل الاستجابة المناسب لسلوك الشخص ويتم التصحيح  
للاستجابات ( موافق بشدة - موافق - متردد - معترض - معترض  
بشدة ) بوضع الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) على الترتيب ، والدرجات  
معكوسة للأرقام السلبية.

صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية

#### أ- صدق المقياس

تم حساب صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلى  
Internal Consistency Validity حيث تم حساب معامل ارتباط كل  
بعد بالدرجة الكلية لمقياس طيب الحياة النفسية بعد حذف درجة البعد  
من الدرجة الكلية كما هو موضح في الجدول التالي

جدول (٤) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس طيب الحياة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل الارتباط
الاستقلال الذاتى	٠.٥٤٧
تقبل الذات	٠.٧٤١
الكفاءة البيئية	٠.٦٨٤
العلاقات الإيجابية	٠.٤٥٠
النمو الشخصى	٠.٦٤٧
الحياة الهادفة	٠.٧٢٧

**ب- ثبات المقياس**

استخدمت الباحثة للتأكد من ثبات مقياس طيب الحياة النفسية طريقة ألفا كرونباخ على عينة التقنين (١٠٠) من طلاب الصف الثاني الثانوي وجدول (٦) يوضح ذلك

جدول (٥) معاملات الثبات لمقياس طيب الحياة النفسية بطريقتي الفا كرونباخ (ن=١٠٠)

أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
الاستقلال الذاتي	٩	٠.٤٧٠
تقبل الذات	١٢	٠.٤٧٩
الكفاءة في التعامل مع البيئة	١١	٠.٥٢٤
العلاقات الإيجابية	١١	٠.٦٦٣
النمو الشخصي	١٠	٠.٧٤٠
الحياة الهادفة	١٠	٠.٦٨٥
المقياس ككل	٦٣	٠.٦١٢

يتضح من ذلك أن قيم معاملات الثبات جيدة كما تشير إلى تمتع المقياس بمستوى عالٍ من الدلالة الإحصائية والصلاحية للاستخدام في الدراسة الحالية .

**عاشراً: نتائج الدراسة ومناقشتها**

(١)- نتائج الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات العينة على مقياس التسامح النفسي ودرجاتهم على مقياس طيب الحياة النفسية . " وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل الارتباط الخطى لبيرسون والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجات عينة الدراسة على مقياس التسامح ودرجاتهم على مقياس طيب الحياة النفسية

المتغيرات	التسامح مع الذات	التسامح مع الآخر	التسامح درجة كلية
الاستقلال الذاتى	٠.٣٦٠	٠.٢٤٣	٠.٣٢٧
تقبل الذات	٠.١٩٨	٠.٣١٢	٠.٢٩١
الكفاءة البيئية	٠.١٧٤	٠.٢٠٩	٠.٢١٥
العلاقات الإيجابية	٠.٢٦٠	٠.٤٢١	٠.٣٩٠
النمو الشخصى	٠.٤٥٤	٠.٤٥٢	٠.٥٠٣
الحياة الهادفة	٠.٢١١	٠.٢١٥	٠.٢٣٧
المقياس ككل	٠.٣٨٥	٠.٤٥٦	٠.٤٧٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) تساوى ٠.١١٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠١) تساوى ٠.١٤٨

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التسامح مع الذات والآخرين والدرجة الكلية للتسامح وطيب الحياة النفسية بأبعادها والدرجة الكلية لدى عينة الدراسة .

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من دراسة (Karremans, Vanlange, Ouwekerk., Kluwer, 2003)، (Toussaint, & Webb, 2005) ، دراسة (Pareek, S ., Madhu, J ., 2012) والتي أشارت إلى ارتباط التسامح مع الذات والآخرين والتسامح ككل مع طيب الحياة النفسية .

ويتفق مع ما تشير إليه الدراسات التجريبية من أن التسامح له فوائد ممكنة على الصحة الجسمية (Worthington et al, 2007) وكذلك الصحة النفسية (Toussaint & Webb, 2005) ، وطيب الحياة النفسية (Brown, 2003 ; Karremans, et al, 2003 & Karuse & Ellison, 2003)

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الشخص المتسامح مع ذاته ومع الآخرين يشعر بالطمأنينة والسكينة وحب الحياة وبالرضا عن الحياة والسعادة ، فالصداقة والتعايش مع الآخرين يرتبطان بالسعادة والرضا عن الحياة (Michalos & Orlando, 2009) .



