جامعة الدكتور يحي فارس بالمدية

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم العلوم الانسانية

موضوع حول

دور الاتزان الانفعالي في تحقيق التفاؤل و التسامح لدى الشباب

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر

تخصص علم النفس العيادي

اعداد الطالبتين :

- ربحي مها
- كحلية سمراء

اشراف الاستاذ :

د / شويعل يزيد

السنة الجامعية : 2020/2019

شكر و عرفان

الحمد لله ربي العالمين و الصلاة و السلام على سيد المرسلين و على اله و صحبه اجمعين

اعترافا بالجميل ... اتقدم بجزيل الشكر الى صاحب العلم الوفير الذي رعاني بحسن توجيهه و ارشاده لي الاستاذ الدكتور الفاضل " يزيد شويعل " ... اتقدم بوافر الشكر و عظيم الامتنان و الدعاء للعلي القدير ان يجزيه كل خير و ان يجعل ما قدمه لي في ميزان حسناته

الى كل من زرع فينا بذرة الاجتهاد و روح المثابرة " استذتنا الكرام "

اهداء

الى اللذان منحاني الحياة و كانا سندا لي و وقفا بجانبي لانارة طريقي و تذليل الصعاب " الوالدين الكريمين " حفظهما الله من كل سوء و اطال بعمرهما

الى اخوتي سندي في الحياة " اسامة " " ايمن" "عدنان" " ياسر " حفظهم الله

الى اختي الغالية " اميرة " حفظها الله

الى صغار العائلة " سيد على" " هبة " " محمد" " فرح " حفظهم الله

الى صديقتي و اختي الثانية " سمراء " حفظها الله

الى اساتذتي الكرام الذين رافقوني خلال مسيرتي الدراسة جزاهم الله خير

الى كل هؤلاء اهدي ثمرة جهدي راجية من الله ان يحفظ الجميع و يمنهم برحمته و بركاته

اهداء

إلى من علمني كيف أتحدى الصعاب أبي الغالي اطال الله بعمره

إلى التي من حبها وحنانها أستمد قوتي أمي اطال الله بعمرها

الى اخواتي الغاليات " فاطمة الزهراء " " سميحة " " ايمان " " اميرة "

الى اخي العزيز " عادل "

الى زوجي " يوسف " و ابني " تيم " حفظهم الله و رعاهم

الى صديقتي الغالية " مها "

الى اساتذتي الكرام الذين تشرفت بالتعليم تحت ايديهم

اطال الله في عمر الجميع و جزاكم الله عني خير

فهرس المحتويات

شكر
اهداء
فهرس المحتويات
فهرس الجداول
فهرس الملاحق
ملخص الدراسة
مقدمة
الباب الاول / الجانب النظري
الفصل التمهيدي : الاطار العام للدراسة
اشكالية الدراسة
الدراسات السابقة
فرضيات الدراسة
اهمية الدراسة
اهداف الدراسة
مفاهيم الدراسة
الفصل الاول : الاتزان الانفعالي
تمهيد
1- تعريف الانفعال
2- الاتزان الانفعالي لغة و اصطلاحا
3- صفات المتزن انفعاليا
4- اهمية الاتزان الانفعالي
5- النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي
6- الاتزان الانفعالي و الصحة النفسية
7- طرق الحفاظ على التزان الانفعالي
الفصل الثاني : التفاؤل
تمهيد
1- تعريف التفاؤل لغة و اصطلاحا
2- خصائص المتفائلين
3- فوائد التفاؤل
4- النظريات المفسرة للتفاؤل
5- التفاؤل و الصحة النفسية و الجسمية
6- العوامل المؤثرة في التفاؤل
الفصل الثالث : التسامح
تمهيد
1- تعريف التسامح لغة و اصطلاحا

2- خصائص المتسامح
3- اهمية التسامح
4- اهداف التسامح
5- مبادئ التسامح
6- انواع التسامح و مستوياته
الباب الثاني : الجانب التطبيقي
الفصل الرابع : منهجية الدراسة
تمهيد
1- الدراسة الاساسية
2- منهج الدراسة
3- مجالات الدراسة
4- مجتمع الدراسة
5- عينة الدراسة
6- ادوات الدراسة
7- الاساليب الاحصائية
الفصل الخامس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج
تمهيد
1- عرض و تحليل و تفسير نتائج الفرضية الاولى
2- عرض و تحليل و تفسير نتائج الفرضية الثانية
3- عرض و تحليل و تفسير نتائج الفرضية الثالثة
4- عرض و تحليل و تفسير نتائج الفرضية الرابعة
5- عرض و تحليل و تفسير نتائج الفرضية الخامسة
6- الاستنتاج العام
7- التوصيات
8- قائمة المراجع

قائمة الملاحق
1- مقياس الاتزان الانفعالي
2- مقياس الاتفاؤل
3- مقياس التسامح
الجداول الخاصة بالبرنامج الاحصائي SPSS

قائمة الجداول
جدول رقم (01) : يبين توزيع العينة حسب الجنس
جدول رقم (02): يبين توزيع العينة حسب السن
جدول رقم (03): يبين طريقة تصحيح مقياس الاتزان الانفعالي
جدول رقم (04): يبين مستوى التقدير للدرجة الكلية لمقياس الازان الانفعالي
جدول رقم (05): يبين طريقة تصحيح مقياس التفاؤل
جدول رقم (06): يبين مستوى التقدير للدرجة الكلية للتفاؤل
جدول رقم (07): يبين طريقة تصحيح مقياس التسامح
جدول رقم (08): يبين مستوى التقدير للتسامح لكل عبارة من عبارات المقياس
جدول رقم (09): يبين مستوى التقدير للدرجة الكلية للمقياس
جدول رقم (10): يبين العلاقة بين الاتزان الانفعالي و التفاؤل
جدول رقم (11): يبين العلاقة بين الاتزان الانفعالي و التسامح
جدول رقم (12): يبين الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي حسب متغير الجنس
جدول رقم (13): يبين الفروق في مستوى لتفاؤل حسب متغير الجنس
جدول رقم (14): يبين الفروق في مستوى االتسامح حسب متغير الجنس

