

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتسامح لدي عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز في مدينة جدة

الدكتورة/ سهير محمد التوني

ا.م بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبد العزيز

الملخص

يهدف هذا البحث الي الوصول الي العلاقة بين الضغوط النفسية والتسامح لدي عينة من أعضاء هيئة التدريس في مدينة جدة، وكذلك وجود فروق بين الذكور والإناث علي متغير الضغوط ومتغير التسامح، وأسفرت النتائج إلي :

عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والتسامح لدي أعضاء هيئة التدريس الذكور، وأن لأعضاء هيئة التدريس استراتيجيات مختلفة للتعامل مع تلك الضغوط، وأن الذكور أكثر قدرة علي مواجهه وإدارة تلك الضغوط كما أوضحت علي عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والتسامح لدي أعضاء هيئة التدريس الإناث حيث أن المرأة أقدر في مواجهة الضغوط الاجتماعية والعاطفية، لأنها غالباً ما تلجأ إلي التنفيس الانفعالي لكي تحصل علي المساندة الاجتماعية وأسفرت عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً علي أبعاد مقياس التسامح (التسامح مع الذات - التسامح في المواقف) ووجود فروق دالة إحصائياً علي بعد (التسامح مع الآخر) وذلك لصالح الإناث في متوسطات درجات الذكور والإناث من أعضاء هيئة التدريس. وكذلك توجد فروق بين متوسطات درجات الإناث والذكور من أعضاء هيئة التدريس علي متغير الضغوط النفسية لصالح الإناث، حيث أن المرأة بصفة خاصة تواجه مزيداً من الضغوط النفسية نظراً للأدوار المتعددة التي عليها القيام بها، فالمرأة هي المسئول الأول عن شؤون منزلها، وإذا كانت تعمل عدد من الساعات بعيداً عن منزلها، يجعل ذلك كثير من الضغوط النفسية والعصبية ملقاة علي عاتقها.

الكلمات المفتاحية :

الضغوط النفسية

التسامح

اعضاء هيئة التدريس بالجامعة

Psychological stress and its relationship with tolerance among a sample of faculty members at King Abdulaziz University in Jeddah

Soheir M. eltony

Assistant Pro. Faculty of Arts and Humanities University of King Abdul Aziz

Abstract

This research aims to reach the relationship between psychological stress and tolerance among a sample of faculty members in the city of his grandfather, as well as the existence of differences between males and females on a variable pressure and variable tolerance, and resulted in the results to:

Lack of statistically significant differences between psychological stress and tolerance, I have a male teaching staff members and faculty members of different strategies to deal with these pressures, and that males are more able to cope with and manage those pressures. As I explained the lack of statistically significant differences between psychological stress and tolerance have teaching female faculty members as the women appreciate in the face of social and emotional pressures, they often resort to venting emotional to get social support and resulted in a lack of statistically significant differences on the tolerance scale dimensions (with self-tolerance - tolerance in attitudes) and the presence of statistically significant differences after Ali (tolerance with the other) and that the average female in the male and female scores of faculty members for the benefit of. There are also differences between the average female degrees and male faculty members on a variable psychological pressure in favor of females, as women in particular face more psychological pressure because of the multiple roles that it carried out, women are primarily responsible for home affairs, and if they are working number hours away from her home, it makes a lot of psychological pressure and nervousness dumped on it.

key words :

Psychological stress

Tolerance

University faculty members

المقدمة : لقد دعى "مارتنسليجمان" (Martin, S., 1999) مؤسس علم النفس الايجابي إلى ضرورة توجه علماء النفس للبحث عن الجوانب الإيجابية لدى البشر كبديل عن البحث في الجوانب السلبية أو المضطربة في الشخصية الإنسانية. (Shorey, H., et al., 2007) ومن هنا اتجه "شيرايواخرين" إلى مفهوم الاستمتاع بالحياة بوصفها انه حالة نفسية إيجابية فعالة وناضجة ومتوهجة تعكس التمتع بالحياة والقدرة على التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة على نحو مبهج وإيجابي، وبهذا يصبح الاستمتاع بالحياة حالة وليست سمة شخصية يستشعر الفرد من خلالها بإحساس غامر بالسعادة والبهجة والمتعة، ويتم ذلك بعدة خصائص لابد أن يتحلى بها الفرد وأولها التسامح. (Shirai, K., et al., 2009)

وأيضاً أوضح "فينهوفن" (Veenhoven, 2003) أن السعادة هي : "الدرجة التي يحكم فيها الشخص سلباً أو إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بصفة عامة، كما تشير أيضاً إلى حب الشخص للحياة واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل ، ولهذا اعتبرت السعادة قيمة إنسانية وغاية قصوى يسعى كل فرد إلى تحقيقها من خلال التحلي بالتسامح. (حسن الفنجري، ٢٠٠٦، ٤٤)

المشكلة : تتبثق مشكلة الدراسة الحالية من وجود ظاهرة لا يمكن إخفائها وهي ظاهرة الضغوط النفسية، حيث أن العصر الذي نعيش فيه هو عصر التطورات العلمية والتكنولوجية، وهذه التطورات انعكست بشكل إيجابي على حياة الفرد والأمم من جميع الجوانب، إلا أنها أفرزت انعكاسات سلبية مثل الضغوط النفسية، وقد أشار العديد من الباحثين أن القرن الحالي هو عصر الضغوط النفسية، حيث تعد من الظواهر التي تتطلب كفاءة معينة للتكيف والتعامل معها، بل التعايش معها والخفض من حدتها.

كذلك تكمن ملامح خطورة هذه المشكلة في أن أصحاب مهنة أعضاء هيئة التدريس من الذين يعانون من الضغوط النفسية لما تنطوي عليه المهنة من متاعب وأعباء ومسؤوليات ومطالب مستمرة، ومن المعروف أن أعضاء هيئة التدريس بالجامعة يحتلن مكانة هامة في العملية التعليمية وفي جميع دول العالم حيث أنه رغم التطورات والتغيرات التي يشهدها العالم والعولمة والانترنت، إلا أن دورهم يبقى أساسياً وذلك لأهمية ومكانة الدور الذي يقمن به، حيث تعددت وتداخلت هذه الأدوار بين المعرفي والتقني والإداري، والواقع يشير إلى أن أعضاء هيئة التدريس أثناء تأديتهم لمهامهم يواجهون العديد من المشاكل والمواقف الضاغطة التي تنتج عن الظروف الفيزيائية وظروف العمل وحتى الظروف الاجتماعية والاقتصادية.

وبهذا تعددت مصادر الضغط بين سلوك أعضاء هيئة التدريس وعلاقته بالآخرين وغموض الدور وأعباء المهنة والراتب والأمن الوظيفي، وتؤدي هذه الضغوط إلى آثار سلبية

(الغياب، تناول الأدوية المهدئة، المرض) أو ايجابية (التحفيز على أداء أحسن، المشاركة في المنتديات والمحاضرات)، وعليه فإن صلاحية أعضاء هيئة التدريس للقيام بدورهم على النحو المنشود لا تتطلب الإعداد الجيد والتدريب فحسب بل إصلاح أحوالهم الاقتصادية والاجتماعية، وتوفير عامل الاستقرار النفسي، ولا يمكن تحقيق ذلك إلا بالبحث الجاد عن المصادر المباشرة والحقيقية لهذه الضغوط النفسية ومستواها (جمال أبو دلو، 2009، 15).
ويعد سلوك أعضاء هيئة التدريس عاملاً مهماً في نجاح العملية التعليمية بالجامعات أو إخفاقها في أهدافها، لاسيما وأن أعضاء هيئة التدريس يتعامل مع أحداث يومية مختلفة، وأفراد مختلفين في قدراتهم وأفكارهم ومعتقداتهم ومستوياتهم وثقافتهم، ونظراً للموقع القيادي التربوي الذي يمارسه أعضاء هيئة التدريس فلا بد أن يتحلوا بصفة التسامح، والسلوك المتسامح لا يعني المساواة أو التنازل أو التساهل بل هو اتخاذ موقف إيجابي إزاء الآخرين، كما يعني الحلم والرصانة في التعامل، والامتناع عن استخدام وسائل العنف، وأنه تساهل في التعامل، ومشاركة في اتخاذ القرارات واحتكام إلي مبدأ العدل والأنصاف، كما يعني هذا السلوك أيضاً قبول الرأي المخالف، والدفاع عن الفكر الحر، والعمل على تقديم الأفكار دون فرضها بالقوة (زهير الخويلدي، 2009).

ويعد التسامح مظهراً من مظاهر السلوك الإنساني الايجابي، فهو تعبير عن القوة والمقدرة على تخطي العقبات، ومصدراً رئيساً في بناء الإنسان بناءً متكاملًا في جوانب شخصيته كافة، من خلال تعريفه بحقوقه وكيفية ممارسة حرياته ومعرفة ما له وما عليه، وتبدو أهمية التسامح في أنه يعمل على تكوين روابط قوية، ويمهد الطريق إلي تعاون أوثق، ويزيد من تماسك أبناء المجتمع، ويساعد في التغلب على الصراع وتجاوز العقبات والتخلي عن العنف، ويولد الشعور بالأمن والاستقرار لدى الأفراد، ويتفق العلماء والباحثون على أن التسامح يعتبر حجر الزاوية في الشخصية وأنه هو أساس تكامل واتساق الشخصية ليكون الفرد متكيفاً مع نفسه ومع البيئة التي يعيش فيها (عباس الشريف وآخرون، 2011، 2: 3).

وقد أكدت بعض الدراسات أن الذي تعود علي التسامح يكتسب مناعة مع مرور الزمن فلا يحدث له أي توتر نفسي، أو ارتفاع في السكر أو ضغط الدم، وأن العفو والتسامح يجنبا صاحبهما الكثير من الأحلام المزعجة والقلق والتوتر والضغط النفسي الذي يسببه التفكير المستمر في الرد علي من أساء إليه أو الانتقام منه، وقد وجد علماء البرمجة اللغوية العصبية أن أفضل منهج لتربية الطفل السوي هو التسامح معه، فكل تسامح هو رسالة إيجابية يتلقاها

الطفل وبتكرارها يعود نفسه علي ممارسة التسامح أيضا، وهو ما يبعد عنه روح الانتقام المدمرة التي يعاني منها البعض (سناء عماشة، ٢٠١٣ : ٣).
ونلاحظ أن الدراسات حول هذا الموضوع كانت تهتم بدراسة مصادر الضغوط ثم أخذت تهتم بدراسة العلاقة بين مصادر الضغوط والمغيرات الأخرى كالصحة النفسية والعدوان، ثم تطورت إلى دراسة أساليب التكيف للضغوط النفسية منها الدراسة التي أجراها "الشهراني" و"رفاع" (1995) بهدف معرفة مصادر الإجهاد النفسي وأساليب التكيف لها لدى معلمي ومعلمات العلوم بالمنطقة الجنوبية الغربية من المملكة العربية السعودية على عينة مكونة من (٤٦٠) معلما ومعلمة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن (85 %) من معلمي ومعلمات العلوم في العينة يعانون من الإجهاد النفسي بدرجة مختلفة أما بالنسبة لأساليب التكيف المتبعة من قبل عينة الدراسة لمواجهة الإجهاد فقد جاء في مقدمتها مواجهة المشكلة وحلها عند ظهورها "

كما قام "سنو" Sinow et al وزملاؤه (٢٠٠٩) بدراسة تهدف إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية في العمل وأساليب التكيف لها (المواجهة والتجنب والدعم الاجتماعي) من جهة والأعراض النفسية من جهة أخرى، وقد تكونت عينة الدراسة من (239) موظف في أربع شركات مختلفة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن استراتيجيات المواجهة ترتبط مع عدد قليل من الأعراض النفسية كما يميل الأفراد الذين يستخدمونها إلى خفض الآثار السلبية لضغوط العمل، كما أظهرت نتائج الدراسة أن الدعم الاجتماعي المرتبط بالعمل يخدم كوظيفة غير مباشرة للحماية من أعراض الضغوط النفسية.

وهناك دراسة أخرى أجراها "شيماز" و"وكوزجي" shinagzu. & Kosugi (٢٠١٢) معرفة مصادر الضغوط النفسية في العمل وأساليب التكيف لدى عينة من العاملين اليابانيين، حيث تكونت عينة الدراسة من (5630) عاملا في أحد مصانع السيارات في اليابان من كلا الجنسين، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي بين التكيف والنشاط والسعي نحو الدعم الاجتماعي وارتباط سلبي بين التكيف الفعال والابتعاد عن الآخرين والاستقلالية في العمل والضيق النفس، كما أشارت نتائج الدراسة إلى ارتباط ذي دلالة إحصائية بين أساليب التكيف النشطة انخفاض الشعور بالضيق النفسي.

ولقد لمست الباحثة أن البيئة الجامعية وما تتضمنه من أنظمة ولوائح وقوانين والتزامات وضوابط قد تضع أعضاء هيئة التدريس أمام مواقف ضاغطة أثناء عملهم بالجامعة ربما تدفعهم للغضب وعدم التسامح مما قد يتسبب في صعوبة مواجهته تلك الضغوط والتغلب عليها وبالتالي ينعكس سلبا علي عملهم.

وعلي أمل أن يوضح هذا البحث مغزى وتبعات المعاناة التي تعيشها تلك الفئة من ضغوط واختيارها لاستراتيجيات إيجابية أو سلبية لمواجهة تلك الضغوط، في الوقت التي اهتمت به الدراسات السابقة في حدود علم الباحثان بدراسة أساليب واستراتيجيات مواجهة ضغوط العمل في قطاعات مهنية ووظيفية متعددة وأغفلت فئة أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، كما أغفلت دراسة تأثير كل من الضغوط النفسية علي التسامح وعلي اختيارهم لاستراتيجيات مواجهة تلك الضغوط وأثر ذلك علي عملهم، وكذلك تأثير الجنس علي متغيرات الدراسة ، وهذا ما دفع الباحثان لعمل البحث الحالية.والسؤال الذي يطرح نفسه الآن : هل الاستقرار النفسي لأعضاء هيئة التدريس له دور في إبراز ظاهرة التسامح لديهم وهل اختلاف النوع له أثر في الاستقرار النفسي وظهور الضغوط النفسية ومن ثم القدرة علي ممارسة سلوك التسامح ومن هنا تأخذ مشكلة الدراسة الحالية محورين أساسيين، الأول يتعلق بالضغوط النفسية التي يواجهها أعضاء هيئة التدريس وعلاقتها بالتسامح والمحور الثاني يتعلق بأبعاد التسامح (الذات - الآخر - المواقف) والفروق بينها لدي أعضاء هيئة التدريس الذكور والإناث.

(Kachadourian, L., et al., 2004, 375, Philpot, C., 2006, 5 & Barbee, K., 2008,4)

تساؤلات الدراسة : ١- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتسامح

لدى أعضاء هيئة التدريس الذكور ؟

٢- هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتسامح لدى أعضاء هيئة

التدريس الإناث ؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على أبعاد مقياس التسامح (الذات - الآخر -

المواقف) بين متوسطات درجات الذكور والإناث من أعضاء هيئة التدريس ؟

٤- هل توجد فروق بين متوسطات درجات الإناث والذكور من أعضاء هيئة التدريس علي

متغير الضغوط النفسية؟

أهداف الدراسة : هدفت الدراسة الحالية إلى الوقوف على طبيعة العلاقة بين التسامح

بوصفه أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي والذي لم يتم تناوله في الدراسات العربية بشكل

كافي- وبين مفهوم آخر من مفاهيم علم نفس الصحة النفسية وهو الضغوط النفسية لمعرفة ما

إذا كان هؤلاء الذين يعانون من الضغوط النفسية يكونوا متسامحين عن غيرهم ممن لا يعانون

من ضغوط نفسية وتحديد مدي العلاقة بين الضغوط النفسية ومستوي التسامح لدي أعضاء

هيئة التدريس.