فقد توصلت دراسة (Karremans, et al, 2003) إلى أن التسامح يرتبط بدرجة كبيرة بالوجود الأفضل لدى أولئك الأفراد المتسامحين في علاقاتهم بزملائهم والمتضامنين أكثر معهم من أولئك الأقل تسامحاً وتضامناً. فالقدرة على التسامح تيسر الوجود الأفضل للفرد أو رفاهيته ، ولا شك أن ذلك يتوقف على جودة علاقات الفرد بالآخرين .

ويمكن القول بأن التسامح يعتبر مؤشر لجودة حياة العلاقات الشخصية بما تتضمنه من رضا وسعادة ورفاهية . فالتسامح يمكن أن يقدم فرص لإعادة البناء المعرفي ، وكذلك تطوير وتنمية التعاطف مع الآخرين وتشجيع وتعظيم أنظمة المساعدة الاجتماعية واكتشاف شعوراً متجدداً لمعنى الحياة (Enright et al, 1998) .

وفي ظل النموذج النظري لـ "Sato" (2005) لتفسير التسامح فإن الفرد بتسامحه مع الآخرين ومع ذاته يكون قد تحرر تماماً من المشاعر السلبية تجاه المسمى ومن الصراعات الداخلية المرتبطة به وذلك نتيجة لرغبة الفرد واتخاذ قراراً فورياً باستعادة حالة الاتزان النفسي الداخلي والخارجي وحالة الطمأنينة التي كان يفتقدها ، ومن ثم يصل به ذلك إلى الشعور بالسعادة الحقيقية.

وفيما يخص النتيجة التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة بأن التسامح مع الآخر كانت أكثر أبعاد التسامح ارتباطاً مع السعادة لدى أفراد عينة الدراسة ، إذ فيما يتعلق بمستوى سعادة الفرد يكون من الأهم التسامح مع الآخر أولاً ، فقد يكون الإنسان متسامح مع ذاته ولكنه لا يشعر بالسعادة إلا في إطار تسامحه أولاً مع الآخرين . وتتفق هذه النتائج مع تأكيد ماير (2000) Mayer بأن الصداقة وتعميق العلاقات يؤدي إلى شعور الإنسان بالسعادة ، فالصداقة القوية تمنح الإنسان إحساساً بالسعادة والرفاهية أو الوجود الشخصي الأفضل .

كذلك وتوصل فيشر واكسلين (Fisher & Exline,2006) إلى ارتباط التسامح مع الذات بارتفاع التنعم النفسي ، والانفعالات الإيجابية ونقص الإحساس بالخزي . كما اسفرت نتائج العديد من الدراسات (Maltby et al,2005; Philpot,2006 ; Martin,2008) عن وجود ارتباط إيجابى بين التسامح مع الذات ، وعدد من مؤشرات الصحة النفسية ، والانفعالات الإيجابية ، وانخفاض الإحساس بالخزي ، والرضا عن الحياة ، وزيادة تقدير الذات والتفاؤل .حيث يقوم المتسامحون بتعديل إدراكاتهم السلبية المتعلقة بفعل الإساءة ، ويعيدون صياغتها ، بحيث تتحول الإدراكات السلبية تجاه من أساء إليهم ، وتجاه فعل الإساءة ذاته إلى إدراكات إيجابية . وبذلك يحدث لديهم نوع من الانصراف الذخنى عن الانفعالات السلبية ، كالغضب والاستياء ، وعن الأفكار السلبية كالرغبة الملحة في الانتقام ممن أساء إليهم . وتدرجياً تحل محل هذه الأفكار والانفعالات السلبية أفكار وانفعالات إيجابية كالشفقة والحنو ولهذا يستمتع المتسامحون بنوعية حياة أفضل ، ويكونون أكثر رضا عن حياتهم بوجه عام عن غير المتسامحين .

(عبيرمحمد أنور ، فاتن صلاح عبد الصادق ، ٢٠١٠ : ٥٥٤).

والتسامح يسهم في إعادة بناء بيئة آمنة ، وانهاء العدائية بين الأفراد بعضهم البعض ، وزيادة طيب الحياة النفسية لدى العافي ، والرغبة في الإيثارة لتدعيم الأمن النفسى (Belicki, DeCourville, Michalica, Stewart, Atkinson, & Williams,2003) ، فحينما يكون للمعتدى علاقة حميمة مع المعتدى عليه ( الضحية ) ، فإن الضحية يكون لها ميل أكبر للتسامح معه (Wieselquist,Rusbult ,Foster&Agnew,1999) ومن هنا يمكن القول بأن التسامح يعتبر مؤشراً لجودة حياة العلاقات الشخصية بما تتضمنه من رضا وسعادة ورفاهية .