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الى التعرف على دور الاتزان الانفعالي في تحقيق التفاؤل و التسامح لدى الشباب حسب متغير الجنس

في الجانب النظري للدراسة تطرقنا الى الاطار العام للدراسة كفصل تمهيدي ثم الى الاتزان الانفعالي كفصل اول ثم الى التفاؤل كفصل ثاني ثم الى التسامح كفصل ثالث

و في الجانب التطبيقي للدراسة تطرقنا الى منهجية الدراسة كفصل رابع و عرض و تحليل و مناقشة النتائج كفصل خامس و اخير

و من اجل الوصول الى هدفنا قمنا بتطبيق ثلاث مقاييس هي : (مقياس الاتزان الانفعالي و مقياس التفاؤل و مقياس التسامح)على عينة من الشباب من كلا الجنسين بلغت 30 شاب و شابة معتمدين على المنهج الوصفي الارتباطي

بعد تفريغ البيانات و استخدام الاساليب الاحصائية المناسبة و التي تمثلت في (المتوسطات الحسابية – الانحراف المعياري ....) و اعتمادا على البرنامج الاحصائي SPSS توصلنا الى النتائج التالية :

- وجود علاقة موجبة بين الاتزان الانفعالي و التفاؤل
- وجود علاقة موجبة بين الاتزان الانفعالي و التسامح
- عدم وجود فروق دالة في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الشباب تعزى لمتغير الجنس
- عدم وجود فروق دالة في مستوى التفاؤل لدى الشباب راجعة تعزى لمتغير الجنس
- وجود فروق دالة في مستوى التسامح لدى الشباب راجعة تعزى لمتغير الجنس

مقدمة

ظهر في الآونة الاخيرة فرع جديد من فروع علم النفس و هو علم النفس الايجابي positive psychologie الذي يهدف الى تحفيز العلماء بالاهتمام بدراسة جوانب القوة التي يتمتع بها الانسان و تحسين الصحة النفسية نحو المزيد من التوافق مع الذات و الغير و المجتمع كما يهتم علم النفس الايجابي بدراسة الموضوعات النفسية الايجابية من بينها (السعادة – الامل- التفاؤل- الثقة بالنفس – الايثار- الحكمة- التسامح... و غيرها)

و مما لا شك فيه ان كل شخص يمر في حياته بتجارب و مواقف غير سارة و ضغوطات تؤثر على حالته النفسية حيث يجد الفرد نفسه في مواجهة مع هذه الضغوطات اذ تصدر عنه انفعالات مختلفة قد تكون (غضب - قلق -عزلة - صراخ - بكاء -انهيار عصبي...) و قد يواجهها بطريقة ملائمة ليحافظ على كيانه و صحته النفسية مثلا (خلق نوع من الامان الشخصي -الثقة بالنفس - الابتعاد عن الافكار السلبية - التفاؤل بواقع احسن - التغاضي عن الزلل - مسامحة الغير- البحث عن حلول للمشاكل ...) فالانفعالات تمثل ركنا مهما في الحياة و تدخل في جميع جوانب الحياة اليومية

ويعتبر **الاتزان الانفعالي** من السمات الايجابية التي يسعى علم النفس الايجابي الى جعل كل شخص يتحلى بها فهو قدرة الفرد على مواجهة ظروف و احداث الحياة الضاغطة و المهددة و التعامل معها دون تعرض صحته النفسية و الجسمية الى اضطراب او مرض و التحكم في الذات و يتميز بالتفاؤل و البشاشة و التحرر من مشاعر الاثم و القلق و الوحدة و ان يكون الفرد قادرا على تحمل المسؤولية و هو يمتلك قوة الضبط الذاتي و السيطرة على دوافعه و مشاعره و انفعالاته و التحكم بها و تناول الامور بصبر و تعقل و مواجهة مواقف الحياه سواء كانت سعيدة ام حزينة ام مفاجئة بنشاط و هدوء اعصاب و حسن السلوك و التصرف (فضيلة السبعاوي 2008ص74)

ارادت الباحثة من خلال هذه الدراسة ربط سمة الاتزان الانفعالي بالتفاؤل و التسامح عند فئة من المجتمع الا و هي الشباب

يرجع اهتمام الباحثة بدراسة التسامح الى اهميته و ارتباطه بالصحة النفسية فالتسامح يعد خطوة مهمة لاستعادة العلاقات المتصدعة بين الشباب و تقوية الثقة بينهم كما انه يسهم في حل المشكلات القائمة بينهم ويمنع حدوث مشاكل مستقبلية كما يؤدي الى تيسير حدوث الثقة و التعاون و الانتماء (rainey 2008p2)

اما التفاؤل له دور مهم في العديد من جوانب الحياة عند الشباب لانه يمنح نظرة ايجابية للحياة و تدفعهم الى العمل و تسطير اهداف جديدة و التقدم نحو النجاح بالاضافة الى ان الدراسات النفسية اكدت بان الاشخاص المتفائلين و اللذين لديهم نظرة ايجابية نحو المستقبل

ينعمون بصحة نفسية جيدة و هم اقل عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية و الامراض الجسمية كما يخلق **التسامح** من صاحبه شخص يتسم بالصلابة و القوة النفسية و مهارة ادارة المشاعر حيث انه بتسامحه يكون المتحكم في افعاله و المسيطر على نفسه بعكس الشخص غير المتسامح الذي تسيطر عليه مشاعر الغضب و يقوم بردود افعال عنيفة يندم عليها فيما بعد (شقير 2012)

1- الاشكالية :

تعتبر مرحلة الشباب من اهم المراحل التي يمر بها الشخص حيث تبدا شخصيته بالتبلور و تبرز اهتماماته و ميولاته و طباعه و لان الشباب هم فئة من المجتمع و اكثرهم تأثرا بالظروف المحيطة بهم تقع عليهم مسؤوليات وواجبات يتطلب عليهم مواجهتها بالشكل الذي يضمن لهم الحفاظ على اتزانهم الانفعالي

و نظرا لأهمية الاتزان الانفعالي نرى انه ليس هناك من نظرية في علم النفس الا و تناولته و اعتبرته احد الاهداف المهمة التي يسعى علم النفس الى ترسيخها في شخصية الفرد و قد اعطته عدة تسميات (الاستقرار العاطفي – الصحة النفسية – النضج الانفعالي – قوة الانا)