وكذلك معرفة الفروق في مستوى التسامح لدى الذكور والإناث من أعضاء هيئة التدريس رغم تعرضهم لنفس الضغوط النفسية لتحديد اي الجنسين أكثر تسامحا رغم تعرضه لنفس الضغوط النفسية.

أهمية الدراسة : تحتل الدراسة الحالية أهمية خاصة على المستويين النظري والتطبيقي حيث تحاول الدراسة إضافة جديد لعلم النفس الايجابي في موضوع التسامح. والربط بين متغيرات علم النفس الايجابي وعلم نفس الصحة النفسية. والتوجه الجديد إلي علم النفس الايجابي ودراسة متغيراته الايجابية. وكذلك تحديد نوعية الضغوط النفسية ووضع برامج لخفضها إن كان لها علاقة بمستوي التسامح للوصول لعضو هيئة التدريس إلي مستوى مرتفع من الأداء، ويكون إضافة على مستوى الأهمية التطبيقية لتحديد العلاقة بين متغيرين ظاهريا متضادان وقد تظهر النتائج عدم تضادهما مع هذه الفئة مما يستفيد منه في المجال العملي.

مفاهيم الدراسة : ١- الضغوط النفسية : عرفه (مني عبد الله، ٢٠١٤ : ١١) هو عبارة عن حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من الأحداث والمواقف التي تحدث في حياة الفرد، والتي تتطلب نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسدية ونفسية. وأضاف Burroughs &Gregory بأنه العملية التي تشمل أحداث ضاغطة تثير استجابات وتغيرات جسدية وسلوكية وانفعالية (Gregory, & Burroughs ,1989)

وأوضح (Lazarus, 2006) الضغوط النفسية على أنها قوة خارجية تؤثر على النظام الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي للفرد، والضغوط النفسية هي نتاج تقييم المواقف المهددة والتي يتميز بها الفرد عن الآخر.

وعرفته الجمعية الأمريكية للطب النفسي بأنه عبارة عن أعباء زائدة تثقل كاهل الفرد كنتيجة لمرور الفرد بخبرة صارمة تتمثل في وقوع الفرد فريسة لمرض مزمن، أو فقدانه لوظيفة، أو دخوله في حالة صراع حاد لأدائه لأدواره المختلفة، أو دخوله في مشاكل حده تتصل بحياته الأسرية الزوجية، وأن عجز الفرد عن مواجهة مثل هذه الأحداث يدخل الفرد في حالة من الارتباك والاضطرابات (محمد غانم، ٢٠٠٨ : ٣٤٣).

وذكر أحمد الشخانة (٢٠١٠) في دراسته ثلاثة اتجاهات في تعريف الضغوط النفسية، الاتجاه الأول : يعرفها بأنها :وجود متطلبات أو تغيرات تفوق قدرة الفرد على احتمالها، الاتجاه الثاني: يعرفها بأنها : الاستجابات السلوكية والانفعالية الناجمة عن وجود متطلبات تفوق قدرة الفرد على احتمالها، الاتجاه الثالث : فيعرفها بأنها : العلاقة التفاعلية بين الفرد وبين المتطلبات أو الظروف الخارجية.

٢- **التسامح Tolerance** : التسامح من منظور علماء النفس والاجتماع : يعرف التسامح في أبسط صورته هو الإقرار بمبدأ التعدد الإنساني، كما أن التسامح ليس عفواً تصدره الشعوب على إناس مذنبين، إنما هو قبول بالآخر المختلف والذي هو تعبير عن وجود فوارق مادية ومعنوية توجد بين أبناء المجتمع الواحد وحكم يعمق الاعتراف بالمغايرة والاختلاف ويعتبر سلوك التسامح أثبت جدواه ؛ لأنه يمثل كسر قيود التمرکز حول الذات، هذا وقد أثبتت تجارب الشعوب أن التسامح أفضل وسيلة لتنظيم الأمور، كما أنه يحقق فاعلية كبيرة في مجالات عديدة والتغيير في حياة المجتمعات والشعوب. قال تعالى: [إِنَّ تَعَفُّوا وَتَصَفَّحُوا وَتَغْفَرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ] (التغابن: ٤١)

فالتسامح هو التغاضي عن هفوات الآخرين، وإيجاد الأعذار لهم، وبهذا يؤدي التسامح إلى تماسك المجتمع وعدم انحرافه واضطرابه، ولقد عرفه (أيزنك، ١٩٧٢) على أنه اتجاه حين وصفه بأنه: "مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية والسلوكية التي تقوم على احترام حرية رأي الفرد للآخرين". (نقلا عن زينب شقير، ٢٠١٠: ٣٥٣)

وعرفته (زينب شقير، ٢٠١٠: 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".

ويقاس إجرائياً بمقدار ما يحصل عليه المفحوص على أبعاد مقياس التسامح إعداد زينب شقير (٢٠١٠) والمستخدم في هذا البحث.

الاطار النظري :

المحور الأول : الضغوط النفسية : Psychological stress

تعتبر الضغوط النفسية أحدي الظواهر في حياة الإنسان تظهر في مواقف الحياة المختلفة، حيث أصبحت جزء من الحياة اليومية للفرد، وتشير الإحصائيات العالمية أن ٨٠% من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية، وأن ٥٠% من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، وأن ٢٥% من أفراد المجتمع يعانون من الضغط النفسي (أحمد الغرير وأحمد أبو سعد، ٢٠٠٩).

وغالبا ما يستخدم مصطلح الضغط النفسي للتعبير عن السبب والنتيجة في آن واحد، وهو مرتبط بمفاهيم متقاربة من حيث المعني وباتجاهات نظرية مختلفة ، وأشار كانون مؤسس مفهوم الضغط النفسي بجامعة هارفرد إلي أن الضغوط النفسية هي السبب الرئيسي في التغييرات النفسية التي تنشأ كاستجابة للإنسان عند تعرضه لاي خطر وأن هذه الاستجابات

تؤدي إلي تغيرات فسيولوجية في الجهاز العصبي السمبثاوي، فإثارة هذا الجهاز كنتيجة للضغط النفسي يؤدي إلي زيادة في نشاط غدة الأدرينالين، وزيادة ضربات القلب، وزيادة ضغط الدم، وسرعة في التنفس، وزيادة في كميات العرق. (Arden,2012)

وذكر بودجر (Bodger, 1999) أن الضغوط تعتبر حقيقة مهمة في الحياة، فهي إما أن تكون حافزا لنا للانجاز وإما أن تكون السبب في تأخر وانتهاء الحياة. وان لم نشعر في حياتنا بضغط فإن الحياة تكون مملة وبلا قيمة.

أما بارون (٢٠٠٢) فأشار انه عبارة عن استجابات نفسية لتأثير سلبي وتوصف بالاستمرارية وخبرة ذات مستوى عالي من القلق أو التوتر.

مصادر الضغوط النفسية: الضغوط قد ينشأ من داخل الشخص نفسه نتيجة الأزمات التي يعيشها ويسمى ضغط داخلي، أو قد يكون ناتجا عن ظروف خارجية مثل العمل، والعلاقات الشخصية مع الأصدقاء أو شريك الحياة أو موت عزيز أو موقف صادم ويسمى ضغط خارجي (أحمد الغرير وأحمد أبو سعد، ٢٠٠٩).

وحدد ميلر Miller سببين للضغوط، الأسباب الداخلية : وتكون نابعة من المعتقدات والأفكار الخاطئة وهي افتراضات غير واقعية، والأسباب الخارجية :وهي المواقف للضغوط مثل ضغوط القيم والمعتقدات والمبادئ والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع مما يسبب له ضغوط عالية، وتتحدد الضغوط بالموقف الذي يسبب الصراع بين القيم والواقع (عمر النعاس، ٢٠٠٨).

وذكر باسم الدحادحة (٢٠١٠) أربعة مصادر للضغط النفسي وهي:

- (١) البيئة، مثل: الطقس، الإزعاجات، التلوث وغيرها.
 - (٢) العوامل الفسيولوجية، مثل: فترات النمو المختلفة، المرض، الإصابات، ضعف التغذية، اضطرابات النوم، وآلام المعدة والقلق الناتجة بسبب تهديدات البيئة الاجتماعية والتغيرات الطارئة.
 - (٣) الضغوطات الاجتماعية، مثل: المواعيد، المشكلات المالية، إلقاء المحاضرات، عدم الاتفاق، فقدان الأصدقاء والأصدقاء، متطلبات الوقت والاستفادة منه.
 - (٤) أما المصدر الرابع فهو طريقة التفكير: فإن العقل يفسر تغيرات البيئة، والجسم يحدد متى يستجيب كحالة طارئة.
- أنواع الضغوط النفسية :** تتعدد الضغوط النفسية تبعا لتعدد مدارس علم النفس، لذلك نجد عدة تصنيفات للضغوط النفسية. فقد ميز لازورس وكوهن Lazareus & Cohn بين نوعين من الضغوط :

أولاً : الضغوط الخارجية والتي تعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد، وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.

ثانياً : الضغوط الداخلية والتي تعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد. ولقد قسم أبتير Apter الضغوط إلى نوعين وهما:

(١) ضغوط التوتر: وهي المشاعر التي تنشأ عندما يدرك الفرد أن دافعيته للقيام بعمل ما منخفضة، ومستوى المثير أصبح عالياً، وهنا الفرد يحتاج إلى بذل جهد أكبر.

(٢) ضغوط الجهد: ويعني أن الفرد يبذل جهداً أكبر للتقليل من ضغوط التوتر، فالعلاقة بين التوتر والجهد إيجابية فكلما ازداد التوتر ازداد الجهد للتغلب عليه، كما أن ضغوط الجهد تحدث

أحياناً في غياب ضغوط التوتر؛ كنتيجة للضغوط التي تؤدي إلى ضغوط التوتر، مثال: الشخص ذي المسؤوليات الكثيرة ربما يبذل جهداً أكبر لإنجاز المهام الضرورية لكي يتجنب

مشاعر التوتر والقلق (مراد خليفة، عيسي وليد، ٢٠٠٨)

وذكر أورنيلاس وكلاينر (Kleiner, & Ornelas, 2005) نوعين من الضغوط :

(١) ضغوط حادة ومباشرة والتي تتكون نتيجة لحدث ضاغط يحدث لمرة واحدة، وغالباً ما يأتي وينتهي بسرعة مثل التعرض لمواجهة حادة مع شخص ما أو التعرض لحادث سيارة عنيف.

(٢) ضغوط مزمنة (طويلة الأجل) والتي تكون نتيجة سلسلة مستمرة من أحداث ضاغطة مثل: الشعور بالوحدة وإنجاز مهام صعبة.

بينما يحصرها بعض الباحثين في نوعين هما: الضغوط الإيجابية أو المفيدة، والضغوط

السلبية أو الضارة، ويقصد بالضغوط الإيجابية: الضغوط المعتدلة التي تؤدي إلى ردود فعل إيجابية لدى الفرد مثل: الإنجاز والفخر والتغلب على التحديات، أما الضغوط السلبية فتحصل

عندما يصل الفرد إلى الحد الذي يشعر فيه أنه غير قادر على تحمل الضغط، مما يسبب له الضرر في صحته وسلوكه (سالم الرواس، ٢٠٠٣)

أعراض الضغط النفسي : يظهر الضغط النفسي من خلال عدة أعراض وهي:

(١) الأعراض الجسدية: في ردة فعل الضغط العادية، يخفق القلب بقوة وبسرعة، تنتشج العضلات، تزداد سرعة التنفس، ويجف الحلق، تصيب العرق، والإحساس باضطراب في المعدة.

(٢) الأعراض الذهنية : صعوبة في التركيز.

(٣) الأعراض العاطفية: من الشائع أن يشعر من يتعرض لضغوطات بالعصبية، القلق، التوتر، سرعة الغضب، الانفعال، عدم الراحة أو الإثارة، ومن جهة أخرى قد يجد بعض الأفراد متباطئين، محبطين، حزينين أو كئيبين.

(٤) الأعراض السلوكية: عند شعور الفرد بالضغط فإنه يحول التخلص منه القيام بسلوكيات، مثل: هز الركبة، قضم الأظافر، الإكراه على الأكل، التدخين، التكلم بصوت عال، إلقاء الملامة على الغير، وغيرها (ناتالي بيرغ، ٢٠٠٤)

المحور الثاني : التسامح: Tolerance

التسامح من المفاهيم الإنسانية الإيجابية الذي شق طريقه للدخول في تاريخ الإنسانية ليضيف على هذا العالم المزيد من السلام والحب، فهو كمفهوم من المفاهيم التي جرى عليها الكثير من التراكمات المعرفية، وتخللها الكثير من التجاذب ومختلف التوجهات والأيديولوجيات.

ويعد التسامح واحداً من المفاهيم التي تعددت بشأنه وتنوعت الاتجاهات والآراء، ذلك لأنه يعد قيمة إنسانية إسلامية هامة، كالعدل، والأمانة، والعفو والكرم، والمروءة، ولهذا يمكن النظر للتسامح على أنه نوع من العلاج النفسي سريع المفعول، فإذا امتلأ القلب بالتسامح وانشغل العقل بالتساهل والتغاضي عن أخطاء الآخرين، وعم الوئام، وساد السلام لامتألت الأرض بالخير العميم، وساد العدل، وانتشرت المحبة بين البشر أجمعين، ذلك لأن التسامح يعمق العلاقات بين البشر ويرسي الأساس للتصالح والتصافي بين الأمم والشعوب.

ومن هنا يعد التسامح خطوة مهمة لاستعادة العلاقات المتصدعة والثقة المفقودة ، كما يسهم في حل كثير من المشكلات القائمة بين الآخرين، وكذا يحسن من جودة الحياة والرضا عنها ويدعم أسباب الاستمتاع بها أيضاً. وعدم التسامح في العلاقات الاجتماعية والإنسانية يؤدي إلى نتائج سلبية عديدة كالفشل والإحباط في مواجهة الصراعات وتوقعات الآخرين، ويؤدي إلى الإصابة بالعديد من الأمراض النفسية والعضوية التي تؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم والجلطة. (Rainey, C., 2008, 2)

ولقد انقسم الباحثين المهتمين بتحديد معنى التسامح إلى اتجاهين: الاتجاه الأول: يرى أن التسامح هو " أن يتخلى المُساء إليه عن حقه في الانتقام ممن أساء إليه، وان يتغلب علي المرارة والغيط والغضب التي تصاحب عدم التسامح ". (Barbee, K., 2008, 9 – 10)

وعرفه " شينها " (Sinha, R., 2008: 8) بأنه : " الانصراف الذهني والعقلي للفرد عن الانفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه من أساء إليه " .

الاتجاه الثاني : يرى أن التسامح لا يتضمن فقط أن يتحكم الشخص في انفعالاته أو أفكاره وسلوكياته السلبية تجاه المُسيء إليه، ولكن يتضمن قدرته على حدوث تغيرات إيجابية لدى المُساء إليه تجاه من أساء إليه، ومن هنا عرف كل من "جرين وديفيز" Green &

Davis التسامح بأنه: "عملية يستطيع من خلالها تحويل الاستجابة السلبية (الانتقام من المسيء) إلى الاستجابة الإيجابية، حيث أن الشخص المتسامح يحول انفعالاته وأفكاره وسلوكياته السلبية تجاه من أساء إليه إلى انفعالات وأفكار وسلوكيات إيجابية ولا يهتم برد فعل من أساء إليه . (Green, B, 2008: 7) (& Davis, 2008)

ولقد وضع "بولكسي" (Polsky)، و"فريدمان" (Friedman) معايير أساسية عند تعريفهما للتسامح وهي كالتالي:

- إدراك المُساء إليه التحول الحادث في رؤيته لفعل الإساءة في معتقداته واتجاهاته وانفعالاته.

- التحول في التمكّن الذاتي Self – Empowerment،

- المسؤولية الذاتية Self – Responsibility،

- في الاختيارات والقرارات والأهداف.