(٢) نتائج الفرض الثاني : ينص الفرض الثاني على أنه " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات العينة على مقياس التفاؤل ودرجاتهم على مقياس طيب الحياة النفسية . " وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل الارتباط الخطى لبيرسون والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجات عينة الدراسة على مقياس التفاؤل ودرجاتهم على

مقياس طيب الحياة النفسية

المتغيرات	التفاؤل
الاستقلال الذاتي	٠.٤٠٣
تقبل الذات	٠.٤٠١
الكفاءة البيئية	٠.٢٩٨
العلاقات الإيجابية	٠.٣٤١
النمو الشخصي	٠.٦٢٤
الحياة الهادفة	٠.٣٩٩
المقياس ككل	٠.٥٨٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) تساوى ٠.١١٣

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى (٠.٠١) تساوى ٠.١٤٨

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل

(Burris, & Brechting , 2009) ، دراسة (Hasnain, Wazid asan, 2014)،

دراسة (Ferguson, Hons , MClinpsych , Goodwin, Psych, 2010)

والتي أشارت إلى ارتباط التفاؤل مع طيب الحياة النفسية.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن التفاؤل يرتبط بالعديد من المتغيرات السوية مثل ؛ الصحة النفسية والصحة الجسمية ، والرضا عن الحياة والسعادة ، والمواجهة الفعالة للضغوط ، وحل المشكلات بنجاح ، وكل هذا يرتبط ارتباطاً وثيقاً بطيب الحياة النفسية .

أن التفاؤل عملية نفسية إرادية تولد أفكار ومشاعر الرضا والتحمل والأمل والثقة ، وتبعد أفكار ومشاعر اليأس والانهازمية والعجز ، فالمتفائل يفسر الأزمات تفسيراً حسناً ، ويبعث في النفس الأمن

والطمأنينة ، كما أن التفاؤل ينشط أجهزة المناعة النفسية والجسدية ، وهذا يجعل التفاؤل طريق الصحة والسعادة والسلامة والوقاية . ويلاحظ أن المتفائلين ينظرون إلى الجوانب المشرقة من الأمور والأشياء ، ويتطلعون للحصول على المزايا ، واستغلال الفرص والوقت المتاح ؛ لتحقيق أقصى إفادة من الموارد المتاحة . ولهذا فمن المتوقع أن يستمر المتفائلون في بذل الجهد الجاد حتى يصلوا لحالة رضا حقيقى عن الحياة ، رغم ما يواجهونه من صعاب وإساءات من قبل الآخرين ، وأن يكونوا أكثر حرصًا على استمرار هذه الحالة .

(٣) - نتائج الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة البحث على مقاييس التسامح النفسي والتفاؤل وطيب الحياة النفسية تعزى لمتغير الجنس (ذكر/ أنثى) " .وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار T.test لحساب الفروق بين المجموعات المستقلة والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٨) الفروق بين الذكور والاناث من عينة البحث فى متغيرات البحث

المتغيرات	إناث=١٥٠		ذكور=١٢٤		قيمة ت	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
التفاؤل	٦٧.٥٤	١١.٤٦	٦٧.١٧	١١.٩٠	٠.٢٦٠	غير دالة
التسامح مع الذات	٣٩.٩٠	٧.١٣	٤٠.٢٥	٦.٣٩	٠.٤٢٩	غير دالة
التسامح مع الآخر	٣١.٧٧	٥.٣٧	٣٢.٠٣	٥.١٧	٠.٤٠٥	غير دالة
التسامح كدرجة كلية	٧١.٦٨	١٠.٩٦	٧٢.٢٩	١٠.٧٨	٠.٤٦٣	غير دالة
الاستقلال الذاتى	٣٥.٩٠	٣.٧٦	٣٦.٠١	٣.٢٦	٠.٢٥٧	غير دالة
تقبل الذات	٤٢.٢١	٦.٦٧	٤٠.٧٤	٧.٣٩	١.٧١	غير دالة
الكفاءة اليبينية	٣٥.٥٢	٤.٢٢	٣٤.٨١	٥.٥٦	١.١٧	غير دالة
العلاقات الإيجابية	٤٦.٢٤	٦.٥٧	٤٥.٧٥	٦.٤٤	٠.٦١١	غير دالة
النمو الشخصى	٤٣.٤٥	٥.٢٨	٤٢.٧٩	٥.٣٦	١.٠٢	غير دالة
الحياة الهادفة	٣٦.٤٦	٥.٨٥	٣٥.٢٦	٥.١٥	١.٧٩	غير دالة
المقياس ككل	٢٣٩.٨١	٢٢.٤٨	٢٣٥.٣٨	٢٣.١٩	١.٦٠	غير دالة