و يعتبر التفاؤل و التسامح من العناصر الدالة على الاتزان الانفعالي وفقا لدراسات سابقة من بينها

01- دراسة (سهيلة عبد الرزاق 2015-2016) دور مستوى التفاؤل في الاتزان الانفعالي لدى اساتذة علم الاجتماع حيث انطلقت من التساؤل التالي " ما هو مستوى التفاؤل في الاتزان الانفعالي لدى الاستاذ الجامعي ؟ " استخدمت فيه المنهج العيادي و اختارت حالات الدراسة بطريقة عشوائية منظمة تكونت من 3 اساتذة علم اجتماع حيث طبقت على جميع افرادها مقياسين و هما مقياس التفاؤل و التشاؤم لبدر محمد الانصاري و مقياس الاتزان الانفعالي لعادل محمد محمود العدل و تحصلت الباحثة على مجموعة من النتائج حاولت عرضها و مناقشتها وفق الفرضية المطروحة حيث تحققت الفرضية التي تنص على ان لمستوى التفاؤل دور في الاتزان الانفعالي لدى الاستاذ الجامعي

02- دراسة (ميرفت عزمي زكي عبد الجواد 2015) " التسامح و التفاؤل كمبنى بطيب الحياة النفسية لدى عينة من المراهقين " هدفت الدراسة إلى تقصي العلاقة بين كل من التسامح (مع الذات و والتسامح مع الآخر والدرجة الكلية للتسامح) والتفاؤل وطيب الحياة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين، ومعرفة تأثر 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 (274) من طلاب الصف الثاني الثانوي العام بمدارس مدينة المنيا بنين وبنات (150 إناث +124 ذكور) بمتوسط عمرى (16.189) وانحراف معيارى (0.668) طبق عليهم مقياس التفاؤل (إعداد الباحثة) ومقياس التسامح النفسي (إعداد الباحثة) ومقياس طيب الحياة النفسية (إعداد أحمد محمد جاد الرب) 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 والتسامح مع الآخر والدرجة الكلية للتسامح) وطيب الحياة النفسية بأبعادها كذلك

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين كل من التسامح (مع الذات والآخر والدرجة الكلية للتسامح) وطيب الحياة النفسية بأبعادها لدى عينة الدراسة وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا 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 إحصائيًا بطيب الحياة النفسية لدى عينة الدراسة وأن التسامح مع الآخر أكثر تنبأ من التسامح مع الذات بطيب الحياة النفسية لدى عينة الدراسة

03- دراسة (د. يزيد شويعل 2018) "دور التسامح و نمط العلاقة الانسانية في التنبؤ بالصحة النفسية لدى اساتذة التعليم الثانوي) هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة دور كل من التسامح، ونمط العلاقات الإنسانية (إيجابية، سلبية) في التنبؤ بالصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي على عينة بلغت (124) استخدم فيه المنهج الوصفي الارتباطي و مقياس التسامح (لعبير محمد انور 2010) و مقياس نمط العلاقة الانسانية(لبدر سعيد رويدا 2006) و مقياس الصحة النفسية (للقريطي و الشخص 1992) و توصلت الدراسة الى تحقيق فرضياتها الاربع

04- دراسة فيصل خليل ربيع (2016): هدفت هذه الدراسة الكشف عن الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، وقد تكونت عينتها من(749) طالباً وطالبةً من طلبة جامعة اليرموك، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام أداتين الأولى مقياس الاتزان الانفعالي، المكون من (54) فقرة موزعة على مجالين والثانية مقياس ضبط الذات المكون من(35) فقرة وتم التحقق من مؤشرات صدقهما وثباتهما وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة كما بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي ككل وفي مجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث تعزى لاختلاف متغير الجنس لصالح الذكور وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي ككل وفي المجالات تعزى لاختلاف متغيري المستوى الدراسي والتخصص كما أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك

وعليه و من خلال ما اشرنا اليه سابقا ستحاول في دراستنا الحالية التطرق الى معرفة دور الاتزان الانفعالي في تحقيق التفاؤل و التسامح لدى الشباب من خلال الاجابة على

التساؤلات التالية :

01- هل توجد علاقة بين الاتزان الانفعالي و التفاؤل ؟

02- هل توجد علاقة بين الاتزان الانفعالي و التسامح ؟

03- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاتزان الانفعالي لدى الشباب راجعة لمتغير الجنس ؟

04- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفاؤل لدى الشباب راجعة لمتغير الجنس ؟

05- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في التسامح لدى الشباب راجعة لمتغير الجنس ؟

3- فرضيات الدراسة :

للإجابة على التساؤلات السابقة نقترح الفرضيات التالية :

01- توجد علاقة بين الاتزان الانفعالي و التفاؤل

02- توجد علاقة بين الاتزان الانفعالي و التسامح

03- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاتزان الانفعالي لدى الشباب راجعة لمتغير الجنس

04- توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفاؤل لدى الشباب راجعة لمتغير الجنس

05- توجد فروق ذات دلالة احصائية في التسامح لدى الشباب راجعة لمتغير الجنس

4- اهمية الدراسة

- اهتمام الدراسة بشريحة مجتمعية مهمة و هي الشباب

- موضوع ايجابي بحت

- قلة الدراسات النفسية التي تهتم بالجوانب الايجابية في شخصية الفرد(حسب علم الباحثة)

- اهمية موضوع الاتزان الانفعالي خاصة لدى الشباب اذ يتطلب منهم مستوى عالى من الاتزان الانفعالي لبناء حياتهم بطريقة سليمة

- التعرف على بعد من الابعاد التي تساهم في تحقيق الصحة النفسية و هو الاتزان الانفعالي