- التحول من الوعي المزدوج Duality Consciousness (وعي المساء إليه بذاته ومن أساء إليه وبذاته).

- تحول في إدراك الخصال الأساسية للمُساء إليه. (Sastre, M. et al., 2003 : 326 – 329)

أنواع التسامح: ميز "ستوب" (Staub, 2005) بين شكلين من التسامح:

أ- التسامح الحقيقي. Genuine Forgiveness.

ب- التسامح السطحي. Superficial Forgiveness.

حيث يختص التسامح الحقيقي بالمكونين المعرفي والوجداني ؛ حيثُ حدث تغيراً حقيقياً في أفكار المُساء إليه ومشاعره تجاه المُسيء ؛ حيث ينصرف المُساء إليه ذهنياً طواعية عن حقه في الانتقام من المُسيء، ويتخلّى عن مشاعر الغضب والغيط والاستياء ويمنحه الرحمة والمودة. (عبير أنور وفاتن عبد الصادق، ٢٠١٠: ٥٠٧)

ومن هنا يكون التسامح الحقيقي عبارة عن عملية حقيقية تُحدث تحولاً داخلياً لدى كل من المُساء إليه والمُسيء، في حين أن التسامح السطحي يكون سلوكياً استجابة للضغوط الثقافية والسياسية ومجازاة للأعراف الاجتماعية ؛ ولهذا فهو لا يشمل المكون المعرفي والوجداني ويكون شكلاً سطحيًا ولا يصل لمستوي التسامح الحقيقي. (Teneboim, T., 2009, 5)

وهناك أنماط أخرى من التسامح منها:

التسامح المقصود Intentional Forgiveness: فيه يتسامح المُساء إليه مع من أساء في إليه، ويعمل صادقاً على إضعاف مشاعره السلبية تجاهه.

التسامح الأحادي Unilateral Forgiveness: وفيه يختار المُساء إليه أن يسامح من أساء إليه بغض النظر عما إذا كان المُسيء يشاركه هذه العملية أملا أي شعور المُسيء بالتأسى والندم والخزي عما فعل في حق من أساء إليه.

التسامح المتبادل Mutual Forgiveness: ويشير إلي اعتراف المسيء بالخطأ، وإيداء الندم من جانبه والتسامح من جانب المُساء إليه، وتخلي المسيء إليه عن حقه من الذي أساء إليه، ويستعيد علاقتهما كما كانت قبل الإساءة. (Barbee, K., 2008, 3) وقد كشفت نتائج دراسة " إنريتكويلي " (Enright, R., & Coyle, R., 1998) أن التسامح يساعد المُساء إليه على التخلص من الألم الانفعالي، والقلق والحزن والغضب، ويساعده في تحسين تقديره لذاته .

ولقد لخص " تمبسون وآخرين " (Thompson, L., et al., 2005, 315) كل أنواع التسامح في عبارة لخصت كل ما سبق في تعريفهم للتسامح بأنه : "عملية وجدانية يستبدل بها الفرد مشاعره السلبية بمشاعر ايجابية نحو ذاته ونحو الاخرين".

ويتضمن التسامح مع الآخر تولد تغيرات وجدانية ومعرفية وسلوكية للفرد المُساء إليه مع من أساء في حقه، ويتفعلان من جديد وعلاقة طيبة، ويظهر ذلك عند تسامح المُساء إليه، بأن لا يظهر سلوكيات سلبية تجاه المُسيء ؛

ومن هنا فإن هناك عدد من المتغيرات التي تنبأ بالتسامح الحقيقي مع الآخر، كأن يعترف المُسيء بخطئه تجاه المُساء إليه، واعتذاره، عما بدر منه، والشعور بالندم بحق فعلته تجاه من أساء في حقه، فيحدث التسامح الحقيقي من قبل الآخر. (Rainey, C., 2008,12) أما عن خصائص المتسامح : فهي تعني الفرد الذي يتميز بالصفح من خلال ما يملك من المعارف والوجدانيات والسلوكيات التي تجعله متقبلاً لأفكاره ومعتقداته، راضياً عن نفسه، وجديراً بمحاسبتها ومتساهلاً معها، ممتلكاً السيطرة على نزعاته وشهوته متحكماً في انفعالاته وتوازنه، ومتحملاً للضغوط والشدائد، قادراً على تحمل آلامها النفسية والبدنية، محترماً ومقدراً آراء وتعارض ووجهات نظر الآخرين بشيء من السماحة والصفح وسعة الصدر واللين والود، مراعياً لقيم العقيدة والأخلاق والمجتمع والقانون. (زينت شقير، ٢٠٠٢ : ٣٠٤)

التسامح والعفو: Tolerance & Forgiveness يختلف مفهوم العفو اختلافاً طفيفاً عن مفهومي التسامح والصفح في حين قابل البعض بين كل من مفهوم التسامح والعفو؛ حيث يقصد بالعفو " ترك عقاب المذنب مع القدرة أو الاقتدار على عقابه (أي عنقوة وتفضل وتكرم)".

أما التسامح في عنى التساهل في عقاب المذنب، في حين يشير الصّح إلى ترك المذنب تماماً، والابتعاد عنه، هكذا تشير الدلالات المعجمية لكل من مادة عفا وسمح وصفح إلى ترك المُسيء وعدم عقابه.

على حين يعنى العفو *Condoning* عدم التفكير في فعل الإساءة، وإبداء الحاجة إلى التسامح، كما يعنى أيضاً عدم تحميل الفرد أو الجماعة مسؤولة القيام بفعل الإساءة. (Davila, J., 2004, Philpot, C., 2006, 5 , Barbee, K., 2008, 4

كما يمارس التسامح أيضاً دوراً مهماً في التعيم بالصحة وبطيب الحياة والعافية النفسية والجسمية *Psychological and Physical Well - Being* ؛ حيث أنه قد طلب من المشارك ينفي إحدى الدراسات استدعاء بعض المواقف التي حدثت فيها إساءة فعلية واتسمت فيها استجاباته بالتسامح، أو عدم التسامح، ثم تم قياس التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لاستدعائهم لتلك المواقف، وقد تبين أن المشاركين الذين اتسمت استجاباتهم في هذه المواقف بعدم التسامح قد أظهروا تغيرات فسيولوجية سلبية، وظلت هذه التغيرات طوال فترة إجراء التجربة، وذلك بالمقارنة بالمشاركين الذين اتسمت استجاباتهم بالتسامح وقد فسر الباحثون هذه النتيجة في ضوء أن التسامح يحافظ على الصحة من خلال خفض الاستثارة الزائدة للجهاز العصبي السمبتاوي. (عبيرأنور، فاتن عبدالصادق، ٢٠١٠ : ٤٩٤)

ولهذا ارتبط التسامح في العديد من الدراسات بانخفاض معدل ضربات القلب، ووضغط الدم، وزيادة كفاءة الأوعية الدموية. (Porter, L., 2003 & Rainey, C., 2008, p:1)

وقد عرف العفو بأنه : " الابتعاد عن المشاعر والأفكار والسلوكيات السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية تجاه الذات والآخرين ". (Thompson, L., et at., 2005, 317-318) أو كما أشار " بيريوآخرين " (Berry, J., et al., 2005, 183) إلى أن : "العفو فعل معقد يشمل استبدال المشاعر العدائية *Hostility* ، والرغبة في الانتقام بمشاعر وأفكار أخرى إيجابية تنسم بالخير، والرحمة والشفقة "، وبهذا يتم إعادة تشكيل البناء المعرفي للفرد حتى تتحول مشاعر الانتقام إلى مشاعر التسامح والصفح والعفو

أن العفو يتضمن مجموعة من المتغيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية التي تحدث داخل الفرد مثله في ذلك مثل التسامح.

أن العفو يعنى تناقص المشاعر السلبية ودافعية الانتقام نحو المُسيء والاتجاه نحو المشاعر الإيجابية كالنقّة والإيثار.

يتوقف العفو على الموقف الذي حدثت فيه الإساءة، خطورتها، ومدى العلاقة بين المُساء إليه والمسيء، عمر المُساء إليه ومعتقداته وكفاءته وقدرته على التحمل. فالعفو لا يستطيع القيام سوي شخص له سمات خاصة. وكما يختلف التسامح عن "النسيان" Forgetting والذي يعنى زوال الوعي بالإساءة من ذاكرة الفرد.

الدراسات السابقة أولاً: الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية وأثرها على الفرد :

وفي دراسة عن العاملات في الحقل التربوي أجرتها فوزية الجمالي (٢٠٠٨) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مهارات التعايش مع ضغوط الحياة والعمل والرضا المهني لمديري مدارس التعليم الأساسي على عينة قوامها (١٦٤) مديراً ومديرة بمحافظة مسقط، واستخدمت الباحثة مقياس الرضا الوظيفي، ومقياس التعايش مع ضغوط الحياة والعمل وهما من إعداد الباحثة؛ أشارت نتائجها إلى أن مديرات ومديري مدارس محافظة مسقط يتمتعون برضا كبير عن حياتهم وعن عملهم، كما توصلت إلى أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مهارات التعايش مع ضغوط الحياة والعمل وبين الرضا الوظيفي لمديري التعليم الأساسي، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عن الرضا المهني لدى المديرين والمديرات لصالح المديرات، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التعايش مع ضغوط العمل والحياة.

كذلك أجرى دمدنكو، تاسكا، كينيدي و بيسادا (Demidenko, Tasca, Kennedy, & Bissada, 2010) دراسة هدفت إلى اختبار العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض الأعراض المرضية النفسية مثل (القلق، سلوك الانسحاب، انخفاض مفهوم الذات، اضطرابات الأكل، وتكونت عينة الدراسة من (٣٣٠) من النساء اللاتي يعانين أكثر من الاضطرابات الجسدية والحساسية التفاعلية والاكتئاب والقلق والانسحاب اضطرابات الأكل، واستخدم الباحثين استبيانات التقييم الذاتي لقياس القلق ومفهوم الذات، وأشارت النتائج أن أعلى مصادر سلوك الانسحاب هو انخفاض مفهوم الذات، وأن ارتفاع القلق مرتبط بانخفاض مفهوم الذات، وأن علاج النساء من اضطرابات الأكل والذي يدل على شعورهن بالضغط النفسي يعتمد كثيراً على تحسين مفهوم الذات لديهن.

وفي دراسة أجرتها وجيدة حماد (٢٠١١) هدفت إلى الوقوف على العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة لدى ربة الأسرة ومحاورة (ضغوط أسرية- ضغوط اجتماعية - ضغوط اقتصادية- ضغوط عاطفية) وبين إدارة بعض الموارد الأسرية، وطبقت الباحثة دراستها على (١٨٦) ربة أسرة من العاملات وغير العاملات من محافظات المنوفية وكفر الشيخ في

مصر، واستخدمت الباحثة مقياس أحداث الحياة الضاغطة لدى ربة الأسرة، استمارة البيانات العامة للأسرة، واستبيان بعض موارد الأسرة ومحاوره، وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة موجبة بين أبعاد أحداث الحياة الضاغطة وبين إدارة الموارد الأسرية، كما أظهرت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين المرأة العاملة وغير العاملة وأحداث الحياة الضاغطة وبين إدارة بعض الموارد الأسرية لصالح المرأة العاملة.

وفي دراسة مشابهة قام حنان يوسف وشيرين فرحات (٢٠١٢) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة التي بين إدارة ربة الأسرة للدخل المالي بأسرتها والتوافق الزوجي لها، وأجرت الباحثتان الدراسة على عينة قوامها (٢٠٠) ربة منزل أمهات عاملات وغير عاملات، وأعد الباحثان استمارة البيانات العامة، ومقياس ربة الأسرة، ومقياس التوافق الزوجي، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين إدارة ربة الأسرة للدخل المالي والتوافق الزوجي وإلي عدم وجود فروق دالة إحصائية بين إدارة ربة الأسرة للدخل المالي ومستوى التوافق الزوجي لدى العاملات وغير العاملات.

كما أجرى عبد الوهاب (٢٠١٢) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمي المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا، وتكونت عينة الدراسة من (٤١) معلماً، (٥٣) معلمة، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس تنسي لمفهوم الذات، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط، وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقات ارتباطية موجبة بين درجات المعلمين والمعلمات في الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط ودرجاتهم على مقياس مفهوم الذات، كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في أساليب مواجهة الضغوط لصالح المعلمات، كما أظهرت نتائج الدراسة عن اختلاف أساليب مواجهة الضغوط بين المعلمين والمعلمات وفقاً لمتغيرات العمر والخبرة والحالة الاجتماعية.

كما أجرى Saavedra, Francisco, Bascón,& Miguel (2013) عبد الوهاب (٢٠١٢) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر البرنامج الإرشادي في إدارة الضغوط لدى (٢١٩) شخص يقومون بتقديم رعاية للأسرة من بينهم أمهات،، واستمر البرنامج لمدة ثلاث أشهر، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج أظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يقومون برعاية أسرهم يعانون من مستوى عال من الضغوط النفسية، وأن حضور البرنامج الإرشادي له أثر إيجابي على إدارة هذه الضغوط.

وفي حين ذلك أجرى كل من Molero, Zagalaz-Sánchez,& Cachón-Zagalaz, (2013) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر الضغوط النفسية على تكوين مفهوم الذات

الجسمية ومكوناته على فترة الحياة، ودراسة الفروق الإحصائية وفقا لمتغير العمر والجنس لدى عينة الدراسة، وقد طبقت الدراسة على (١٥٢) شخص تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات : المراهقين، البالغين، ومجموعة تضم أشخاص أعمارهم تزيد عن خمسين سنة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط دال إحصائيا بين تكوين مفهوم الذات الجسمية والضغط النفسية، كما توصلت الدراسة إلى أن مفهوم الذات الجسمية يتحسن بتقدم السن، وأنه يوجد فروق دالة إحصائية لمفهوم الذات الجسمية لصالح الإناث.

كما أجرى جاسمان بينز (2013) Gassman-Pines دراسة هدفت إلى الكشف عن وجود علاقة بين ضغوط العمل لدي الأمهات العاملات وبين تعاملهن مع أطفالهن الصغار، حيث طلب من (90) من الأمهات أن يقدمن تقريرا عن حجم العمل الخاص بهن والمزاج والتفاعل مع الأطفال في سن ما قبل المدرسة في كل يوم لمدة أسبوعين، حيث ذكرت الأمهات وجود تقلب كبير في حجم العمل يوما بعد يوم، وأظهرت النتائج عن وجود أثر سلبي غير مباشر لظروف العمل مما يؤدي إلي زيادة الحالة المزاجية السلبية والتعب وانخفاض المزاج الإيجابي للأُم؛ وبالتالي زيادة التأثيرات السلبية بين الأم والطفل، وتختلف الحالة المزاجية والضغطات عند الأمهات الأصغر والأكبر سنا من حيث الخبرة، فالأمهات الأصغر سنا تزيد عندهن الحالة المزاجية السلبية؛ لأنهن لازلن يتعلمن كيفية تحقيق التوازن بين العمل ومتطلبات الأسرة.

ثانيا الدراسات التي تناولت التسامح : قام نظيرة إسماعيل كريم (٢٠٠٦) بدراسة بهدف التعرف علي قيم التسامح الديني وأثرها في التعايش، وكذلك التعارف علي موقف الأديان من هذا التسامح، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والمقارنات بين مواقف الأديان الثلاثة اليهودية والمسيحية والإسلام في التسامح ومبادئه معرفيا وتطبيقيا داخل المجتمعات وخاصة المجتمع العراقي، وأسفرت النتائج علي أن التسامح الديني موقف إنساني دعت له الأديان كافة دون استثناء، وإن الإشكالية ليست في الأديان ذاتها وإنما كان في عقم فهم بعض القائمين عليها، ولا زالت المفارقات بين المبادئ والممارسات الواقعة هنا وهناك لا تحصي.