قيمة ت" عند مستوى دلالة ٠.٠٥ تساوى ١.٩٧

قيمة ت" عند مستوى دلالة ٠.٠١ تساوى ٢.٥٩

أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في التفاوض وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (Hasnain, Wazid & Hasan, 2014) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في التفاوض . وظهرت النتائج أيضا عدم وجود فروق بين الجنسين في التسامح ببعديه والدرجة الكلية واختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة ( Pareek, S ., Madhu , J ., 2012 ) والتي أظهرت أن الإناث أكثر تسامحا من الذكور . أشارت النتائج أيضا إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في طيب الحياة النفسية وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة ( Burris, & Brechting , 2009 ) (Rathi & Rastogi: 2007) إلى وجود فروق بين الجنسين في طيب الحياة النفسية لصالح الذكور ، وتوصلت دراسة (Hasnain, Wazid Hasan, 2014) إلى وجود فروق لصالح الإناث .

وتفسر الباحثة عدم وجود فروق بين الجنسين في كل من التسامح ببعديه والدرجة الكلية للتسامح وكذلك عدم وجود فروق بين الجنسين في التفاوض إلى ظروف التنشئة الاجتماعية في المجتمع المصري التي تبت في الأبناء ذكورا وإناثا روح التسامح والحب والإيثار والتفاوض والتعاون مع كل من يتعاملون معهم .

كما أن خصائص مرحلة التعليم الثانوي تتيح للجنسين فرصة التفاعل المستمر مع أقرانهم ومعلميهم ، وهذا التفاعل يتطلب كثيرا من الخبرات والمهارات والخصائص الشخصية الإيجابية مثل التسامح والتفاوض والتعاون والتي تمكنهم من التعامل بكفاءة مع المواقف الاجتماعية ، ومع الانخراط في التفاعلات الاجتماعية قد يتعرض الجنسين إلى كثير من المضايقات والمشاحنات والإساءة من الآخرين والذي لا يجد حلا لها في هذه المرحلة سوى التسامح والتغلب على

المشاعر السلبية والسعى نحو بناء علاقات جديدة قوية من منظور قيمهم الدينية التي تحث على التسامح والعفو عن الآخرين .

كما أن مرحلة التعليم الثانوي في مصر هي مرحلة الطموح والتطلعات والآمال العريضة لمستقبل باهر والتفاؤل بالنسبة للمستقبل والكليات التي سوف يلتحقون بها عما قريب وكل هذا متساوٍ بالنسبة للجنسين من الذكور والإناث وهذا قد يؤيد نتائج الدراسة من عدم وجود فروق بين الجنسين في التفاؤل .

وترى الباحثة عدم وجود فروق بين الجنسين في طيب الحياة النفسية ، وقد يرجع ذلك إلى أن طيب الحياة النفسية مطلب مهم للجنسين حيث تؤدي إلى تحقيق قدر من الرضا والسعادة والإيجابية في الحياة ، وإلى وجود هدف ومعنى في حياة الفرد ، وتؤدي إلى زيادة قدرته على مواجهة المشكلات الحياتية وتشير هذه النتيجة إلى أن هناك متغيرات أخرى بخلاف جنس الفرد يمكن أن يكون لها تأثير في طيب الحياة لعينة الدراسة .

**(٤) نتائج الفرض الرابع :** ينص الفرض الرابع على أنه " يسهم التفاؤل و التسامح (مع الذات والآخرين ) والدرجة الكلية للتسامح أسهاماً دالاً احصائياً فى التنبؤ بطيب الحياة النفسية لدى عينة الدراسة. وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإجراء تحليل الانحدار البسيط، ويوضح الجدول التالي نتائج تحليل الانحدار الخاص بهذا الفرض.

جدول (٩) نتائج تحليل الانحدار للتنبؤ بطيب الحياة النفسية من خلال كل من التفاؤل والتسامح مع الذات والآخرين والدرجة الكلية للتسامح