5- اهداف الدراسة

- التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي و التفاول

- التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي و التسامح

- كشف الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الشباب حسب الجنس

- كشف الفروق في مستوى التفاؤل لدى الشباب حسب الجنس

- كشف الفروق في مستوى التسامح لدى الشباب حسب الجنس

6- مفاهيم الدراسة

- الاتزان الانفعالي emotionel balance : هو احدى السمات الاصيلة الموجودة لدى البشر و الشخص المتزن انفعاليا هو الذي يتصف بالشجاعة في مواجهة المستقبل و عزمه على اتخاذ القرارات المهمة و قدرته على السيطرة و الضبط في تعبيره الاصيل عن انفعالاته و امتلاكه وجودا اصيلا مع الاخرين قائما على الحب و التفاعل الذي لا يلغي خصوصيته و تفرده معهم **(الفرجناني و محمد ص 128)**

- التفاؤل optimism : يعرفه **مارشال وزملاؤه** على انه استعداد شخصي للتوقع الايجابي للأحداث ويرجعان التفاؤل إلى الاعتقاد بان التفاؤل عبارة عن مخزن للرغبات و الطموحات المطلوبة و المرغوبة في المستقبل، بغض النظر عن قدرة الفرد على السيطرة عليها وعلى تحقيق الرغبات**(دانيال جولمان2000ص129)**

- التسامح tolerance: يعرفه **allport 1977** بانه القدرة على العفو على الناس و عدم رد الاساءة بالإساءة و التحلي بالأخلاق الرفيعة و الابتعاد عما يفسد المجتمع من خلافات و صراعات و يجب احترام الثقافات و العقائد و قيم الاخرين حتى يتحقق العدل و المساواة و الحرية**(allport 1977p 132)**

الاتزان الانفعالي emotionel balance

تمهيد

تعتبر الانفعالات ركنا مهما في حياة الانسان و تدخل في جميع جوانب حياته اليومية كما تعد جزءا من عملية النمو الشاملة و المتكاملة لأنها تشكل جانبا من جوانب الشخصية السوية و تعمل على توجيهها نحو المسار النمائي الصحيح بكل ما تحمله من عواطف وسلوكات و انفعالات مختلفة و الانسان في حياته يتعرض الى مواقف و خبرات عديدة منها السارة و منها غير السارة يواجهها باستجابات يغلب عليها الطابع الانفعالي وكما اشرنا سابقا ان الانفعالات تعد جزء مهم من شخصية الانسان فظهورها يكون طبيعي في حالة وجود مؤثرات تستدعي ذلك وهكذا نجد ان حياه الانسان في تقلب مستمر و تغيير دائم وتختلف الانفعالات باختلاف شخصية الفرد و سلوكه فهناك من تكون انفعالاته شديدة لا يستطيع التحكم فيها و هناك من يتحكم في انفعالاته و يضبطها .

سنتطرق الى الاتزان الانفعالي في هذا الفصل باعتباره سمة من سمات الشخصية المتوافقة .

الاتزان الانفعالي emotionel balance

1- تعريف الانفعال : emotion

لغة جمع انفعال والانفعال مأخوذ من الفعل انفعل بمعنى تأثر"تأثر به انبساطا وانقباضا "

اصطلاحا : يعرفه **جورج ميلر**: أنه عبارة عن أي خبرة ذات شعور قوي وغالبا ما صاحب هذه الخبرة الانفعالية تعبيرات جسمية مثل اضطراب في الدورة الدموية والتنفس وفي الغالب ما تصاحب بأفعال قهرية عنيفة أو كثيفة أو شديدة أو حادة و هو عكس الهدوء والاسترخاء. **(حسين عبد الحميد 2013ص 28)**

يعرف **شادي محمد** الانفعال على انه تلك الحالة الوجدانية الثائرة و المفاجئة المصحوبة باضطرابات داخلية و خارجية قد تؤثر على سلوك الانسان كله جسميا و نفسيا دون ان تتيح له فرصة التكيف و التوافق مع الموقف الانفعالي **(شادي محمد 2015ص 34)**

ويعرفه**(الكناني و آخرون)** الانفعال هو حالة تغير في الكائن الحي يصاحبها اضطراب في السلوك وهذا الاضطراب حاد بحيث يشمل الفرد كله و يؤثر في سلوكه و خبرته الشعورية ووظائفه الفيزيولوجية الداخلية، وهو ينشأ في الأصل عن مصدر نفسي ومن أمثلته الخوف الغضب الشديدين **(الكناني و آخرون2002ص91)**

ويعرفه **ضحيك 2004** أنه "حالة شعورية مركبة يصحبها نشاط جسمي وفسيولوجي مميز والسلوك الانفعالي سلوك مركب يعبر عن السواء الانفعالي أو يعبر عن الاضطراب الانفعالي**"(ضحيك 2004 ص 33)**

اما من وجهة نظر الباحثة حول الانفعال فترى انه حالة من التوتر تصيب الفرد يصعب التحكم فيها تؤثر على سلوك الفرد و وظائفه الفيزيولوجية ويتمثل ايضا في انفعالات خارجية كما انه غير مرتبط بحالات الغضب فقط و انما مرتبط ايضا بحالات الفرح

2- تعريف الاتزان الانفعالي emotionel balance

في موسوعة علم النفس يعرف الاتزان الانفعالي أو الثبات الانفعالي بانه: "درجة من الضبط الذاتي الانفعالي والتناسب بين الاستجابة ونوعية المثيرات في ضوء المتوقع اجتماعيا مع وضوح الاستقرار والاتساق الانفعالي والبعد عن التقلبات الحادة والشديدة وعدم ضهور أي آثار سلبية بسبب الانفعال على المظاهر الفيزيولوجية التي يتحكم فيها الجهاز العصبي المستقل مثل التغيرات الحشوية في الجهاز الهضمي او الدوري او الجهاز التنفسي او في السلوك

تعريف ***Cattel*1961** يتمثل في الشخص الهادئ الذي يتسم بالثبات الانفعالي وتظهر عليه سمات قليلة من التهيج الانفعالي إزاء أي نوع مع المعارضة والغضب كما يكون واقعيا في الحياة و منضبطا ذاتيا ومثابر**(الزبيدي،2007ص 16)**

تعريف ريان: هو حالة التروي والمرونة حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة الاكثر هدوًء وتفاؤلاً وثباتاً للمزاج وثقة في النفس أما الأفراد الذين يعزفون عن هذه الحالة فلديهم مشاعر الدونية وتسهل إثارتهم ويشعرون بالانقباض والتشاؤم ومزاجهم متقلب" **(ريان2006 ص 38)**