وفي دراسات كاتلين وآخرون (٢٠٠٨) بهدف تحديد آثار التسامح علي صحة الإنسان، وأجريت الدراسة علي ١٠٧ من طلاب الجامعات المختلفة، وأسفرت نتائج الدراسة أن ٢٠ طالبا ممن يعتبرون متهورين وغير متسامحين في معظم القصص التي كانت تدور حول خيانات الحبيب وطلاق الوالدين، قد اظهروا ارتفاعا ملحوظا في معدلات ضغط الدم وزيادة التوتر العضلي في الجبهة مقارنة بعشرين آخرين أكثر تسامحا.

على حين قامت زينب شقير (٢٠١٠) بدراسة تهدف إلي التعرف عن معدلات انتشار التسامح لدي فئات عمرية مختلفة (مراهقة - ورشد - وسط العمر) من الجنسين، ومعرفة

الفروق بينها والفروق بين الجنسين في درجة التسامح، وأجريت الدراسة علي ٦٠ مراهق ومراةقة بالتعليم الثانوي مناصفة بين الجنسين، ٥٠ راشد بكلية التربية مناصفة بين الجنسين ، و ٤٠ راشد في منتصف العمر من الإداريين من جامعة طنطا مناصفة بين الجنسين، وطبق مقياس التسامح من إعداد الباحثة، وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتفاع قيم التسامح لدي الذكور مقارنة بالإناث .

قامت كل من "عبير محمد أنور، وفاتن صلاح عبد الصادق" (٢٠١٠) بدراسة بعنوان "دور التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية" بهدف الكشف عن التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة الذين ينتمون إلى كليات نظرية وعملية، كما تهدف إلى التحقق من وجود فروق بين الطلاب الأكثر تسامحاً وتفاؤلاً، والأقل تسامحاً وتفاؤلاً في نوعية الحياة، وكذلك الكشف عن مدى الفروق وعلاقتها بعدد من المتغيرات الديموجرافية (العمر، المستوى التحصيلي للطالب، نوع التخصص، مستوى تعليم الأب، الأم)، والتي أجريت على (٣٦٧) طالباً من الطلاب الجامعيين الذكور بمتوسط عمر يقدره (٢٠.٤٤) وانحراف معيار يقدره (١.٣٢)، وقد أعدتا الباحثتين بطارية لهذا الغرض مكونة من ثلاثة مقاييس شملت مقياس التسامح، ومقياساً لنوعية الحياة وهما من (إعداد الباحثتين)، بالإضافة مقياس التفاؤل (إعداد أحمد عبد الخالق)، وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة دالة موجبة بين التسامح ومكونيه الفرعيين، وكل من نوعية الحياة ومكوناتها الفرعية، والتفاؤل، وكان التفاؤل أكثر تنبؤاً بنوعية الحياة لدى الطلاب تلاه التسامح الكلي تم التسامح مع الذات، كما برزت فروق ذات دلالة إحصائية بين الأكثر تسامحاً أو تفاؤلاً والأقل تسامحاً وتفاؤلاً في نوعية الحياة بمكوناتها الفرعية في اتجاه الأكثر تسامحاً (سواء كان في التسامح مع الذات أو التسامح مع الآخر أو في التسامح الكلي).

أما دراسة زينب شقير (٢٠١٢) فهذهت إلى التعرف علي إمكانية التنبؤ بالأمن النفسي من التسامح لدي المتزوجين وغير المتزوجين من طالبات الدراسات العليا، وأجريت الدراسة علي ٥٦٦ فرداً من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بطنطا، واشتملت العينة علي ١٠٨ متزوجين ٩٣ غير متزوجين، ١٧٨ متزوجات، ١٨٧ غير متزوجات، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه دالة وموجبة بين التسامح والأمن النفسي، وعدم وجود فروق بين الجنسين في المتغيرين، وعدم وجود فروق بين المتزوجين في الجنسين في متغيري الدراسة، كما أسفرت الدراسة علي أن متغير التسامح ينبئ بالأمن النفسي .

كما سعت دراسة " عمار احمد العجمي، مد الله سويدان، معدي سعود العجمي ٢٠١٤ " إلى الكشف عن مستوي التسامح لدي الطلبة المعلمين بكلية التربية الأساسية بدولة الكويت وأثر متغيرات كالجنس والتخصص العلمي، والمحافظة السكنية ، ودرجة التدخين علي مستوي التسامح لديهم، وتم اختيار عينة عشوائية قوامها ٥٠٦ طالب وطالبة يمثلون كافة التخصصات العلمية وتم توزيع الاستبانة المصممة من قبل الباحثين علي تلك العينة بغية الحصول علي المعلومات اللازمة للإجابة عن تساؤلات الدراسة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن لدي الطلبة درجة مرتفعة من التسامح حيث جاء في المرتبة الأولى التسامح الثقافي يليه التسامح الديني وأخيرا التسامح السياسي، أما فيما يتعلق بالمتغيرات الديموغرافية فلم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغيرات الجنس والتخصص العلمي ودرجة التدخين، في حين برزت فروق دالة إحصائيا لمتغير المحافظة السكنية، وتأسيسا علي نتائج الدراسة خلص الباحثين إلي جملة من التوصيات.

تعليق عام علي الدراسات السابقة : - يعد الضغط النفسي من المفاهيم الحديثة نسبيا التي تناولتها العديد من البحوث في مجال علم النفس الاجتماعي وعلم النفس المهني والتي أكدت بمجملها أنها مشاكل مهمة تتعلق بالعمل وان فهمها يتطلب فهم كل من شخصية الفرد وبيئته وعمله.

- أن الإنسان قد يواجه مشكلات معينة نتيجة للتعرض لهذه المشكلات فترة طويلة من الزمن فانه يشعر بالضغط فهو لا يتلقى خلال هذه الفترة الدعم اللازم من المقربين، ويشعر بأنه متورط ولا يجد الحلول التي تساعده للتخلص من هذا، عندها يحدث الضغط النفسي كنتيجة أخيرة عندما لا يستطيع الفرد أن يتكيف مع الضغط النفسي.

- وجود تباين بين الأفراد في حدة الشعور بالضغط والتوتر الذي يرافق التعرض لمشكلة أو موقف ما، ويعود هذا التباين إلى التقييم الذاتي للموقف وإلى مصادر دعم الفرد لذاته وإلى أساليب التكيف التي يستخدمها الفرد وقد ظهر ذلك واضحا في دراسة- Molero, Zagalaz 2013، Sánchez,& Cachón-Zagalaz 2013، Gassman-Pines2013.

- وجود أثر سلبي غير مباشر لظروف العمل علي ظهور الضغوط النفسية مما يؤدي إلي زيادة الحالة المزاجية السلبية والتعب وانخفاض المزاج الإيجابي وقد ظهر ذلك واضحا في دراسة كلا من فوزية الجمالي (٢٠٠٨)، عبد الوهاب (٢٠١٢)، Gassman-Pines2013.

- يواجه الأفراد في هذه الحياة الكثير من المتغيرات ولاسيما تلك التي تتضمن تغيرات مفاجئة في الوضع الاقتصادي أو في زيادة كبيرة لكثير من التوترات التي يتعرضون لها في مختلف الأعمار وخاصة تلك التي تتعلق بالخلافات الأسرية أو صعوبات التعلم والخوف من

الامتحانات والخوف أيضا من الفشل فيها والعقاب المدرسي كل ذلك حدا بالعلماء والدارسين بان يهتموا بموضوع الضغط النفسي اهتماما كبيرة لما له من أثر كبير على الصحة النفسية وقد ظهر ذلك واضحا في دراسة كلا من (وجيدة حماد ٢٠١١، حنان يوسف وشيرين فرحات ٢٠١٢).

- أجمعت دراسة كل من نظيرة إسماعيل كريم (٢٠٠٦) "عبير محمد أنور، وفاتن صلاح عبد الصادق" (٢٠١٠) أن التسامح لا يعني المساواة فقط وإنما هو الإقرار بحق الآخرين في التمتع بحقوقهم الإنسانية وحررياتهم الأساسية ويجب الأخذ به من قبل الدول والجماعات، وكذلك الأفراد فهو الطريق إلي نبذ الاستبداد بالرأي ويتجه بنا جميعا إلي تثبيت أسس حقوق الإنسان في العيش بما فيها حقه في الاختلاف ثقافيا مع الآخر.

- التسامح يعطينا الحق في أن تكون لنا معتقداتنا المختلفة سياسياً واجتماعياً ودينياً وأن نتمسك بهذه المعتقدات دون إجبار الآخرين علي تبني معتقداتنا إذا كان ما هم مؤمنون به مختلفاً عما نؤمن به نحن، فالآخرون لهم نفس الحق الذي لنا، ويذكر محمد القاسمي ٢٠٠٤ أن نبذ العنف والتعصب يعتبر أول الخطوات نحو التسامح بمعناه العام السامي وهذا ما أيدته نظيره إسماعيل كريم (٢٠٠٦) في دراسته التي هدفت إلي التعرف علي قيم التسامح الديني وأثرها في التعايش حيث أشارت الدراسة أن التسامح الديني موقف إنساني دعت له الأديان كافة دون استثناء .

- تنوعت عينات الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط، وكان من بينها عينات من طلبات الجامعات وموظفين بوظائف متنوعة كدراسة عمار احمد العجمي، مد الله سويدان، معدي سعود العجمي ٢٠١٤، جاسمان بينز (2013) Gassman-Pines .

- تنوعت استراتيجيات مواجهة الضغوط ما بين الأساليب الإيجابية والأساليب السلبية طبقا لطبيعة المواقف الضاغطة (Saavedra, Francisco, Bascón, & Miguel (2013) عبد الوهاب (٢٠١٢).

- أغفلت الدراسات العلاقة بين الضغوط النفسية والتسامح .

- تنوعت عينات الدراسات التي تناولت معدلات انتشار التسامح لدي فئات عمرية مختلفة (مراهقة - ورشد - وسط العمر) من الجنسين للتعرف علي مستوي التسامح لدي كل فئة علي حده وقد ظهر ذلك واضحا في دراسة كل من (كاتلين وآخرون ٢٠٠٨، عبير محمد أنور، وفاتن صلاح عبد الصادق ٢٠١٠، زينب شقير ٢٠١٠ عمار احمد العجمي، مد الله سويدان، معدي سعود العجمي ٢٠١٤).

- فروض الدراسة : ١- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتسامح لدي أعضاء هيئة التدريس الذكور
- ٢- ليست هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتسامح لدي أعضاء هيئة التدريس الإناث .
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على أبعاد مقياس التسامح (الذات - الآخر - المواقف) بين متوسطات درجات الذكور والإناث من أعضاء هيئة التدريس.
- ٤- توجد فروق بين متوسطات درجات الإناث والذكور من أعضاء هيئة التدريس علي متغير الضغوط.

- الإجراءات المنهجية للدراسة : ١- منهج الدراسة : استخدم في هذا البحث المنهج الارتباطي المقارن وذلك لتناسبه للتحقق من صحة فروض البحث وهدفها.
- ٢- عينة الدراسة : مجموعتين من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز في جده مقسمة إلي (المجموعة الأولى من الذكور والمجموعة الثانية من الإناث في عمر ما بين ٣٠ إلي ٤٥) وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية من أقسام مختلفة من كلية الآداب والعلوم الإنسانية، وانتهيت عينة البحث إلي (٤٠) عضوا
- ٣- أدوات الدراسة: استخدم الباحثان من الأدوات ما يلي:

- أ- مقياس التسامح إعداد : زينب شقير عام ٢٠١٠
- ب- مقياس الضغوط النفسية إعداد : إعداد / ترير

وسيتم عرض كل أداة على حدة مع ذكر مبررات الاختبار، ووصف الاختبار وطريقة التصحيح وحساب الدرجات، وأخيراً التأكد من صلاحية كل أداة منهجياً بحساب ثبات وصدق كل أداة على حدة، وذلك على عينة تقنين بلغ قوامها (٨٠) عضواً من أعضاء هيئة التدريس تنطبق عليهم شروط ومواصفات عينة الدراسة وتراوحت أعمارهم ما بين ٣٥ إلي ٦٠.

أ- الخصائص السيكومترية لمقياس التسامح على البيئة السعودية:

أولاً الصدق : ١- عُرض المقياس على (١٠) من المتخصصين في علم النفس (٣ أستاذ وأستاذ مشارك بكلية الآداب والعلوم الإنسانية جامعة الملك عبد العزيز، ٢ أستاذ مساعد بكلية التربية عين شمس، أستاذ مشارك بكلية الآداب جامعة القصيم، ٢ أستاذ مشارك وأستاذ مساعد بجامعة بنها وأستاذ بجامعة عين شمس) للحكم على صلاحية البنود ومناسبتها لقياس الاتجاهات السياسية في ضوء تعريف المفهوم، وتراوحت نسب الاتفاق بين المحكمين على صلاحية البنود بين ٩٠%، ١٠٠%.

٢- صدق التكوين :

جدول (١)

أ- حساب معامل الارتباط بين كل درجة والدرجة الكلية للمقياس.

رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة
١	٠.٥٤١	٦	٠.٦٢٢	١١	٠.٧٠٠	١٦	٠.٥٥٦	٢١	٠.٦٠٠
٢	٠.٤٣٣	٧	٠.٥٥٩	١٢	٠.٦٧٧	١٧	٠.٥٣٣	٢٢	٠.٧١٢
٣	٠.٣٣٣	٨	٠.٧٨٨	١٣	٠.٧١١	١٨	٠.٤٩٩	٢٣	٠.٥٩٩
٤	٠.٥٤٤	٩	٠.٤٣٣	١٤	٠.٨٨٨	١٩	٠.٥٦٦	٢٤	٠.٥٥٩
٥	٠.٥١١	١٠	٠.٥٩٩	١٥	٠.٦٣٤	٢٠	٠.٧١٨		

جدول (٢)

ب - حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

المواقف	الأخر	الذات	أبعاد المقياس
		١	الذات
	١	٠.٣٥	الأخر
١	٠.٣٢	٠.٥٦	المواقف
٠.٦٢	٠.٧٥	٠.٧٠	الدرجة الكلية

تشير النتائج إلى ارتفاع معاملات الارتباط في الجدولين السابقين بين العبارات والدرجة الكلية وكذلك درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ودالة عند مستوى (٠.٠١) .
ثانياً الثبات :١- طريقة إعادة التطبيق : حيث تم بتطبيق المقياس علي عينة التقنين من الجنسين (٨٠) عضواً هيئة تدريس مرتين متتاليتين بفواصل زمني ٤٥ يوماً وتشير النتائج إلي أن معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على ثبات المقياس.

جدول (٣)

الثبات بإعادة التطبيق

البعد	النوع	ن	ر
الذات	ذكور	٤٠	٠.٧٩
	إناث	٤٠	٠.٨١
	الكل	٨٠	٠.٨٢
الأخر	ذكور	٤٠	٠.٨٩
	إناث	٤٠	٠.٨٥

المواقف	الكل	٨٠	٠.٨٧
	ذكور	٤٠	٠.٧٦
	إناث	٤٠	٠.٧٢
	الكل	٨٠	٠.٧٥

٢- طريقة التجزئة النصفين : تم تقسيم عبارات المقياس الى نصفين فردية وزوجية وبلغ معامل الثبات بمعادلة سبيرمان الى (٠.٧٨٨) وهو دال عند مستوى (٠.٠١).
ويصحح المقياس على متدرج من (١-٢-٣) درجة ل(أ) ودرجتان ل (ب) وثلاث درجات ل(ج) وتم حساب المعايير واستخراج الدرجة التائية.
ب- مقياس الضغوط النفسية : يُعد اختبار ترير من الاختبارات المعيرة المهمة التي تكشف عن الضغوط النفسية المزمنا لدى الفرد، ويستخدم على نطاق واسع في ألمانيا في البحث والتطبيق في مجالات عدة (بحوث الضغط النفسي وعلم نفس الصحة وعلم نفس العمل وتنمية الموارد البشرية والإرشاد الوظيفي).