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	R	R2	قيمة F	الدلالة F	قيمة الثابت Constant	معامل B	قيمة T	دلالة T
طب الحياة النفسية	التفاؤل	٠.٥٨٩	٠.٣٤٧	١٤٤.٥١٦	٠.٠١	١٥٩.٨٤	١.١٥٧	١٢.٠٢١	٠.٠١
	التسامح مع الذات	٠.٣٨٥	٠.١٤٨	٧٤.٢٥٩	٠.٠١	١٨٤.٦٣	١.٦٦	٦.٨٧	٠.٠١
	التسامح مع الآخر	٠.٤٥٦	٠.٢٠٨	٧١.٣٣٧	٠.٠١	١٧٦.٣٩	١.٥٣٣	٨.٤٥٦	٠.٠١
	التسامح كدرجة كلية	٠.٤٧٢	٠.٢٢٣	٧٨.١٠٠	٠.٠١	١٦٦.٢٧٠	٠.٩٩٤	٨.٨٣٧	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أنه يمكن التنبؤ بطيب الحياة النفسية لعينة الدراسة من المراهقين من خلال كل من التفاؤل والتسامح مع الذات والآخر والدرجة الكلية للتسامح.

ونجد أنه يمكن التنبؤ بطيب الحياة النفسية لدى عينة الدراسة من خلال درجاتهم على كل من مقياس التسامح ومقياس التفاؤل وهذا يؤكد مدى الارتباط بين هذه المتغيرات كما في نتيجة الفرض الثانى والثالث وهذا تؤيده الكثير من الدراسات مثل دراسة (Singh:2009) ودراسة (Pareek,S ., Madhu ,J ., 2012) ودراسة (Hasnain, Wazid & Hasan,2014) التي ترى أن كل من التسامح والتفاؤل من أقوى المنبئات بطيب الحياة النفسية لدى المراهقين . وبذلك تصبح معادلات التنبؤ على النحو التالى :

طيب الحياة النفسية = قيمة الثابت + قيمة B\*المتغير المستقل

طيب الحياة النفسية = ١٥٩.٨٤ + ١.١٥٧ \* التفاؤل

طيب الحياة النفسية = ١٨٤.٦٣ + ١.٦٦ \*التسامح مع الذات

طيب الحياة النفسية = ١٧٦.٣٩ + ١.٥٣٣ \* التسامح مع الآخر

طيب الحياة النفسية = ١٦٦.٢٧٠ + ٠.٩٩٤ \*الدرجة الكلية للتسامح

ويمكن القول بأن التسامح يعتبر مؤشر لجودة حياة العلاقات الشخصية بما تتضمنه من رضا وسعادة ورفاهية . فالتسامح يمكن أن يقدم فرص لإعادة البناء المعرفي ، وكذلك تطوير وتنمية التعاطف مع الآخرين وتشجيع وتعظيم أنظمة المساعدة الاجتماعية واكتشاف شعورًا متجددًا لمعنى الحياة (Enright et al,1998)، كما أن التفاؤل يرتبط بالعديد من المتغيرات السوية مثل ؛ الصحة النفسية والصحة الجسمية ، والرضا عن الحياة والسعادة ، والمواجهة الفعالة للضغوط ، وحل المشكلات بنجاح ، وكل هذا يرتبط ارتباطًا وثيقًا بطيب الحياة النفسية .

#### أحد عشر : توصيات الدراسة

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج ومناقشتها فإن الباحثة توصي بما يلي :

١- إجراء مزيد من البحوث في مجال متغيرات علم النفس الإيجابي ، فهناك قلة في البحوث التي أجريت على التسامح والتفاؤل في البيئة العربية .

٢- إجراء مزيد من الدراسات على الأنواع الأخرى من التسامح مثل التسامح السطحي والتسامح الزائف وغيرها من أنواع التسامح الأخرى ، حيث لم تحظ الأنواع الأخرى من التسامح بالاهتمام الكافي محليًا وعالميًا .

٣- إجراء مزيد من الدراسات على الأنواع الأخرى من التفاؤل مثل التفاؤل غير الواقعي والتفاؤل الاستراتيجي وغيرها من أنواع التفاؤل الأخرى ، حيث لم تحظ الأنواع الأخرى من التفاؤل بالاهتمام الكافي محليًا وعالميًا .

٤- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على فئات كإكلينيكية مختلفة باستخدام نفس المتغيرات أو متغيرات جديدة .



٥- عمل برامج إرشادية لتنمية الجوانب الإيجابية مما قد يساعد الطلاب على التوافق الجيد على كل النواحي .