تعريف الفرجناني و محمد 2012: هو احدى السمات الاصيلة الموجودة لدى البشر و الشخص المتزن انفعاليا هو الذي يتصف بالشجاعة في مواجهة المستقبل و عزمه على اتخاذ القرارات المهمة و قدرته على السيطرة و الضبط في تعبيره الاصيل عن انفعالاته و امتلاكه وجودا اصيلا مع الاخرين قائما على الحب و التفاعل الذي لا يلغي خصوصيته و تفرده معهم **(الفرجناني و محمد ص 128)**

وضح أيضا **(أديب الخالدي :)** أن الاتزان الانفعالي هو عبارة عن تفسيرا لحالة الاستقرار النفسي ،الذي يطلق عليه أصحاب نظرية التحليل النفسي بمبدأ الثبات الانفعالي إذ يرون أن الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة فالإنسان عندما يتعرض لمنبه أو مثير معين يتحول إلى حالة من التوتر أي يكون في حالة استثارة أو عدم اتزان انفعالي مما يدفعه هذا إلى القيام بنشاط معين من التوتر والوصول إلى حالة الاتزان **(أديب الخالدي2002 ص 49)**

و قال **الشرقاوي** في الاتزان الانفعالي " ان الشخص الصحيح نفسيا هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته المختلفة و التعبير عنها بحسب ما تقتضيه الضرورة و بشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات و يدخل في ذلك عدم اللجوء الى هذه الانفعالات او اخفاءها او الخجل منها من ناحية او الخضوع لها تماما بالمبالغة في اظهارها من ناحية اخرى " (الشرقاوي 2010 ص 39)

تعرف الباحثة الاتزان الانفعالي انه قدرة الفرد على مواجهة المواقف و المشاكل التي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة و عدم المبالغة و الاندفاع في الاستجابة للمواقف الانفعالية و ان لا يستفز من الاحداث التافهة التي لا تستدعي الانفعال و ان يتسم الفرد بالهدوء و الرزانة و العقلانية في مواجهة الامور

3- صفات الشخص المتزن انفعاليا

يرى ماسلو ان الشخصية المتزنة تتسم بما يلي :

- قدرتها على اتخاذ القرار دون الاعتماد على الاخرين
- لها درجة عالية من قبول الذات و الاخرين
- ادراك الخصائص بشكل موضوعي
- تتسم بالخصوصية و عدم الاستسلام للاخرين
- لها القدرة على معالجة مشاكل الحياة بشجاعة
- امتلاك علاقات حميمة مع الاخرين
- يتسم تعاملها مع الحياة بشكل ديمقراطي **(بن الشيخ ربيعة 2015 ص 46)**

يري ابو سلامة ان سمات الاتزان الانفعالي تتمثل في :

- قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد
- أن تكون حياة الفرد الانفعالية ثابتة رصينة لا تتقلب لأسباب ومثيرات تافهة
- أن لا يميل الفرد إلى العدوان وأن يكون قادًرا على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والمثابرة والاستقرار أطول مدة ممكنة

يرى katell ان الشخص الذي يتسم بالثبات الانفعالي يكون هادئ و يتسم بالنضج الانفعالي يكون واقعيا في الحياة و منضبطا ذاتيا و مثابرا **(اسماء ياسين النابلسي 2014 ص 76)**

ترى الباحثة ان الشخص المتزن انفعاليا تتوفر فيه الخصائص التالية :

- ان يكون قادرا على التحكم في الانفعالات
- التروي في اتخاذ القرارات في حالة الانفعال
- ان يتعامل بمرونة و عقلانية اثناء الازمات و الشدائد

- ان لا يكون سهل الاستثارة

- ان يتمتع بالثقة بالنفس و الهدوء

- ان يكون ايجابيا في تفكيره وفي تعامله مع محيطه

4- الاتزان الانفعالي و الصحة النفسية

ان شعور الانسان بانه سيد نفسه و انه قادر على التحكم بها في كل المواقف و انه ليس منجرفا وراء انفعالاته يعد النموذج الافضل في الصحة النفسية فتحقيق التوازن الانفعالي بإظهار العاطفة المناسبة في الموقف المناسب هو الذي يعطي الشخص التوازن النفسي **(روبنس و سكوت 2000)**

يرى كفافي ان الاتزان الانفعالي شرطا من شروط الصحة النفسية بل هو مرادف لها كون كل هذين المصطلحين يشيران الى عملية واحدة او ان الصحة النفسية تتحقق نتيجة للاتزان الانفعالي

و توجد مجموعة من الاسس النفسية التي تفسر العلاقة بين الاتزان الانفعالي و الصحة النفسية و هي :

- تكامل شخصية الفرد في تفاعلها مع البيئة لتحقيق اهدافه

- تفاعل الفرد مع مطالب الحياة الاجتماعية دون التخلي من تلقائيته

- يكيف الفرد مع شروط الواقع و تقبله لها لتحقيق اهدافه المستقبلية

- الزيادة في النضج مع اضطراد السن بما يحقق العمليات التوافقية الاكثر تعقيدا

- احتفاظ الفرد بحالته الانفعالية المتزنة و بصفة خاصة في المواقف ذات الشحنة الانفعالية

- مساهمة الفرد في النشاط الجماعي بزيادة كفاءته الفردية

و يتعرض الاتزان الانفعالي الى الاختلال حينما لا يستطيع الانا (ego) التوفيق بين تلك المطالب يؤدي الى السلوك المتزن و من ثم الى الاتزان الانفعالي و هذا من دعائم صحة الفرد النفسية

5- اهمية الاتزان الانفعالي

للاتزان الانفعالي أهمية كبيرة كونه صفة لأولئك الذين يتسمون بالقدرة والكفاءة على التعامل مع البيئة الاجتماعية المادية والاستفادة من قدراتهم وطاقاتهم وان قدرة الشخص للسيطرة على انفعالاته وصولاً إلى الاتزان الانفعالي هي أساس الارادة واساس الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية

كما اوضحت سامية القطان ان الاتزان الانفعالي يعتبر الصميم و اللب للعملية التوافقية كلها بحيث يصدر عنها او يعكس في نهاية الامر كل شكل من اشكال التوافق

نوضح اهمية الاتزان الانفعالي النقاط التالية :

- الاتزان الانفعالي معيار اساسي للدلالة على الصحة النفسية
- يعد الاتزان الانفعالي من اهم مظاهر الثقة بالنفس
- تأثيره و ارتباطه القوي بمجموعة من الجوانب النفسية و هذا ما اكدته الدراسات
- يعد مقوما اساسيا من شروط و مقومات النجاح في جميع مجالات الحياة
- عامل اساسي في شخصيات الافراد المبدعين و ذوي القدرات الابتكارية **(عدل 1996ص9)**

اضافة لما سبق ترى الباحثة ان من اهمية الاتزان الانفعالي السيطرة على الذات في ظاهرة قيادة الاخرين و قيادة المواقف فالشخص بقدر ما يكون متزنا من الناحية الانفعالية أي مسيطرا على ذاته و متحكما فيها تزداد قدرته على قيادة المواقف و الاخرين

6- النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي

تم تناول الاتزان الانفعالي في نظريات علم النفس المختلفة و قد اخذت تسميات عديدة لكنها في مجملها تشير لنفس المفهوم و لها مدلول نفسي واحد , فيما يلي عرض لمختلف النظريات و وجهة نظر روادها حول الاتزان الانفعالي

6-1 نظرية التحليل النفسي

يرى فرويد – مؤسس نظرية التحليل النفسي ان الاتزان الانفعالي انعكاس لقوة الانا باعتباره المسيطر و المنظم للشخصية و ان لهذا الجهاز قدرة كبيرة في السيطرة على السلوك و ملائمته مع الجوانب البيئية المحيطة به و اشباع الغرائز بطريقة متوازنة و مقبولة بالشكل الذي يتم فيه ارضاء مطالب نظام الانا الاعلى و نظام الهو لذا كلما كان هذا

النظام (الانا ego) يعمل بشكل منسجم مع الانظمة الاخرى (الهو id) و الانا الاعلى (super ego) و مع مطالب الواقع كان اقوى و انجع في توفير الاتزان الانفعالي و تكون فرصة تعرض الفرد للإصابة بالاضطرابات النفسية اقل

و بالمقابل فان حدوث اي خلل في الاتزان الانفعالي و الذي ينشا عنه العصاب يحدث بسبب الصراع بين النظم الشخصية الثلاثة و مكوناتها و هذا راجع الى ضعف الانا (ego) و عدم قدرته على الوصول الى حل للصراع مما يشعر الفرد بتهديد امنه النفسي **(جبر ابراهيم2002ص78)**

2-6 نظرية السمات

تحاول نظرية السمات تصنيف الشخصية وفقا لمجموعة من السمات التي هي بمثابة خصائص مستقرة و فريدة في الشخص حيث اعتمد كاتل على الموضوعية الاحصائية في دراسة سمة الاتزان الانفعالي في الشخصية و اسس ابحاثه اعتمادا على التقنية الاحصائية المعروفة بالتحليل العاملي و باستخدام التحليل العاملي حدد كاتل 16 سمة في الشخصية منها سمة الاتزان الانفعالي

كما اثار كاتل سمة الاتزان الانفعالي تأثر بدرجة كبيرة في مزاج الفرد و في تحديد اسلوبه العام و يصف ان الفرد الذي تضعف لديه سمة الاتزان الانفعالي هو اكثر عرضة للاضطرابات النفسية من الاخرين **(مريم بن علي 2017)**

كما اهتم allport (البورت) بمصطلح الذات و الاتزان الانفعالي الذي يعني به القوة الموحدة لجميع عادات و سمات الفرد البروبريوم (proprium) الذي يعني (الجوهر) و المقصود به نواحي الشخصية التي تشكل الوحدة المتكاملة التي ينشا عنها الاحساس بالذات و التفرد كما يعمل على تنظيم وظائف الشخصية

ويعتقد البورت ان البروبريوم ينمو و يتطور عبر مراحل الحياة ابتداء من الولادة حتى الموت و هناك ستة معايير للحكم على اكتمال الشخصية و اتزانها و هي :

- الاحساس بالذات و امتدادها في مجالات متعددة
- دفئ العلاقات مع الاخرين
- الشعور بالأمن
- الادراك الواقعي للأشياء

- روح الدعابة و موضوعية الذات

- وضوح الاهداف المشتقة من فلسفة موحدة تمنح حياة الفرد معنى **(الشمري 2001 ص57)**

3-6 النظرية الانسانية

لقد اكد maslow (ماسلو) زعيم علم النفس الانساني على اهمية سمة الاتزان الانفعالي من خلال ارائه التي يؤكد فيها على ان الانسان طبيعة جوهرية و هي اما ان تكون طبيعة خيرية او محايدة و لكنها غير شريرة و ان النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضج كما انه يحتاج الى ظروف بيئية سليمة فالبيئة غير السليمة التي تعيق الفرد و لا تسمح له بتحقيق رغباته و تطلعاته و اختياراته قد تجعله عرضة لانهيار الصحة النفسية **(maslow 1970 p 277)**

كما اشار ماسلو الى ان هناك مجموعة من الحاجات التي يسعى الانسان الى تحقيقها و ان الشخص الذي لا يستطيع اشباع حاجاته فانه يعجز عن التفكير بطريقة منطقية بسبب ما ينتج عن ذلك من توتر نفسي و عدم اتزان **(jurard 1974 p 80)**

4-6 النظرية الوجودية

ترى النظرية الوجودية ان دراسة الانفعال هو الطريق الوحيد الذي يمكن من خلاله الوصول الى حقيقة الانسان و ترى ان الشخص الاصيل (المتزن) متكامل بشكل جيد و هو قادر على اختيار سلوكه في اي وقت و قادر على تحمل مسؤولية انفعاله و القرارات التي يتخذها و قادر على ايجاد معنى للحياة كما ان توجهه الاساسي نحو المستقبل و بكل ما يرتبط به من مجهول او عدم يقين و هذا المجهول يقوده الى فكرة القلق لكنه يتقبل هذا القلق لضرورة استمرار الحياة و هذا القبول يأتي من خلال الشجاعة التي يبديها الفرد في مواجهة مستقبله كما ان الشخص الاصيل (المتزن) يبدي قدرته على اقامة علاقات حميمية و صادقة قائمة على الحب المتبادل و التعبير عنها **(سيدني 1988 ص 36)**