ويتكون الاختبار من ٥٧ عبارة تشكل تسعة أبعاد تمثل الضغوط النفسية عند الفرد، وهي (ضغط العمل، عدم الرضا عن العمل، التحمل فوق الطاقة في العمل، الضغط الاجتماعي، ضغط النفوق والنجاح، النقص في الاعتراف الاجتماعي، التوترات الاجتماعية، العزلة الاجتماعية، القلق المزمن).هدفت الدراسة الحالية إلى فحص البنية العاملية للاختبار في المجتمع السعودي. وهذا بدوره يعتبر ذو أهمية ورافد في البحث العلمي والتشخيص النفسي. وتم إعطاء الاختبار لعينة من أساتذة سعوديين (ن = ٦٠) من أقسام علم النفس وعلم الاجتماع و اللغة العربية في كلية الآداب جامعة الملك عبد العزيز على اعتبار أنهم أقدر من غيرهم على فهم البيئة السعودية والمصطلحات المستخدمة فيها. وبالتوازي تم تطبيق جمعي للاختبار على عينة من طلاب علم النفس بكلية الآداب والعلوم الإنسانية (طلبة مقرر مادة العلاج النفسي) التي يقوم بتدريسها الباحث الأول من معدي البحث الحالي (ن = ٦٠) وطلب منهم الإجابة على بنود الاختبار ووضع علامة على كل بند غير مفهوم أو عبارة غير مفهومة. بعد ذلك تمت مناقشة الملاحظات ورصدها من قبل الباحثين. وتوفرت للباحثين معلومات جيدة فيما يخص وضوح العبارات من عدمها، وتم إجراء تغييرات طفيفة لبعض المصطلحات، مثال من بين المعلومات التي يجب معرفتها من المفحوص فيما إذا كان متزوج أم عازب، فكان هناك مصطلح (الحالة الاجتماعية)؛ تم فهمه من قبل المفحوصين على أساس أنه يشير إلى المستوى المعيشي، فكانت أغلب الإجابات تقول (مستورة والحمد لله أو ممتاز أو جيد...،) بينما كان الغرض منها مختلف، لذلك تم استبدالها بـ مصطلح (الحالة العائلية).

الخصائص السيكومترية للمقياس: أولاً: صدق المقياس: أشارت المخرجات الإحصائية للتحليل العاملي للبنود إلى تشبع أغلب بنود الاختبار على العوامل المستخلصة من التحليل العاملي، وهذا مؤشر جيد للصدق التكويني للاختبار. مع الإشارة إلى تباين في تشبعات بعض البنود على عوامل محددة مختلفة بذلك عن تشبعها في الاختبار الأصلي.

ثانياً: ثبات المقياس: وتفاوتت معاملات ثبات الاتساق الداخلي لمتغيرات الاختبار المستخلصة بين المقبولة والجيدة. وقد بينت نتائج هذه الدراسة بعض الشواهد على خصوصية المجتمع السعودي فيما يتعلق بتشبع بعض البنود خلافاً للبنية العاملية للاختبار الأصلي والدراسات السابقة وعلاقة المتغيرات بعضها البعض من جهة، ومن جهة أخرى فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين لمعايشة الضغوط النفسية؛ إذ أشارت النتائج إلى دلالة الفروق لأغلب المتغيرات المستخلصة لصالح الإناث.

النتائج: المعالجة الإحصائية: لقد تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية للتحقق من صحة فروض الدراسة: معامل الارتباط البسيط لبيرسون، واختبار ت. test واختبار مان وتيني. ويمكن تلخيص نتائج الدراسة ومناقشتها فيما يلي:

الفرض الأول: وينص علي: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتسامح لدى أعضاء هيئة التدريس الذكور.

قاما الباحثان باستخدام معامل الارتباط سبيرمان للتعرف علي إمكانية التنبؤ بالضغوط النفسية والتسامح لدى أعضاء هيئة التدريس الذكور، والجدول رقم (٤) يوضح العلاقة بين الضغوط النفسية والتسامح لدى أعضاء هيئة التدريس الذكور، وذلك على النحو التالي:

جدول (٤)

بوضح العلاقة بين الضغوط النفسية والتسامح لدى أعضاء هيئة التدريس الذكور

الدلالة	ر	ن	ع	م	
٠.٩٠	٠.٠٢٨	٢٠	١٦.٣٧	١١٨	الضغوط النفسية
غير دال			٤.٢٥	٦٤.٢	التسامح

أسفرت نتائج الفرض الأول كما هو موضح بالجدول السابق عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتسامح لدى أعضاء هيئة التدريس الذكور، وتتفق نتيجة الفرض السابق مع ما يراه فراج وعبد الجواد ٢٠١٠ أن التسامح مكون معرفي سلوكي وجداني يتضح من خلال الانفتاح الذهني للخبرات والثقافات المختلفة وأن الضغوط وما لها من آثار سلبية يستطيع البعض معالجتها، وأن لأعضاء هيئة التدريس استراتيجيات مختلفة للتعامل مع تلك الضغوط، وأن الذكور أكثر قدرة علي مواجهه وإدارة تلك الضغوط.

وهذا ما أكد عليه وجيهة محمد مرزوق ٢٠٠٠ أن التسامح سمة (نزعة) وحالة (موقف) وأشار بأنها سمة عامة ثابتة عند مختلف المواقف، وأنه سمة أصيلة لدي الفرد حيث أن يتسامح غالباً في كل المواقف والظروف مهما كانت هناك ضغوط عليه، وأن التسامح ينشأ منذ التنشئة الاجتماعية أو إلي ارتباط الفرد بالله سبحانه وتعالى، فهو يحتسب قراره بالتسامح عند الله، أما التسامح كحالة فهو مرتبط بالموقف وشدة ودرجة الإساءة التي حدثت، وهل يمكن استبدال الموقف الذي حدث فيه الإساءة أو تعويضه أو مدي أهمية الموقف المسيء بالنسبة له، وأن الذكور أكثر تحكماً في النفس خاصة تحت الضغط .

كما أضاف فراج وعبد الجواد ٢٠١٠ أن التسامح لا يرتبط بالضغوط النفسية أو الضغوط العملية وإنما يرتبط بالمستوي الثقافي والمعرفي مما يجعل الفرد منقبلاً لأفكاره ومعتقداته راضياً عن نفسه وجديراً بمحاسبتها ومتساهلاً معها، ممتلكاً السيطرة علي نزعاته وشهوته ومتحكماً في انفعالاته وثوراته، ومحتملاً للضغوط والشدائد قادراً علي تحمل آلامه النفسية والبدنية، محترماً ومقدراً آراء وتعارض ووجهات نظر الآخرين بشيء من السماحة والصفح وسعة الصدر واللين والود، ومراعياً لقيم العقيدة والأخلاق والمجتمع والقانون.

كما أيدت مني عبد الله، ٢٠١٤ أن المصدر الأول للضغوط هو الفرد نفسه وطريقة إدراكه للظروف حوله، فشعور الفرد بالإحباط والعجز من إحداث التوافق مع متغيرات البيئة من حوله، وإن لم يحدث خطر حقيقي هو المصدر الحقيقي للضغوط، وأن مفهوم الفرد عن ذاته هو الذي يساعده في التغلب على الضغوط التي يواجهها، كما أشارت أن الذكور أكثر قدرة علي مواجهه وإدارة تلك الضغوط.

وتتفق هذه النتيجة مع نظرية سبيلبرجر Spelberger : حيث رأى سبيلبرجر أن المستوي الثقافي والمعرفي والإدراكي يجبر الفرد علي إدارة الضغوط التي تواجهه، حيث أشار أن للضغوط دوراً مهماً في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع كل حسب إدراكه للضغوط، وتتحد نظريته في ثلاثة محاور: الضغط والقلق والتعلم.

وفي ضوء هذه المحاور يحدد محتوى النظرية ما يلي :

- التعرف على طبيعة الضغوط في المواقف المختلفة.

- قياس مستوى القلق الذي ينتج عن الضغوط.

- قياس الفروق الفردية في الميل للقلق.

- توفير السلوك المناسب للتغلب على القلق.

- تحديد مستوى الاستجابة.

- قياس ذكاء الأفراد الذين تجرى عليهم برامج التعلم ومعرفة قدرتهم على التعلم.

وتركز هذه النظرية على المواقف المتعلقة بالموقف الضاغط وإدراك الفرد لها وقدرته على إدارة تلك الضغوط النفسية وتوجيهها بشكل لا يتعارض مع الأخلاقيات والقوانين، ومن هنا ترتبط شدة رد الفعل مع شدة المثير ومدى إدراك الفرد له (عمر النعاس، ٢٠٠٨).

كذلك أجمعت نظرية لازاروس وفولكمان Folkman & Lazarus، أن التقييم المعرفي للضغوط النفسية والمصادر المدركة هي التي ترشد الفرد في مواجهته لتلك الضغوط حيث أشار الباحثان لازاروس وفولكمان إلى أن البيئة تؤثر في الشخص والشخص بدوره يؤثر في البيئة بطريقة تبادلية، ويوجد ثلاث مكونات للضغط حسب هذه النظرية وهي: التقييم المعرفي للموقف، والمصادر المدركة، والموقف الضاغط أو المطالب لدى الفرد في مواجهة المطالب، ويرى الباحثان لازاروس وفولكمان أن أساليب مواجهة الضغوط تتحدد من تقييم الفرد للموقف، فعندما يواجه الفرد ويتم تقييمه على أنه ضار أو مهدد ويكون متحدياً لتوافقه فهنا ينشأ الضغط، ويرى الباحثان أن تفسير الحدث الضاغط يركز على عمليتين أساسيتين هما: التقييم الأولي: والتقييم الثانوي، فالتقييم الأولي يشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له فهل الموقف خطير ومهدد للفرد أم لا، وعملية التقييم الأولي تتأثر بالعوامل الشخصية للفرد مثل الاعتقادات والعوامل الموقفية، وتشمل طبيعة الموقف الضاغط، أما عملية التقييم الثانوي: فتشير إلى تقييم ما يمتلكه الفرد من مصادر للتعامل مع الحدث الضاغط، أي الخيارات المتاحة لدى الفرد والتي تكون فعالة للتعامل مع الحدث الضاغط، أما مصادر المواجهة فتتقسم إلى نوعين هما: مصادر شخصية :

تتعلق بخصائص الشخصية والخصائص المعرفية للفرد، ومصادر بيئية: ترتبط

بجوانب البيئة الاجتماعية والمادية

(أحمد الغرير وأحمد أبو سعد ٢٠٠٩، ماجدة عبيد ٢٠٠٨)

وتتفق الآراء والنظريات السابقة مع دراسة كلا من نادر الزيود ٢٠٠٦ حيث أشار انه لا علاقة للضغوط النفسية على ردود فعل الذكور في شتي السمات، بينما أشار انه لا فروق بين الإناث والذكور في استراتيجيات مواجهة تلك الضغوط وأن كلا منهما يستخدمون نفس الاستراتيجيات، أما المشعان ٢٠٠٠ فقد أشار أن الإناث أكثر شعورا بالضغوط وأكثر تأثرا من الذكور، أما دراسة Raetz 2002 أن هناك فروق جوهرية بين الجنسين في إدراكهم للضغوط النفسية وأثارها عليهم وفي استخدامهم لوسائل التكيف مع تلك الضغوط لصالح الذكور، وقد ارجع ذلك للأدوار التقليدية والتنشئة الاجتماعية التي تميز الذكور عن الإناث في مواجهه الضغوط وأثارها عليهم، كم أشارت زينب شقير ٢٠١٠، أن الذكور أكثر تسامحا من الإناث رغم ما يواجهونه من ضغوط نفسية.

وتختلف بعض الدراسات في مسألة وجود اختلافات بين الرجل والمرأة في القدرة على مواجهة الضغوط، فيرى العالمان Richard & Krieshok أن الرجل والمرأة يستخدمان استراتيجيات متشابهة في مواجهة الضغوط، حيث أن معظمهم يستخدم الأسلوب المباشر في مواجهة الضغوط، بينما بعض الدراسات تؤكد أن المرأة أقدر من الرجل على مواجهة الضغوط الاجتماعية والعاطفية، لأنها غالباً ما تلجأ إلى التنفيس الانفعالي لكي تحصل على المساندة الاجتماعية، أما الرجل أكثر تأثر بالضغوط وغالباً ما يلجأ إلى تغيير العمل أو مزولة نشاطات ترفيهية أو اللجوء إلى المسكرات عند تعرضه للضغوطات (Long, Kahn,2009).

الفرض الثاني : وينص علي : هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتسامح لدي أعضاء هيئة التدريس الإناث.

قاما الباحثان باستخدام معامل الارتباط سبيرمان للتعرف علي إمكانية التنبؤ بالضغوط النفسية والتسامح لدي أعضاء هيئة التدريس الإناث، والجدول رقم (٥) يوضح العلاقة بين الضغوط النفسية والتسامح لدي أعضاء هيئة التدريس الإناث، وذلك على النحو التالي :

جدول (٥)

بوضح العلاقة بين الضغوط النفسية والتسامح لدي أعضاء هيئة التدريس الإناث

الدلالة	ر	ن	ع	م	
٠.٤٦٠	٠.١٧٥	٢٠	٢٢.٤٥	١٢٦	الضغوط النفسية
غير دال			٣.٠٢	٦٧.٨	التسامح

أسفرت نتائج الفرض الثاني كما هو موضح بالجدول السابق عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتسامح لدي أعضاء هيئة التدريس الإناث، وتتفق نتيجة الفرض السابق مع دراسة (Long, Kahn,2009) أن المرأة أقدر في مواجهة الضغوط الاجتماعية والعاطفية، لأنها غالباً ما تلجأ إلى التنفيس الانفعالي لكي تحصل على المساندة الاجتماعية، وتشير دراسة Harell 2008 أن هناك علاقة بين المجتمع الذي تعيش فيه المرأة وبين مستوى التسامح لديها، حيث أرجع وجود المرأة في بيئة غنية بالتنوع والتعدد الثقافي وتواصلها مع أفراد يختلفون عنها من فئات المجتمع المختلف يساهم في الارتقاء بمستوي التسامح لديها وفي قدرتها علي فهم وجهات نظر الآخرين. كذلك أشار Agaonov 2009 أن عمل المرأة يساهم في الارتقاء بمستوي التسامح لديها لأنه يدفعها إلي الضبط الذاتي لعواطفها وانفعالاتها تجاه شيء ما قد يختلف عليه الفرد أو يعترض عليه، أو تعتبره مصدر خطر أو يحمل اتجاهات سلبية نحوها وذلك بهدف المحافظة علي بقاء جماعة