## المصادر والمراجع

- ١- أحمد محمد جاد الرب (٢٠١٠). مقياس طيب الحياة النفسية ، القاهرة ، الأنجلو المصرية .
- ٢- أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٦). القائمة العربية للتفاوتل والتشاؤم ، الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية .
- ٣- أماني عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠٠٦). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين ، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، كلية التربية ، جامعة المنوفية ٢٢، (٢): ٢٥٣-٣٠٨.
- ٤- أمنية أحمد ناجي (٢٠١٥). جودة الحياة النفسية كمنبئ لأساليب إدارة الغضب لدى عينة من معلمى المرحلة الابتدائية بمدينة المنيا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة المنيا .
- ٥- بدر محمود الأنصاري (١٩٩٨). التفاؤل والتشاؤم : المفهوم والقياس والمتعلقات . جامعة الكويت ، مجلس النشر العلمي ، لجنة التأليف والتعريب والنشر .
- ٦- بدر محمود الأنصاري (٢٠٠٢). قياس التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت ، مجلة حوايات كلية الآداب والعلوم الاجتماعية ، حولية ٢٣ ، الرسالة ١٩٢ ، الكويت ، مجلس النشر العلمي .
- ٧- زينب شقير (٢٠٠٨). مقياس التسامح النفسي ، القاهرة ، الانجلو المصرية .
- ٨- عادل محمد هريدى وطريف شوقى فرج (٢٠٠٢). مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى ، مجلة علم النفس تصدر عن الهيئة العامة للكتاب ، (٦٩) : ٤٦-٧٧.

- ٩- عبيد محمد انور وفاتن صلاح عبد الصادق (٢٠١٠). دور التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية ، مجلة دراسات عربية في علم النفس ، مج ٩ ، ع ٣ ، ٤٩١،-٥٧١
- ١٠- مرعى سلامة يونس (٢٠١٢). علم النفس الإيجابي للجميع مقدمة ، مفاهيم ، وتطبيقات في العمر المدرسي ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .
- ١١- مصطفى خليل الشرقاوي (١٩٩٩). مقياس جودة الحياة النفسية ، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، (٨٤): ١١١-١٢٧
- ١٢- نجوى إلخفونى (٢٠٠٢). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية الديموجرافية لدى طلاب الجامعة . مجلة علم النفس ، الهيئة العامة للكتاب ، (٦٢)، ١٣٢-١٥٠.
- 13-Aylett,V,.(2004).Using strengths and values to enhance goals and increase well-being .**PH.D** . University of Manitoba.
- 14-Barbee. K..(2008): Agreeableness Facets and Forgiveness of Others. **PH.D**. Faculty of the School of Psychology & Counseling. Regent University.
- 15-Belicki,K.,DeCourville,N.Michalica,K.,Stewart – Atkinson,T., & Williams ,C.(2003). What does it mean to forgive ? **Paper presented to the annual meeting of the Canadian Psychology Associated** ,Hamilton .
- 16- Berry,J ., Worthington, L., O'Connor,L., Parrott, L., & Wade ,N.(2005). Forgiveness Vengeful Rumination and affective traits , **Journal of Personality** ,73(1),183-226.

- 17- Betton,A.,(2004). Psychological well –being and spirituality among African American and European American college students .**PHD**, the Ohio State University.
- 18- Breines,J., &Chen, ,S.,(2012). Self –compassion increases self improvement motivation. **Journal of Personality and Social Psychology Bulletin**,1-11
- 19-Brown,R,P.,(2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive : Construct validity and links with depression. **Journal of Personality and Social Psychology Bulletin**,29,1-13.
- 20-Burris, J &Brechting ,E.(2009). Factors associated with the psychological well- being and distress of university student' s .**Journal of American Collage Health** ,57(5),526-542.
- 21-Crandell, A., (2008). Lifetime Victimization among University Undergraduate Students: Associations between Forgiveness, Physical Well Being and depression . **Unpublished Master's Thesis ,University of Massachusetts Lowell**.
- 22- Enright,R,D,. & Cole ,C,T.,(1998).researching the process model of forgiveness within interventions. In Worthington ,E,L (Ed),**Dimensions of forgiveness :Psychological Research and Theological Perspectives** (139- 161 ), Philadelphia ,PA : Templeton foundation Press
- 23-Ey ,S&Hodley,W.(2005): Anew measure of children's optimism and pessimism .The youth life orientation test .**Journal of Child Psychology and Psychiatry** . 46,548-558.
- 24-Fisher ,M., L.,& Exline ,J ( 2006). Self forgiveness versus excusing : The role of remorse , effort and acceptance of responsibility , **Journal of Self and Identity** ,5,127-146 .