5-6 تعقيب على النظريات

من خلال ما ذكرناه في النظريات (النظرية التحليلية – النظرية الانسانية – نظرية السمات – النظرية الوجودية) حول الاتزان الانفعالي نرى انه ليس هناك من نظرية الا و اعتبرت هذه السمة (الاتزان الانفعالي) احد الاهداف المهمة التي يسعى علم النفس الى ترسيخها في شخصية الفرد فالنظرية التحليلية اكدت على ان الاتزان الانفعالي ينتح عن تكامل الادوار بين الانا و الهو و الانا الاعلى و كلما كانت الانا متحكمة في المكونين الاخرين كان الانسان اكثر توافقا و اتزانا في انفعالاته محققا بذلك صحته النفسية و نظرية السمات

اعتبرت الاتزان الانفعالي بمثابة سمة مستقرة و فريدة في الشخص و انها تأثر بدرجة كبيرة على مزاج الشخص و سلوكه و ان ضعف هذه السمة تجعل الفرد عرضة للاضطرابات النفسية و النظرية الانسانية و حسب ما جاء به ماسلو فان سمة الاتزان الانفعالي تتوفر في الشخص الذي ينشا في بيئة سليمة

اما النظرية الوجودية فتعتقد ان الشخص المتزن هو الشخص القادر على التحكم واختيار سلوكاته في اي وقت و قادر على ضبط حياته و تحمل مسؤولياته

7- طرق الحفاظ على الاتزان الانفعالي

ان الضغوطات الحياتية التي يمر بها الفرد قد تجعله يعيش فترات تطول او تقصر من الاتزان الانفعالي قد تكون سببا في معاناته او اضطرابه النفسي الى ان يعود ليجد الاستقرار من جديد

و ليتمكن الفرد من الحفاظ على مستوى مقبول من الاتزان الانفعالي تؤهله لحياه سعيدة مستقرة يجب عليه توجيه طاقاته نحو :

- التمتع بالصحة البدنية التي تساعد على تحقيق قدر من الصحة النفسية الانفعالية فالذي

يعاني من امراض جسدية يجد صعوبة كبيرة في التحكم في انفعالاته

- اختيار المهنة المناسبة ضروري لكي يحقق الفرد فيها ذاته و يثبت فيها كيانه

- الاستقرار الاسري ضروري ليشعر الفرد بهدوء العيش و الطمئنينة التي تؤدي به الى الصحة الانفعالية

- الحصول على قدر كاف من الراحة ذلك ان العمل الشاق المستمر كثيرا ما يؤدي الى التوتر و الاضطراب الانفعالي

- تجنب الضغوط غير الضرورية

- مساعدة الفرد على حل المشكلات المحيطة به فتراكمها و تركها دون حل هادة ما يؤدي الى التوتر و القلق

- تهيئة الفرص التي تمكن الفرد من التنفيس عن ضيقه و متاعبه عن طريق ممارسة الهوايات المفيدة و الانشطة المحببة الى النفس

- محاوله التمتع بكل ما هو جميل و حسن في هذا الكون و عدم التركيز على النواحي السيئة و الرديئة فقط فالشخص الذي يرى الحسن و الجمال عادة ما يكون مستبشرا يتمتع بالهدوء و الاتزان الانفعالي

- الترويح عن النفس فالروتينية في الحياة عادة ما تسهم في خلق الاضطرابات الانفعالية

- تهيئة النفس و الاستعداد دائما للطوارئ التي تثير الانفعال تساهم بقدر كبير على الثبات و الهدوء **(زهران 2005 ص 145)**

التفاؤل optimism

تمهيد

يعتبر التفاؤل عاملا اساسيا لبقاء الانسان و من خلاله يمكن التنبؤ بالمستقبل و بالافكار الخاصة بالتطور الاجتماعي و الاقتصادي كما يساعد الافراد على فهم اهدافهم المحددة و طرق التغلب على الصعوبات التي تواجههم و على الرغم من اهمية هذا المفهوم في الحياة الانسانية بشكل عام و الدراسات النفسية بشكل خاص الا ان تاريخ الاهتمام بهذا المفهوم لم يتجاوز العقدين الاخريين حيث استقطب اهتمام العديد من الباحثين في مجالات الشخصية و علم النفس الاجتماعي و علم النفس الاكلينيكي و علم الصحة النفسية

1- تعريف التفاؤل optimism

1-1 تعريفه لغة

التفاؤل من الفأل وهو قول أو فعل يستبشر به و تسهل الهمزة فيقال : الفال وتفاءل بالشيء: تيمن به وقال "ابن السكيت" : الفأل أن يكون الرجل مريضا فيسمع آخر يقول: يا سالم أو يكون طالب ضالة فيسمع آخر يقول: يا واجد فيقول : تفاءلت بكذا ويتوجب له في ظنه كما سمع انه يبرأ من المرض او يجد ضالته ويقال: لا فال عليك أي لا ضير عليك ويستعمل في الخير و الشر والفال ضد التطير و تفاءل ضد التشاؤم **(بدر الانصاري 1998ص 13)**

1-2 تعريفة اصطلاحا

حسب **شاير و كارفر** هو النظرة الايجابية و الإقبال على الحياة و الاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأمور و الأشياء بدلا من حدوث الشر و الجانب السيئ.
ويضيفان في نص آخر أن التفاؤل استعداد يمكن الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الايجابية والجيدة اذا فالتفاؤل يصوغ في إطار الاتجاه الايجابي نحو الأحداث كما أن عنصر الاستعداد يشير إلى مبدأ الفروق الفردية ويعتبرانه سمة ثابتة نسبيا توظف كاستراتيجية فعالة لدى الفرد للتغلب على الضغوط الواقعة عليه ويحدد طريقة تحقيق الأهداف **(بدر الأنصاري2002ص 252- 253)**