اجتماعية أو سياسية واستمرار الانسجام بين أفرادها. ونظرا للدور الهام التي تقوم به عضوات هيئة التدريس في غرس وتعزيز قيم التسامح لدى الطلاب وتبرز أهمية ذلك الدور في كون أن ما تقوم به تلك المؤسسات في تعزيز قيم التسامح يمتد أثره إلى كافة قطاعات المجتمع، وذلك تحديدا من خلال أعضاء هيئة التدريس الجامعي والأثر البالغ في تشكيل قيم خريجين الجامعات. وفي نفس الاتجاه أوضح العديد من الباحثين أن عمل المرأة بشكل عام هو السبب الجوهرى في قدرتها على تحمل ومواجهة الضغوط النفسية وعدم تأثير تلك الضغوط على مستوى التسامح لديهم، حيث أضافوا أن المرأة العاملة لديها قدرة أفضل في إدارة الضغوط النفسية واستخدام استراتيجيات مواجهة تلك الضغوط، حيث أن العمل يعطي المرأة فرصة لتحقيق ذاتها وتفريغ ما لديها من طاقات، ويتيح لها فرصة ممارسة أدوار مختلفة، حيث أنه يوسع آفاقها وينمي شخصيتها، فالفرد كلما ازدادت خبراته يصبح لديه القدرة على إيجاد التكامل فيما بين هذه الخبرات بأجزائها الفرعية لتساعد في تشكيل وتطوير مفهوم الذات، فعمل المرأة يعني زيادة إضافية في الدخل القومي، ويساهم في رفع المستوى الاقتصادي لأسرتها، بينما اختلفت الآراء حول عمل المرأة وأثره على مواجهة الضغوط النفسية لديها، فالبعض يرى أن العمل مهم في حياة المرأة، وأن المرأة نصف المجتمع، في حين يرى البعض الآخر أن لخروج المرأة وعملها بعيدا عن بيتها أضرارا كثيرة، فهو يؤدي إلى اضطراب العلاقات الأسرية، لأن المرأة العاملة تعيش تحت ضغط وحالة من التوتر والانفعال في المنزل والعمل وذلك لتحملها مسؤوليات عديدة، الأمر الذي يجعلها لا يمكنها التوفيق بين عملها وحسن تربية أولادها . (ناصر ثابت ٢٠٠٠، عايدة أبو صايمة ٢٠٠٦) . ويرى الباحثان أن الأمهات غير العاملات ليس بالضرورة أن تكون أكثر توافقا مع الأبناء والزوج من الأمهات العاملات أو العكس، وإنما يعتمد ذلك على نوعية الأم ومفهومها عن ذاتها، فالمشاكل التي تتعرض لها الأم العاملة وأطفالها تعتمد على نوعية المرأة العاملة، ونوع العلاقة التي تقيمها معهم، فقد يقدم عملها الفرصة للأطفال التعاون والتعلم في المنزل والاعتماد على النفس أو تفرض عليهم أعباء ثقيلة لا يتحملها إلا البالغين، إن وجود الأم في المنزل لا يضمن نجاح علاقاتها بزوجها وأطفالها، وهنا يرى الكثيرون أن الوقت الطويل الذي تقضيه الأم مع أطفالها ليس دليلا على الأمومة الصالحة، لأنه إذا كانت لدى المرأة رغبة شديدة بالعمل وتشعر أن أطفالها يعوقونها عن تحقيق ذلك فإن علاقاتها بهم تتأثر سلبا إلى حد كبير، وأشارت دراسة حسون في بعض الدول العربية أن ٧٨ % من الأبناء لم يشكل لهم عمل الأم أي صعوبة، بينما ١٥ % فهم عانوا من الوحدة والاكتئاب أثناء غياب الأم، و ٤ % اشتكوا من نزاعات بين الوالدين والتي كان سببها عمل الأم (صالح الداھري، ٢٠٠٨)

كما رأَت أبو سيف أن المرأة الموظفة ذات المكانة المهنية هي الأقدر على بناء أسرة ناجحة اقتصاديا بل وعلميا فيما يتعلق بأبنائها في الكثير من الأحيان، وكم من السيدات المتعلّقات تعليما عاليا يعانين بعد تقدم أبنائهن في العمر والعمل من الشعور بالنقص، لأن زميلاتهن توفرت لهن فرص الاستقلال الاقتصادي وتعزيز المكانة الاجتماعية وهن جليسات البيوت، ودعم ذلك نظرة الشباب لعمل المرأة على أنه ضرورة لمساعدته على القيام بمتطلبات البيت الاقتصادية. وأظهرت دراسة محمد آدم (٢٠٠٣) أن المرأة العاملة تواجه صراع الدور بشكل إيجابي، تختفي معه مشاعر الذنب، ويختفي معه الإحساس بوجود المشكلات أو الصعوبات في أداء هذه الأدوار، وذلك حينما تكون المرأة متقبلة لذاتها والآخرين، ولديها قدر من الثقة بنفسها. كما بينت دراسة جونيجا Juneja من الهند أن أبناء الأمهات العاملات أكثر استقلالية وأكثر تكيفا من الناحية الاجتماعية، وكانت سلوكياتهم أكثر سواء من أبناء الأمهات غير العاملات (عابدة أبو صايمة، ٢٠٠٦). وأوضحت نتائج بعض الدراسات الحديثة أن الحياة المزدوجة التي تعيشها المرأة العاملة بين عملها وبيتها جعلتها ذات طبيعة مختلفة، فهي تعيش حياتها بثقة تجعلها تتحمل جميع مسؤوليات المنزل والزوج والأطفال ولا تنتمر أو تشكو بل تحاول تأدية عملها على أفضل وجه، وهي أفضل بكثير من المرأة التي تجلس في منزلها وتعاني من الفراغ (ندي أحمد، ٢٠١١). ويتضح مما سبق أن مفهوم الذات لدى المرأة هو الذي يحدد مدى نجاحها العملي والأسري وقدرتها على تحمل ومواجهة الضغوط بشكل يجعلها أكثر فاعلية وإيجابية نحو ذاتها ونحو الآخرين، ولاحظ الباحثان اختلاف نتائج الدراسات وتباين الآراء حول عمل المرأة وأثره على الضغوط النفسية عليها وعلى أسرته وعلى سماتها الإيجابية بصفة عامة والتسامح بصفة خاصة . وعلى النقيض أشارت دراسة قاسم المعمري (٢٠٠٥) أن الغالبية العظمى من عينة الدراسة ترى أن العمل يسهم في تقوية الروابط مع الزوج للظروف المشتركة بينهم، وتمثلت الآثار النفسية السلبية لعمل الزوجة في الشعور بالقلق على الأطفال وعبء العمل الزائد الذي يسبب لها المشكلات والضيق والعصبية، والقلق على المستقبل الوظيفي، لكن دراسة خديجة الزدجالي (٢٠٠٩) اختلفت نتائجها في مسألة قدرة المرأة على التوفيق بين العمل والأسرة حيث أن ٣٧ % من عينة الدراسة ترى أنه لا يوجد تعارض بين العمل ومسؤولية المرأة العاملة داخل أسرتها، لأن المرأة القيادية ما وصلت إلى هذا المنصب إلا وهي قادرة على تنظيم وقتها وتوزيعه بين العمل والأسرة، حيث أشارت نتائج دراسة أمل العوادة (٢٠٠٩) عن العنف ضد المرأة العاملة في القطاع الصحي أن نسبة العاملات اللاتي يتعرضن للاكتئاب ٤١ %، واللاتي يشعرن بالعزلة ٣٤ %، واللاتي يعانين من أمراض جسدية ٣٢ %، واللاتي يعانين من أمراض

نفس جسدية ٤٤ %، ونسبة اللواتي ينقلن مشاكل العمل للبيت ٣٦ %، واللواتي اعترفن بعدم قدرتهن على تأدية واجبات الأسرة بسبب التعب والتوتر ٣٦ %، وأشارت الدراسات أن ٢١ % من النساء في أمريكا الشمالية اللاتي يشغلن مناصب تنفيذية غير متزوجات، لم تتزوج أصلاً، منفصلة عن زوجها أو مطلقة وأكثر من النصف لا أطفال لديهن، أما العاملات المتزوجات اللاتي لديهن أطفال ونتيجة للضغط العالي الواقع عليهن تواجه العديد منهن خيارات مهنية صعبة وبعضهن يؤثر ترك الوظيفة نهائياً (هانسون، ٢٠٠٠). كما إن خروج المرأة إلى العمل قد يجر معه بعض المشكلات، فقد تهمل الزوجة زوجها بحجة عدم وجود الوقت الكافي، كما أنها قد تهمل تربية أبنائها، أو توكل أمر تربيتهم إلى الخدم وما يجره ذلك من أخطاء، أو ترك تربية الأبناء للأجداد المسنين مما يؤدي إلى خلافات متكررة بين الزوجين (أحمد الزعبي، ٢٠٠٢).

وقد بينت دراسة تراكي Tracy أن لعمل المرأة تأثيرات إيجابية وأخرى سلبية عليها، وعلى علاقتها بأبنائها وتكيفهم وعلى علاقتها بزوجها، بمعنى أن ذلك ينعكس على الأسرة بشكل عام (قاسم المعمرى، ٢٠٠٥)، وتذكر جين جلين هاس - كاتبة في مجلة orange county بولاية كاليفورنيا- إن كثير من النساء يمتن من النوبات القلبية أكثر من أي سبب آخر، بالرغم أن قلوب النساء محمية بالأستروجين لكن الدراسات تشير إلى أن المخاطر تزداد بعد سن اليأس، ويرجع ذلك إلى الإجهاد في الحياة وخاصة ضغوط العمل (صحتنا، ٢٠١١). وفي اتجاه آخر أضاف (Langer,2011) أن المرأة تستطيع التحكم في الضغط النفسي حيث تستطيع السيطرة على النفس وعلى حقيقة الإدراك وهناك طريقتان تستخدمهما المرأة لعلاج الضغوط النفسية :

الأولى : إعادة تنظيم الإدراك أي تغيير طريقة تفكيرها من خلال تغييرها للطريقة التي تنظر بها إلى وضع معين، حيث يتغير رد فعلها العاطفي تجاهه، أما الطريقة الثانية لعلاج الضغوط : الاسترخاء، وهناك أنواع عديدة من الاسترخاء، أهمها نوعين هما "الشد والاسترخاء" والاسترخاء العضلي، فالشد والاسترخاء يعتمد على شد وتقليص مجموعة عضلية معينة في وقت واحد ثم إرخاء هذه المجموعة العضلية، أما الاسترخاء الفكري فإنه يماثل الأول دون اللجوء إلى شد العضلات.(ماكمين، ٢٠٠٢). وذكر نوتس (٢٠٠٣) عدة خطوات تساعد المرأة على مقاومة ضغوطاتها النفسية وهي:

* تدوين الأسباب التي تؤدي إلى شعورها بالضغط النفسي. * تقييم ردود أفعالها تجاه الضغوط النفسية: فعليها في البداية أن تقوم بتقييم حجم الضغوط النفسية التي تشعر بها تجاه

موقف ما، ويمكن الاستعانة بمقياس مقسم إلى ١٠ مستويات مثلا، بحيث يتم إعطاء الحدث الذي يسبب قدر هائل من الضغوط أعلى رقم، ثم يليه الحدث الأقل فالأقل.

* مخاطبة الذات : قومي بتدوين الأمور التي تتحدثي بها مع نفسك لتحديد أسباب الضغوط النفسية التي تعاني منها وذلك بطرح السؤال التالي: ما الأمور التي من الممكن أن أكون قد حدثت بها نفسي فيما يتعلق بهذا الموقف أو المشكلة؟ * التعرف على أخطاء نمط التفكير المتبع: ويمكن حصرها في سبعة أخطاء: المبالغة في تقدير المواقف والمشكلات، توهم عدم القدرة على تحمل ومواجهة المصاعب والمشكلات، الافتراضات السلبية المتشائمة، التعميم المبالغ فيه للأمور والأحداث، قراءة أفكار الآخرين والقفز إلى استنتاجات سلبية، تبني التوقعات التي ليس لها أساس من الصحة، تقييم الذات والقدرات بشكل سلبي. * الاسترخاء.

بينما أرجع بعض الباحثين قدرة الإناث علي مواجهة الضغوط النفسية إلي التوافق الأسري، حيث أشاروا أن تألف أفراد الأسرة على مع بعضهم البعض ومع مطالب الحياة الأسرية يدفع المرأة إلي القدرة علي مواجهة الضغوط النفسية ويدعمها لتكون أكثر إيجابية في الحياة، ويظهر هذا التألف من خلال سلوكيات وتصرفات كل منهم وأساليبه في القيام بواجباته الأسرية وتحقيق أهدافه في الأسرة، وإشباع حاجاته والتعبير عن انفعالاته ومشاعره نحو أفراد أسرته (كمال إبراهيم مرسى، ٢٠٠٨) . ويدعم هذا الرأي نظرية التوافق بين الفرد والبيئة: هذه النظرية ترى أن الضغوط تكون نتيجة اختلال التوازن بين الفرد والبيئة التي يوجد فيها، أي أن الضغوط تنتج من سوء التوافق بين الفرد والبيئة، وينتج سوء التوافق أو حسن التوافق من جانبين أساسيين هما: مدى الانسجام بين قدرات الفرد ومهاراته الشخصية مع المطالب المطروحة، ومدى الإشباع الفعلي للحاجات والتوقعات التي يطمح إليها الفرد (عمر النعاس، ٢٠٠٨)

الفرض الثالث : وينص علي : توجد فروق ذات دلالة إحصائية على أبعاد مقياس التسامح (الذات - الآخر - المواقف) بين متوسطات درجات الذكور والإناث من أعضاء هيئة التدريس.

قاما الباحثان باستخدام اختبار مان وتيني بسبب تفرطح التوزيع الاعتدالي للعينة علي مقياس التسامح وذلك لتعرف علي إمكانية التنبؤ بالفروق بين الجنسين علي أبعاد مقياس التسامح، والجدول رقم (٦) يوضح الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات الرتب للذكور والإناث من أعضاء هيئة التدريس على أبعاد مقياس التسامح (الذات - الآخر - المواقف، وذلك على النحو التالي :

جدول (٦)

بوضح الفروق بين متوسطات الرتب للذكور والإناث من أعضاء هيئة التدريس علي أبعاد مقياس التسامح

الأبعاد	النوع	ن	م الرتب	مج الرتب	Z	الدلالة
ذات	ذكور	٢٠	١٨.٥٠	٣٧٠	١.١٤٦-	٠.٢٥٢
	إناث	٢٠	٢٢.٥٠	٤٥٠		
آخر	ذكور	٢٠	١٥.٥٠	٣١٠	٢.٧٤٧-	٠.٠٠٦
	إناث	٢٠	٢٥.٥٠	٥١٠		
مواقف	ذكور	٢٠	٢٠.٥٠	٤١٠	٠.٠٠٠٠	١.٠٠٠٠
	إناث	٢٠	٢٠.٥٠	٤١٠		
مقياس كلي	ذكور	٢٠	١٦.٠٠	٤.٢٥	٢.٤٩٩	٠.٠١٢
	إناث	٢٠	٢٥.٠٠	٣.٣٣.٠٢		

أسفرت نتائج الفرض الثالث كما هو موضح بالجدول السابقة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية على أبعاد مقياس التسامح (التسامح مع الذات - التسامح في المواقف) ووجود فروق دالة إحصائية علي بعد (التسامح مع الآخر) وذلك لصالح الإناث في متوسطات درجات الذكور والإناث من أعضاء هيئة التدريس .