- 25-Ferguson,S,J., Hons ,BA ., MClinpsych ,A,D ., Goodwin, A., Psych, p., (2010). Optimism and well-being in older adults : The mediating role of social support and perceived control , **Journal of Aging and Human Development** ,71(1),43-68.
- 26-Green, J., Burnette, J., & Davis, J. (2008). Third-Party Forgiveness: Not Forgiving Your Close other betrayer.**Journal of Society for Personality and Social Psychology**, 1-12.
- 27-Harris,P & Middleton ,W (1994).The illusion of control and optimism about health ;On being less at risk but no more in control than others , **British Journal of Social Psychology** ,33,369-386.
- 28-Hasnain,N., Wazid ,S,W,.Hasan,Z. (2014).Optimism, Hope, and Happiness as correlates of psychological well –being among young adult Assamese male and females .**Journal of Humanities and Social Science** ,19(2),44-51.
- 29-Johan, M. B.,& liza, D.(2005), Forgiveness and Happiness the differing Contexts of Forgiveness using the Distinction between Hedonic and Evdoimionic Happiness. **Journal of Happiness Studies**,.52(2), 1-13.
- 30- Karremans,J.,Vanlange,P.,Ouwekerk,J.,Kluwer,E ,(2003).When forgiving enhances psychological well being : The role of interpersonal commitment .**Journal of Personality and Social Psychology** ,84,1101-1026.
- 31- Karuse,N., & Ellison,C,G,(2003). Forgiveness by god ,forgiveness of other and Psychological well – being in late life , **Journal of The Scientific study of Religion**,42,77-93.

- 32-Krieger,T.,Altenstein,D.,Baetting,I. ,Doerige,N &Holtforth,M.(2013).Self compassion in depression : Association with depressive symptoms , rumination , and avoidance in depressed outpatients ,**Journal of Behavior Therapy** ,44,501-513.
- 33- Lynch,M.(2006).Optimism,Coping and quality of life in individual with chronic mental illness . **Unpublished doctoral dissertation** ,University of Wisconsin,Madison.
- 34-Mallard ,A., Lance ,C,. & michalos ,A.,(1997).Culture as a moderator of overall life satisfaction – Life fact satisfaction relationships , **Journal of Social Indicators Research** ,(40),259-284.
- 35- Maltby,J.,Day,L.,&Barker(2005).Forgiveness and happiness , the differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and ediamonic happiness. **Journal of happiness studies** ,6,1-13.
- 36-Martin,A.,(2008).exploring forgiveness :The relationship between feeling forgiveness by good and self forgiveness for an interpersonal offense . **Unpublished Doctoral Dissertation**,Case western Reserve University .
- 37-McCullough,M.(2000). Forgiveness as human strength :Theory measurement and links to well – being ,**Journal of Social and Clinical Psychology**,19,43-55.
- 38- Michalos ,C,A ., & Orlando,A,N.,(2006). Quality of life of some under-represented survey respondents :outh ,Aboriginals and unemployed , **Journal of Social Indicators Research** ,79(2),191-213.

- 39- Neff ,K., &McGehee,P.,(2010). Self Compassion and Psychological resilience among adolescents and young adults. **Journal of Self and Identity** ,9(3),225-240.
- 40- Nelson ,M,K ,(1992). A new theory of forgiveness , **PHD Dissertation** ,Purdue University .
- 41-Orathinkal,J., Vansteenwegen A., Enright ,R ., Stroobants ,R .(2007 ).Further validation on the Dutch version of Enright forgiveness inventory ,**Journal of Community Mental Health** , 43(2), 109-128.
- 42-Orth,U.,Berking,M., walker,N.,Meier,L.,&Zznoj ,H.,(2008).forgiveness and psychological adjustment following interpersonal transgressions :A longitudinal analysis. **Journal of research in Personality** ,42,365-385.
- 43- Owen,A,D.,(2008). A cross –cultural study of the concept and process of forgiveness . **PHD Dissertation** , University of Wisconsin Madison .
- 44- Ozyesil,Z.,& Akbag ,M ,(2013).Self compassion as a protective factor for depression , anxiety and stress : A research on Turkish Sample . **The Online Journal of Counseling and Education**,2(2),36-43.
- 45- Pareek,S ., Madhu ,J ., (2012). Subjective well-being in relation to altruism and forgiveness among school going adolescent , **International Journal of Psychology and Behavioral Sciences** 2(5),138-141.
- 46- Philpot. C.. (2006): Inter- Group **Apologies Unpublished Doctoral Dissertation**. University of Queensland. Brisbane. Australia.