وتتفق نتائج الفرض الثالث مع آراء الباحثين في إن التسامح مسألة جوهرية في حياتنا السياسية والاجتماعية والفكرية والعقائدية الراهنة، والإسلام به أعظم منابع التسامح، وهو من خصائص الدين الإسلامي وأفضل ميزاته (وكذلك الأديان الأخرى) والتسامح يعتبر قيمة إسلامية هامة، فكما أن العدل والأمانة والعفو والكرم والصدق والمروءة...ألخ قيم إسلامية أساسية فكذلك التسامح، ونظر الإسلام إلي التسامح بأنه إحسان الظن بالمسلم، وتلمس الأعذار هو نوع من التسامح في المنظومة الإسلامية، وذلك دون التمييز بين (الذكور والإناث) فالتسامح قيمة في حد ذاتها لا بد أن يتحلي بها الفرد دون النظر إلي نوعه (سناء عماشة، ٢٠١٣، ٣) . وقد أرجع الباحثين نتيجة الفرض السابق عدم وجود فروق بين الإناث والذكور علي بعدي اختبار التسامح مع الذات والتسامح في المواقف وذلك لخضوع أفراد الدراسة (إناث وذكور) لتنشئة اجتماعية ودينية متقاربة وتربيتهم جميعاً علي مراعاة قيم وتقاليد الدين الإسلامي الذي يهتم بتنمية قيمة التسامح والعفو في الأبناء منذ نعومة أظافرهم وممارسة هذه القيمة في السلوكيات الصادرة منهم مما يشعرهم بالأمن النفسي، وأيد ذلك نتائج دراسة عيد (٢٠٠٠) حيث ارتفاع مستوي التسامح لدي عينة دراسته (إناث، وذكور) ودراسة كريم

(٢٠٠٠) من أن التسامح الديني مطلب إنساني دعت إليه جميع الأديان كافة دون استثناء، ودراسة شقير (٢٠١٠) عن سيادة المستوي المعتدل من التسامح (وجعلناكم أمة وسطاً) لدي فئات من مجتمعات متعددة. ونظراً للدور الهام التي تلعبه التنشئة الاجتماعية في ترسيخ قيم التسامح لدي الطفل مما يجعله متسامح مع نفسه ومع المواقف الاجتماعية التي تفرض عليه، فالشخص المتسامح هو ذلك الفرد الذي يتميز بالصفح من خلال ما يملك من المعارف والوجدانيات والسلوكيات التي تجعله متقبلاً لأفكاره ومعتقداته، راضياً عن نفسه وجديراً بمحاسبتها ومتساهلاً معها ممتلكاً السيطرة علي نزاعاته وشهوته ومتحكماً في انفعالاته وثوراته ومحتملاً للضغوط والشدائد، قادراً علي تحمل آلامه النفسية والبدنية، محترماً ومقدراً آراء وتعارض وجهات نظر الآخرين بشي من السماحة والصفح وسعة الصدر واللين والود، ومراعياً لقيم العقيدة والأخلاق والمجتمع والقانون (فراج وعبد الجواد، ٢٠١٠). وقد أشارت دراسة كل من (Crandell , Philtpot2006, Maltby & Baber2005, Baber2004) (2008, Orth, Beking, Walker, Marten, 2008) أن للتسامح مع الذات ارتباط إيجابي بين الرضا عن الحياة كمؤشر لنوعية الحياة وكل من التسامح والنفاؤل وتقدير الذات، والانفعالات الإيجابية، ونقص الإحساس بالخزي، وانخفاض العصابية والعدائية، حيث أضافوا الباحثين إلي أن الفشل في تسامح مع الذات يعتبر منبئاً للاكتئاب والقلق والكرب، وانخفاض تقدير الذات.

بينما اختلفت نتائج دراسة (Sastre, et , al (2003) عن الدراسات السابقة وأسفرت عن ضعف العلاقات الارتباطية بين التسامح مع الذات والرضا عن الحياة. وللتسامح مع الذات أهمية كبيرة في التنبؤ بنوعية الحياة، فالفرد المتسامح ينعم بالإحساس بالرضا والطمأنينة، وينعم بحياة اجتماعية جيدة وسعيدة، مما يجعله فرداً منتجاً وليس منشغلاً بخلافات وصراعات لا داعي لها (محمود ونصار، ٢٠١١، ٢٩٩).

* فالتسامح مع الذات شفاء للقلب، يطهر القلب من الإحساس بالألم والحزن والغضب فيحل محلها الإحساس بالرضا والطمأنينة والحب والسلام.

* التسامح يعمر قلبك وقلوب من حولك بالسلام، ولو تسامحنا كُننا لأمكننا ذلك من وضع نهاية للحروب وليسود العالم السلام (كارول آن مورو، ٢٠٠٨، ٣٠).

* إن التسامح أمر جوهرى وهام في العالم الحديث اليوم، أكثر من أي وقت مضى، وذلك لتساعد حدة عدم التسامح والنزاع الذي بات خطراً يهدد ضمناً كل منطقة بل ويشمل العالم بأسره (منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة اليونسكو، ١٩٩٥، ٣).

* التسامح يحررنا من أشياء كثيرة، فهو يخدم معاركنا الداخلية مع أنفسنا ويتيح لنا فرصة للتوقف عن الغضب واللوم ويسمح لنا بمعرفة حقيقتنا الفعلية، ويساعد علي تقبل الذات والرضا عنها. (زينب شقير، ٢٠١٠، ٨)

* التسامح أفضل علاج للصراعات الداخلية والخارجية، ويغير رؤيتنا لأنفسنا وللآخرين وللعالم (جيرالد جامبولسكي، ٢٠٠٢، ٧)

* التسامح من مؤشرات الصحة النفسية، فيسهم في تحقيق الرضا عن الحياة ويساعد في تحسين جودة الحياة، ويجعلنا نشعر بالقيمة والقدرة والصلابة
(McCullough, M.E. et al, 2005, P).

* التسامح يساعد علي إبراز الانفعالات الإيجابية المرتبطة بالحب والإيثار، فالتسامح يزود صاحبه بالقوة ويساعد في التحول واستبدال الانفعالات السلبية بأخري إيجابية تجاه المسيء له (محمود ونصار، ٢٠١١، ٣١٢) .

وربما يرجع الاختلاف في وجود فروق بين الذكور والإناث علي بعد التسامح مع الآخر لصالح الإناث إلي التنعم النفسي الذي تتصف به الإناث أكثر من الذكور وذلك كمؤشر للرضا عن الحياة والتوافق الاجتماعي لديهم، وقد أيدت دراسة كلا من (Tse&Yip2009، Semenec2008، Klevnick,2008، Fisher, Exline 2006) تلك النتائج، كما أضافوا وجود ارتباط إيجابي بين التسامح مع الذات والتسامح مع الآخر، حيث أشاروا أن التسامح مع الذات هو أكثر أهمية من التسامح مع الآخر وذلك لأنه عملية علي قدر أكبر من التعقيد، حيث إنه يتضمن اقتراح المسيء لفعل الإساءة، ووعيه الذاتي باقترافه فعل الإساءة والشعور بالذنب أو الخزي الذاتي، كما يتضمن أحيانا تعهد المسيء بالتغيير الشخصي للأفضل لاستعادة الآخرين، ولهذا يبسر التسامح مع الذات في التسامح مع الآخر.

ولهذا كان منطقياً أن يكون التسامح مع الذات أكثر تنبؤاً بالرضا عن نوعية العلاقات الاجتماعية، وذلك بالمقارنة بالتسامح مع الآخر.

وقد أرجع الباحثين التسامح في المواقف إلي القدرة علي التعامل مع مواقف الغضب أو المواقف المعرض لها الفرد لضغوط نفسية بشكل من أشكال التسامح إلي العلاقة الإيجابية بين التسامح والاستراتيجيات الموجبة لمواجهة الضغوط النفسية وهي كما ذكرت بالعديد من نتائج الدراسات (العمل من خلال الحدث، الالتفات إلي اتجاهات وأنشطة أخري ، طلب المساندة الاجتماعية، العلاقات الاجتماعية، تنمية الكفاءة الذاتية) وقد أيدت نتائج دراسة (Driscoll , et al (2011 أن زيادة التسامح يبنى بالأمن النفسي لدي الفرد، وعليه يمكنه استخدام استراتيجيات وأساليب موجبة لمواجهة الضغوط، وكذلك نتائج شقير (٢٠١٢) التي

أسفرت نتائجها أن التسامح ينبئ بالأمن النفسي لدى الفرد وعليه يمكنه استخدام استراتيجيات وأساليب موجبة في مواجهة الضغوط مما يجعله رافض للاعتداء أو إلحاق الضرر والأذى بالذات أو الآخر، ويدفعه إلى الالتزام بالمعايير الخلقية والاجتماعية المقبولة في التعامل مع هذه المثيرات والضغوط النفسية. كما أيدت تلك النتائج ما جاء بالإطار النظري للدراسة الحالية بما يتميز به الشخص المتسامح يكون متحملاً للضغوط والشدائد ومراعياً لقيم العقيدة والأخلاق والمجتمع والقانون في مواجهة تلك الضغوط، كما أن التسامح يساعد في إبراز الانفعالات الإيجابية ويزود صاحبه بالقوة ويساعده في التحول واستبدال الانفعالات السلبية بأخرى إيجابية تجاه المسيء له (أي مصدر الضغوط) (محمود ونصار، ٢٠١١: ٣١٢)

الفرض الرابع : وينص علي : توجد فروق بين متوسطات درجات الإناث والذكور من أعضاء هيئة التدريس علي متغير الضغوط النفسية.

قاما الباحثان باستخدام اختبار (ت) للتعرف علي إمكانية التنبؤ بمتوسطات درجات الإناث والذكور من أعضاء هيئة التدريس علي متغير الضغوط النفسية، والجدول رقم (٧) يوضح بمتوسطات درجات الإناث والذكور من أعضاء هيئة التدريس علي متغير الضغوط النفسية، وذلك على النحو التالي :

جدول (٧)

بوضح الفروق بين الذكور والإناث من أعضاء هيئة التدريس علي مقياس الضغوط

الأبعاد	النوع	ن	م	ع	ت	الدلالة
ضغوط نفسية	ذكور	٢٠	١١٨.٢	١٦.٣٧	١.٣٢٧-	٠.٠١٩٣
	إناث	٢٠	١٢٦.٧	٢٢.٤٥		دال

أسفرت نتائج الفرض الرابع كما هو موضح بالجدول السابقة توجد فروق بين متوسطات درجات الإناث والذكور من أعضاء هيئة التدريس علي متغير الضغوط النفسية لصالح الإناث، وتتفق نتيجة هذا الفرض مع آراء ونتائج دراسات الباحثين حول الضغوط النفسية لدي المرأة، حيث أن المرأة بصفة خاصة تواجه مزيداً من الضغوط النفسية نظراً للأدوار المتعددة التي عليها القيام بها، فالمرأة هي المسئول الأول عن شؤون منزلها، وإذا كانت تعمل عدد من الساعات بعيداً عن منزلها، يجعل ذلك كثير من الضغوط النفسية والعصبية ملقاة على عاتقها. (نوتس، ٢٠٠٣)

وتذكر جين جلين هاس - كاتبة في مجلة orange county بولاية كاليفورنيا- إن كثير من النساء يمتن من النوبات القلبية أكثر من أي سبب آخر، بالرغم أن قلوب النساء

محمية بالأستروجين لكن الدراسات تشير إلى أن المخاطر تزداد بعد سن اليأس، ويرجع ذلك إلى الإجهاد في الحياة وخاصة ضغوط العمل (صحتنا، ٢٠١١).

إذ عانت المرأة كثيراً بقدر معاناة الرجل من حيث عدم الاستقرار والتهجير وعدم الشعور بالأمان والبحث الدائم عن المستقبل الأمين، فإذا كانت ردود الأفعال لدى الرجال تتضح بحالات التجهم والكآبة الطارئة، فعند المرأة تظهر علي شكل أعراض جسمية مثل انقطاع الطمث، ارتباك العادة الشهرية، والتوترات التي تعترى مرحلة ما قبل الحيض والصداع، وحالات الانهيار ما بعد الولادة والاكنتئاب، وظهور أعراض سن اليأس المبكر، ومن الأعراض الظاهرة المصاحبة للاضطرابات فقدان الشهية للطعام، أو الشره العصبي، أو أعراض عصاب الفم، فالنساء إذن معرضات لبعض الضغوط التالية :

* ضغوط تتعلق بهويتهن البيولوجية. * ضغوط تتعلق بالممارسة الأسرية. * ضغوط العمل. إن المرأة عندما تأخذ دورها داخل الأسرة وفي مجال العمل، إنما تشارك بشكل فعال في الحفاظ علي قوة الأسرة في مواجهة ضغوط الحياة بأشكالها الاقتصادية والمالية، والضغوط الناتجة عن عدم وضوح الرؤية للمستقبل والبحث الدائم عن الاستقرار، والتقدم العلمي. ومن الضغوط التي تعاني منها المرأة الضغوط الوالدية والتي تنشأ نتيجة مرور الوالدين بخبرات مع أطفالهم تسبب لهم القلق والألام النفسية، ومن النظريات التي فسرت الضغوط الوالدية نظرية (P-C-R) والتي أشارت أن الضغوط الوالدية يمكن إرجاعها إلى ثلاثة أمور، الخصائص الوالدية، وخصائص وسلوكيات الأبناء، وطبيعة العلاقة بين الوالدين والأبناء (Deater-Deckard, 2004) . .

وأوضحت نتائج دراسة القماح (١٩٩٤) أن المرأة العاملة تعاني من الضغوط الوالدية أكثر من المرأة غير العاملة، ولكن المرأة غير العاملة أقل شعوراً بالكفاءة في دورها الوالدي وتشعر أن الدور الوالدي مقيد لحريتها.

وتختلف الدراسات في مسألة وجود اختلافات بين الرجل والمرأة في القدرة على مواجهة الضغوط، فيرى العالمان Richard & Krieshok أن الرجل والمرأة يستخدمان استراتيجيات متشابهة في مواجهة الضغوط، حيث أن معظمهم يستخدم الأسلوب المباشر في مواجهة الضغوط، بينما بعض الدراسات تؤكد أن المرأة أقدر من الرجل على مواجهة الضغوط الاجتماعية والعاطفية، لأنها غالباً ما تلجأ إلى التنفيس الانفعالي لكي تحصل على المساندة الاجتماعية، أما الرجل أكثر تأثراً بالضغوط وغالباً ما يلجأ إلى تغيير العمل أو مزاوله نشاطات ترفيهية أو اللجوء إلى المسكرات عند تعرضه للضغوطات (Long, Kahn, 2009) .

إن الضغوط التي تتعرض لها عضوات هيئة التدريس في مهنين كثيرة ومنهكة، ومن جهة أخرى فإن الحياة الجامعية بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية تمثل مصادرًا للضغوط يتعرض لها عضوات هيئة التدريس بالجامعة في هذه المرحلة، مما تدفعهن للغضب وقد يتسبب في صعوبة مواجهة تلك الضغوط والتغلب عليها، وبالتالي ينعكس سلبًا علي عملهن، وعلي حالاتهم الصحية كارتفاع الضغط وارتفاع مستوى الهرمون المرتبط بالتوتر (سناء عماشة، ٢٠١٣). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جابر ٢٠٠٨ التي أسفرت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات معاوني أعضاء هيئة التدريس علي مقياس الضغوط الدرجة الكلية وأبعادها الفرعية تبعًا لاختلاف النوع (ذكور - إناث) لصالح الإناث باستثناء البعد الاقتصادي لجانب الذكور.

كما تتفق تلك النتيجة مع دراسة المشعان ٢٠٠٠ والتي أظهرت أن المعلمات أكثر شعورًا بالضغوط خاصة ضغوط العمل من المعلمين. كما أشارت دراسة الزيود ٩١٩٩ - والزيود ٢٠٠٦ التي أشاروا إلي الفروق بين الجنسين في تحمل الضغوط وفي طرق إدارة تلك الضغوط.

أولاً: المراجع العربية :

- أحمد الزعبي، (٢٠٠٢): الإرشاد النفسي نظرياته، اتجاهاته، مجالاته. عمان، دار زهران.
- أحمد الشخانية (٢٠١٠) : التكيف مع الضغوط النفسية عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع.
- أحمد الغرير وأحمد أبو سعد (٢٠٠٩): التعامل مع الضغوط النفسية. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- أمل العوادة (٢٠٠٩): العنف ضد المرأة العاملة في القطاع الصحي. عمان: دار البارودي العلمية.
- اشرف عبد الوهاب (٢٠٠٥) : التسامح الاجتماعي بين التراث والتغير، تقارير التراث والتغير الاجتماعي، مركز البحوث والدراسات الاجتماعية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، الكتاب الثاني عشر.
- باسم الدحادحة (٢٠١٠) : الإرشاد والعلاج النفسي. العين: مكتبة الفلاح.
- جمال أبو دلو (2009) : الصحة النفسية، ط 1، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، عمان.
- جيرالد جامبولسكي (٢٠٠٢) : التسامح أعظم علاج علي الإطلاق، السعودية، مكتبة جرير.
- حسن الفنجري (٢٠٠٦). السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، بنها، مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر.
- حنان يوسف، وشيرين فرحات (٢٠١٢) : دور ربة الأسرة في إدارة الدخل المالي وعلاقته بالتوافق الزوجي. المؤتمر السنوي العربي الرابع لكلية التربية النوعية جامعة المنصورة (إدارة المعرفة وإدارة رأس المال الفكري في مؤسسات التعليم العالي في مصر والوطن العربي، مصر، ٣، ١٦٧٥ - ١٦٩٢ تاريخ الزيارة - يناير ٣ / ٢١٠٣ الساعة السادسة مساءً علي موقع
- <http://niz.opac.mandumah.com.elib.unizwa.edu.om/cgidownload.pl?biblionumber=785285 bin/koha/opac>
- خديجة الزدجالي (٢٠٠٩) : تمكين المرأة العمانية والتحديات المجتمعية. دراسة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، مصر.