- 47- Puig,A&Lee,S (2006). The efficacy of creative arts therapies to enhance emotional expression prituality and psychological well being of newly diagnosed stage 1 and stageII breast cancer patients :a preliminary study ,**Journal of Arts in Psycholotherapy**,33(2),218-228 .
- 48-Rainey,C.,(2008).Are individual forgiveness interventions for adult more effective than group interventions? : Ameta analysis .**Unpublished doctoral dissertation** , Florida State University ,College of Human Science .
- 49-Ryff, C. (1989) . Happiness is everything, or is it?. Exploration on the meaning of psychological well – being. **Journal of personality and social psychology**, 57 (6), 1069 – 1081.
- 50-Ryff, C, Love, G., Vrry, H., Muller, D., Rosen – Kranz – M., friedman. E., Davidson. R & singer. B. (2006). Psychological well – being and will – being : Do they have distinct or mirrored biological correlates ? **psychotherapy psychosomatics**, (75), 85 – 95 .
- 51-Ryff ,C & Singer,B(2008). Know thyself and become what you are : A eudaimonic approach to Psychological well- being ,**Journal of Happiness Studies** ,9(1),13-39.
- 52-Sato,T.,(2005). The internal conflict : A theoretical framework for integration, ,**Journal of Humanistic Psychologist** ,33(1),33-44.
- 53- Scheier,M., & Carver,C. (1993). On the power of positive thinking : The benefits of being optimistic. **American Psychological Society** , 2(1),26-30.
- 54-Scheier,M., & Carver,C. (2001). Optimism ,Pessimism and self regulation (Ed), Optimism & Pessimism implication for theory . Washington. **American Psychological Association ,Research and Practice** , 31-51.

- 55-Seligman, M. (2002). **Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy**. New York: Oxford University Press.
- 56-Sinha, R. (2008). Road to Forgiveness: The Influence of Individual differences, a Apology and Perspective Taking. **Unpublished Masters**, Michigan State University.
- 57- Singh ,S,(2009).Psychological capital as predictor of psychological well- being .**Journal of the Indian Academy of Applied Psychology** ,35(2),233-238.
- 58-Sтивен ,A,(2000).Emotional intelligence meaning and psychological well-being . A comparison between early and late adolescence .**Unpublished Thesis Master**.Trinit Western University .
- 59-Tenenboim, T. (2009). Forgiveness In The Israelian- Palestinan Conflict,. **Unpublished Doctoral Dissertation, , Graduate School of Arts and Science. Boston University**
- 60-Thompson, L., Synder, C., Hoffman, L., Michael, S., Rasmpson, L., Michael, S., Rasmussen, H., Billings L., Heinz, L., Noufeld, J., Shorey, H., Roberts., J., & Roberts, D. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others and Situations. **Journal of Personality**, 73,2, 313-360.
- 61- Toussaint ,L.,& Webb,J,R.(2005).Theoretical and empirical connection between forgiveness , mental health ,and well- being . **In E.L.Worthington,J.R .(Ed),Handbook of forgiveness** (PP 349-362 ). New york: Rout ledge.
- 62- Wei, M ., Liao,k., Yao Ku,T &Shaffer, P (2011). Attachment , self compassion ,empathy ,and subjective well- being among college students and community adults , **Journal of Personality** ,79(1),191-221.

- 63- Wieselquist ,J., Rusbult ,C,E., Foster,C,A.,& Agnew ,C,R.,(1999). Commitment ,pro relationship behavior and trust in close relationship ,**Journal of Personality and Social Psychology** ,77,942-966.
- 64- Worthington,E .(1998). **Dimensions of forgiveness : Psychological research & theological perspectives** ,Philadelphia ;Templeton Foundation Press.

## Abstract

This research aimed at investigating the relationship between both of tolerance (with self , other and the total score of tolerance), optimism and psychological well-being for a sample of adolescents secondary stage students and identifying the effect of sex on the research variables , and the Possibility to predict in psychological well-being in view of tolerance (with self ,other and the total score of tolerance)and optimism among a sample of (274) Of the second secondary years students in Minia schools, (150) female+(124) male with average age((16.189) and SD (0.668). the tolerance scale was used prepared by the researcher,(2014), the optimism scale was used prepared by the researcher,(2014) and psychological well-being scale prepared by Ahmed Mohamed Jad Elrab,(2010). The results of the research proved that there were No statistically significant differences between males and females in tolerance (with self , other and the total score of tolerance), optimism and psychological well-being. The results of the research proved also that there were Statistically significant positive correlation relationship was found between tolerance (with self , other and the total score of tolerance) and psychological well-being. And there were Statistically significant positive correlation

relationship was found between optimism and psychological well-being , The results of regression analysis demonstrated that tolerance (with self , other and the total score of tolerance), optimism predicted the psychological well- being for the study sample.

**Key words** : Tolerance, Tolerance with Self ,Tolerance with Other , Optimism , psychological well-being, Adolescents