- زهير الخويلدي (٢٠٠٩) : جدول التسامح في وضع غير متسامح،
www.doroob.com.
- زينب شقير (٢٠٠٢) : الشخصية السوية والمضطربة، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية .
- زينب شقير (٢٠١٠) : مستويات التسامح لدى شرائح عمرية متنوعة من الجنسين،
المؤتمر العلمي السابع، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ ١٢٧ - ١٣٧.
- زينب شقير (٢٠١٢) : التسامح كمنبئ بالأمن النفسي لدى المتزوجين وغير المتزوجين من طالبات الدراسات العليا، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٢٤ (٢) ج (٢) ٣٤٣-٣٦٣.
- سالم الرواس (٢٠٠٣) : الضغوط النفسية لدى الشرطة والمعلمين في سلطنة عمان.
دراسة ماجستير غير منشورة، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.
- سناء حسن حسين عماشة (٢٠١٣) : التسامح والغضب في علاقتهما باستراتيجيات مواجهة ضغوط العمل لدى عضوات هيئة التدريس السعوديات وغير السعوديات بجامعة الطائف، العدد الثاني والأربعون، الجزء الأول، أكتوبر ٢٠١٣ .
- سيد أحمد البهاص (٢٠٠٩). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد (٢٣)، القاهرة، جامعة عين شمس، ص ص (٢٧٨-٣٢٧).
- صالح الداھري (٢٠٠٨) : أساسيات الإرشاد الزواجي والأسري. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- صحتنا (٢٠١١، يونيو) : النوبات القلبية هي القاتل رقم واحد للنساء. (٩٤) : ٢٤-٢٥.
- عائدة أبو صايمة (٢٠٠٦) : المرأة في الوطن العربي (ط ١). عمان: دار الكتاب الحديث.
- عباس الشريف، عاطف مقابلة، أحمد النل (٢٠١١) : مستوي السلوك المتسامح لمديري المدارس الثانوية في محافظة العاصمة عمان من وجهة نظر المعلمين، المجلة التربوية ، العدد ١٠١، الجزء الأول ديسمبر ٢٠١١.

- عبير محمد أنور، وفاتن صلاح عبد الصادق (٢٠١٠) : دور التسامح والتفؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية دراسات عربية في علم النفس، مج ٩، ع ٣ : يوليو ٢٠١٠، ص ٤٩١ - ٥٧١.
- عمار احمد العجمي، مد الله سويدان، معدي سعود العجمي (٢٠١٤) : قيم التسامح لدي طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت، مجلة الثقافة والتنمية العدد ٧٧، فبراير ٢٠١٤.
- عمر النعاس(٢٠٠٨) : الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية. القاهرة: منشورات جامعة ٩ أكتوبر.
- عويد المشعان (٢٠٠٠) : مصادر الضغوط في العمل لدي المعلمين، سوريا، مجلة جامعة دمشق (١).
- عيد محمد إبراهيم (٢٠٠٠) : التسامح وعلاقته بالدوجماتيقية لدي طلاب الجامعة، المؤتمر السابع للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس : ٧٧٧ - ٨١٧.
- فراج عبد الجواد، وفاء محمد (٢٠١٠) : فاعلية برنامج إرشادي في تنمية التسامح لدي عينة من طلاب الجامعة، مجلة علم النفس (الأعداد ٨٤ - ٨٧) يناير - ديسمبر : ١٥٢ - ١٩٩.
- فرج طه (٢٠٠٢) : موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. القاهرة: دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- فوزية الجمالي(٢٠٠٨) : ضغوط العمل والحياة وعلاقتها بالرضا المهني لمديري مدارس التعليم الأساسي بمحافظة مسقط. مجلة كلية التربية جامعة الإسكندرية ١٨ (٢)، ١٦٠ - ٢٠٤.
- فوزية محمود، حنان محمد نصار (٢٠١١) : برنامج تنمية التسامح لدي طفل الروضة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، (٤٣) : ٢٩٨-٣٧١.
- قاسم العمري (٢٠٠٥) : صورة المرأة العمانية العاملة في ثقافة الشباب (ط ١) ، سلطنة عمان: المطبعة الشرقية ومكتبتها.
- كاتلين لولا (٢٠٠٨) : آثار التسامح علي صحة الإنسان، ترجمة محمد رجب، مكتبة الأسرة، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

- كارول آن مورو (٢٠٠٨) : التسامح دليل الصغار لمعرفة أن التسامح شفاء للقلوب، ترجمة : محمد رجب، مكتبة الأسرة، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- كمال إبراهيم مرسي (٢٠٠٨) : الأسرة والتوافق الأسري. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- ماجدة عبيد (٢٠٠٨) : الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- ماكمين مارك (٢٠٠٢) : الحل الأمثل للضغوط، كيف تستفيد من ضغوط الحياة اليومية. ترجمة سلام منير حبيب، القاهرة: دار الثقافة.
- محمد آدم (٢٠٠٣) : المرأة بين البيت والعمل (ط١). القاهرة: دار المعارف.
- محمد سالم القاسمي (٢٠٠٤) : التسامح الإسلامي بين الحقيقة والافتراء، المؤتمر السادس عشر للمجلس الأعلى للشئون الإسلامية، التسامح في الحضارة الإسلامية، المنعقد بالقاهرة في ٤/٢٨ ٥/١ المجلس الأعلى للشئون الإسلامية.
- محمد عبد الوهاب (٢٠١٢) : مفهوم الذات وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط دراسة على معلمي المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا (دراسات نفسية، مصر، ١، ٢٢، ١٠٥ - ١٤٨، تاريخ الزيارة يناير ١٢، ٢٠١٣ عن موقع : <http://niz..opac.mandumah.com.elib.unizwa.edu.om/cgi-bin/koha/opac/download.pl/?biblionumber=468973>
- محمد غانم (٢٠٠٨) : الشباب المعاصر وأزماته. القاهرة: مكتبة الدار العربية للكتاب.
- مراد خليفة، عيسى وليد (٢٠٠٨) : الضغوط النفسية والتخلف العقلي. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو) (١٩٩٥) : المؤتمر العام لليونسكو في دورته الثانية والعشرين، نوفمبر، إعلان مبادئ التسامح
WWW.Forumstopoo.com
- منى بنت عبدالله بن نيهان العامرية (٢٠١٤): أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية، رسالة ماجستير، كلية التربية، إرشاد نفسي، جامعة نزوي، سلطنة عمان.

- ناتالي بيرغ (٢٠٠٤) : أسرار السيطرة على الضغوط الحياتية. ترجمة مركز التعريب والبرمجة.بيروت: الدار العربية للعلوم.
- نادر الزيود (٢٠٠٥) : استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد ٩٩.
- نادر الزيود (٢٠٠٦) استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والدافعية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي، المؤتمر السنوي الخامس عشر " الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة (٣-٤) أكتوبر ٢٠١٠، القاهرة، جامعة عين شمس.
- ناصر ثابت (٢٠٠٦) : المرأة والتنمية والتغيرات الاجتماعية المرافقة، دراسة ميدانية على عينة من العاملات بدولة الإمارات، منشورات ذات السلاسل، الكويت.
- ندى أحمد (٢٠١١) : المرأة العاملة ودورها الفعال في المجتمع. تاريخ الزيارة، نوفمبر ٢٠١٢ - ٣٠ علي موقع <http://www.mojtamai.com>.
- نظيرة إسماعيل كريم (٢٠٠٦) : بحث موجز في التسامح في بغداد، المؤتمر السنوي الأول في التسامح، مركز بغداد للمنظمات الديمقراطية www.aggaman.com.
- نوتس كويك (٢٠٠٣) : كيف تتغلب على الضغوط النفسية في العمل. ترجمة اللجنة العلمية للتأليف والتحرير والنشر. القاهرة، دار الفاروق للنشر والتوزيع.
- هانسون، بيتر (٢٠٠٠) ضغط العمل طريقك إلى النجاح (ط١) الدوحة، مكتبة جرير.
- هبة جابر (٢٠٠٨) : الضغوط وعمليات تحملها وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من معاوني أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، ماجستير، كلية التربية، جامعة سوهاج.
- وجيدة حماد (٢٠١١) : أحداث الحياة الضاغطة لدى ربة الأسرة وعلاقتها بإدارة بعض الموارد الأسرية. المؤتمر السنوي السادس عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس : الإرشاد النفسي وإرادة التغيير، مصر بعد ثورة ٢٢ يناير، مصر، ١، ٣٦٩ - ٤٠٩.
- وجيهة محمد مرزوق (٢٠٠٠) : أدبيات التسامح في المصادر الإسلامية، ماجستير، كلية الآداب، جامعة عين شمس.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- Agafonov , A. (2009) : Tolerance Vs.Intolerance : Examining Attitudes of Russian Educators toward Poetical ,Social and Moral Diversity Dissertation Submitted to the University at Albany , State University of New York in Partial Fulfillment of the Requirements for the degree of Doctor of Philosophy : School of Education : Department of Educational Administration and Policy Studies.
- Arden, J. (2012): Surviving Job Stress: How to Overcome Workday Pressures.USA : Career Press, Incorporated Retrieved in January, 20, 2012 Fromhttp://site.ebrary.com. elib.unizwa.edu.om/ID =10007011
- Barbee ,K., (2008) : Agreebleness facets and forgiveness of other Unpublished doctoral dissertation , Faculty of the School of Psychology & Counseling , Regent University.
- Berry, J. Parrot, L. & Wade, N. (2005). Forgiveness Vengeful Rumination and affective traits. Journal of Personality, 73(1), 283-255.
- Bodger, C. (1999). Smart Guide to Relieving Stress. NewYork: John Wiley& Sons, Inc.
- Coperland, K., (2007). Sexual Trauma, Forgiveness and Health Unpublished Doctoral Dissertation, Faculty of the School of Psychology & Counseling, Regent University.
- Crandell,A (2008) : Lifentime Victimization among University Undergraduate Students :Associations between forgiveness , Physical Well being and depression , Unpublished Masters thesis University of Massachusetts Lowell.
- Davila, J., & Cobb, R. (2004). Predictors of change in attachment security during adulthood. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), Adult attachment: New directions and emerging issues (pp. 133-156). NY: Guilford
- Davis , P &Callow ,n, (2010) : Better out than in : the influence of anger regulation on Physical Performance Personality and Individual differences , 49:p.457-460.
- Demidenko, N., Tasca, G., Kennedy, N., & Bissada, H. (2010). The mediating role of self-concept in the relationship between attachment insecurity and identity differentiation among women with an eating

- disorder. Journal of social & clinical psychology.29 (10), 1131-1152. Retrieved April 10, 2013 , from EBSCO host databases.
- Enright, R., & Coyle, C.(1998). Researching *the Process Model of Forgiveness within Psychological Interventions*, In Worthington E., (ed.), Dimensions of Forgiveness Psychological Research and the Ecological Perspective. (PP. 139-161). Randnor, P.A Templeton Found Foundation.
 - Fisher , M, L.& Eline , J (2006) : Self forgiveness Versus excsing the roles of remorse , effort and acceptance of Responsibility , Self and identity , 5 , 127-146.
 - Gassman-Pines, A. (2013). Daily spillover of low-income mothers' perceived workload to mood and mother-child interactions. Journal of marriage & family, 75 (5), 1304-1318. Retrieved April 12, 2013 from EBSCO host databases.
 - Gregory,W., & Burroughs, W. (1989). *Introduction to Applied Psychology*. USA: Scott, Foresman and Company.
 - Green ,J, Burnette,J, & Davis ,J, (2008): *Third-Party forgiveness* : Not forgiving your Close others betrayer. Society for personality and social Psychology , 1-12 ,.
 - Harell , A (2008) Social Diversity and the development of Political tolerance , Paper Presented at the Canadian Political Science Association Annual Meeting , June 5 - 7 Vancouver , BC.
 - Kachadourian, L, Fincham ,f & Davila,J,(2004) : The tendency to forgiveness in dating and married Couples : The role of attachment and relationship satisfaction. Personal relationships , 11,373-393.
 - Klevnick , L, (2008) An Exploration of the relationship between Mindfulness and forgiveness , Unpublished doctoral dissertation, ontario Insitute of Studies in Education of the University of Toroto
 - Lazarus, R. (2006). *Stress and Emotion A new Synthesis*. USA: Springer from 2013 12, January Retrieved pany.Com Publishing <http://site.ebrary.com.elib.unizwa.edu.om>.
 - Long, B., & Kahn, S. (2009). *Women, work and coping: A multidisciplinary to Workplace stress. Montreal:* McGill-Queen's University Press. Retrieved in February 3, 2013, from <http://site.ebrary.com.elib.unizwa.edu.om/ID=10141567>
 - Maltby , J, Day.,L, & Barber (2005) : Forgiveness and Happiness the differing Contexts of forgiveness Using the distinction between hedonic and ediamonic happiness. Journal of happiness Studies ,6, 1-13.

- 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.
- McCullough , ME& Pargament , K.L(2005) : forgiveness theory , Research and Practice N,Y the Guilford Press.
- Molero, D., Zagalaz-Sánchez, M., & Achón-Zagalaz, J. (2013). A comparative study of the physical self-concept across the life span. *Journal of Sport Psychology.* 22 (1), 135-142. Retrieved February, 3, 2013 from EBSCO host databases.
- Orth U., Berking ,M,Walker ,N,Meier L&Znoj(2008): Forgiveness and Psychological adjustment following interpersonal transgressions : A longitudinal analysis. *Journal of Research in Personality* , 42. 365-385.
- Philpot ,C,(2006) Inter-group apologies Unpublished doctoral dissertation , University of Queensland , Brisbane , Australia.
- Rainey. C.. (2008): Are Individual Forgiveness Interventions for Adult More Effective than Group Interventions?: A meta Analysis. Unpublished Doctoral Dissertation. Florida State University. College of Human Science
- Saavedra, M., Francisco, J., Bascón, D., & Miguel, J. (2013). Women caregivers of dependent relatives and health: Effects of the participation in a stress management workshop. *Clinicay Salud.* 24 (2), 85-93. Retrieved November 17, 2013 from EBSCO host databases.
- Sastre M , Vinsonneau , G ,Neto , F, Girard M,& Mullet , E, (2003) : forgiveness and satisfaction With life. *Journal of happiness Studies* ,4, 323-335.
- Semenek,s.c.(2008) : The relationship self and other forgiveness to interpersonal Stress reactivity and recovery , Unpublished doctoral dissertation, graduate School of Syracuse University.
- Sinha, R. (2008). Road to Forgiveness: The Influence of Individual differences, a Pology and Perspective Taking. Unpublished Masters, Michigan State University.
- Shirai. K. E.. (2009): Perceived Level of Life Enjoyment and Risks of Cardiovascular Disease Incidence and Mortality.
- Shorey, H., Little, T., Snyder, C., Kluck, B. &Robitschek, C. (2007). Hope and Personal Growth Initiative: A Comparison of Positive, Future-Oriented Constricts. *Journal of Personality and Individual Differences,* 43, 1917-1926.
- Totman, R. (1990). *Mind, Stress And Health.* London: A Condor Book Souvenir Press (E& A) LTD.

- Thompson, L, Synder, C., Michael, S. &Sillings, L. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Other and Situations. Journal of Personality, 73 (2), 313-358.
- Tsenenboim, Yip (2009) : forgiveness in the Isaelian - Palestinian Conflict , Unpublished doctoral dissertation, Boston University , Graduate School of Arts and Science.
- Veenhoven, R. (2003). Happiness. Thepsychologist, 16, 128-129.