يعرفه **مارشال وزملاؤه** على انه استعداد شخصي للتوقع الايجابي للأحداث ويرجعان التفاؤل إلى الاعتقاد بان التفاؤل عبارة عن مخزن للرغبات و الطموحات المطلوبة و المرغوبة في المستقبل، بغض النظر عن قدرة الفرد على السيطرة عليها وعلى تحقيق الرغبات**(دانيال جولمان 2000ص129)**

هذا وقد عرفه **تايجر(Tiger1979)** بأنه دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الإنسان ويعد الأساس الذي يمكن الفرد من وضع الأهداف و الالتزامات و هو مجموعة من الافعال و السلوكات التي تولد لدى الفرد القدرة على التغلب على المشاكل و الصعوبات **(klumper2009 p210)**

أما **تايلور** فيعرف التفاؤل بأنه نزعة تفاؤلية تشير إلى توقع عام للنتائج على أنها ايجابية اكثر من كونها سلبية على أن تكون سمة ثابتة **(ابو دينار 2010ص 64)**

تعريف ديمبر**Dember1989** هو استعداد شخصي لدى الفرد يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة ايجابية**(اسماعيل 2001ص29)**

حسب راي الباحثة فان التفاؤل هو ما يمنح الإنسان الأمل الذي من أجله يحيا الإنسان و يضيء طريقه من اجل تحقيق ذاته حيث أن الأمل هو نتيجة حتمية للتفاؤل و جزا لا يتجزأ عنه و الإنسان المتفائل لا يشعر باليأس و لا يشعر بضياع الفرص مهما مر بتجارب غير ناجحة ويكون لديه القدرة على النهوض و العمل و معاودة المحاولة مرات متعددة حتى يصل إلى مبتغاه كما أن التفاؤل هو ما ينتشل الانسان من أحزانه وهمومه و يخلصه من كل الطاقات السلبية التي قد تتجمع في نفسه نتيجة للظروف التي يمر بها

3- خصائص المتفائلين :

يتميز المتفائلين بمجموعة من الخصائص يمكن من خلالها التنبؤ باتجاهاتهم نحو الحياة المستقبلية، ولا يشترط لهاته الخصائص أن تكون مجتمعة لدى المتفائل كما أنها تظهر عند الأفراد بدرجات متفاوتة ويتسم المتفائل عموما بالخصائص التالية:
- الثقة بالنفس والمخاطرة المدروسة للوصول إلى تحقيق الأهداف، كما يتصف بالمرونة من حيث اختيار السبل المناسبة للوصول إلى تحقيق الرغبات و تغير الأهداف التي يستحيل تحقيقها وتقيم المهام إلى أجزاء بسيطة يمكن التعامل معها.
- عدم الاستسلام للقلق و الضغوط و تجنب المواقف الانهزامية

- المتفائل أكثر قدرة على التكيف الفعال مع مواقف الحيات الضاغطة، ولديه القدرة على اتخاذ أساليب مباشرة ومرنة لحل المشكلات التي تواجه، أكثر تركيزا في نمط تفكيره، وأكثر إصرارا على اجتيازها، وأكثر استخداما لأساليب المواجهة الفعالة التي تركز على المشكلة

- يزداد لجوء المتفائل إلى التخطيط في المواقف الضاغطة والاستفادة من الخبرات السابقة ولديه قدرة عالية في الضبط الداخلي و إعادة التغيير الايجابي للمواقف المحيطة ومن ثم فالانتكاسة له شيء يمكن معالجته **(دانيال جولمان 2000ص132)**

4- فوائد التفاؤل

- برهنت الدراسات على وجود علاقة ايجابية بين النظرة التفاؤلية للمستقبل و السعادة الحالية

- يرتبط التفاؤل ايجابيا بكل من ادراك السيطرة على الضغوط و مواجهتها و استخدام المواجهة الفعالة و اعادة التفسير الايجابي

- حل المشكلات بنجاح و البحث عن الدعم الاجتماعي

- النظرة الايجابية للمواقف الضاغطة - التحصيل الدراسي - الاداء الوظيفي – ضبط النفس تقدير الذات - سرعة الشفاء من المرض – الانبساط و التوافق والصحة النفسية و السلوك الصحي **(بدر الانصاري 2000)**

- بساعد التفاؤل على التغلب على المرض ويعزز فرص الشفاء ويعين على التكيف وتأثيره يمتدإلى الأعراض الجسدية والمواجهة أو التغلب على المشكلات والحالات الانفعالية لدى المصابين بأمراض مزمنة وحادة مثل الروماتيد والربو والأورام. بل وامتد تأثيره إلى عمر الإنسان فالدراسات الحديثة أكدت على أن المتفائلين يعيشون عمر أطول من المتشائمين بمقدار (12) سنة، وله تأثير على بيولوجيا الجهاز العصبي للبشر

- يرتبط التفاؤل بالسلامة الجسدية ويرتبط التفكير التفاؤلي بالصحة الجيدة فمعدلات الشفاء من الأمراض العضوية تكون عالية لدى المرضى المتفائلين ويعانون أقل من الضغوط النفسية مقارنة بالمتشائمين عند تعرضهم لها مما يسهم في النهاية بتحسن حالتهم الصحية في المقابل حالتهم النفسية **(علي 2009 ص 34)**

5- النظريات المفسرة للتفاؤل

5-1 نظرية التحليل النفسي :

اعتبر **فرويد** أن منشأ التفاؤل من المرحلة الفمية وذكر أن هناك سمات وأنماط شخصية فمية مرتبطة بتلك المرحلة ناتجة عن عملية التثبيت عند هذه المرحلة والتي ترجع إلى التدليل أو الإفراط في الإشباع أو الإحباط أو الحرمان (محيسن 2012ص 58) وأطلق **فرويد** التفاؤل الفمي للدلالة على التفاؤل الظاهر كسمة طبع فمي فالغلمة الفمية بالغة الأهمية في تكوين الطبع وفي الوقت التي تظهر فيه الشبقية الفمية في نمو الطفل، ومن ثم فالطريقة التي يحدث بها هذا تبقى أساسية في تحديد كامل العلاقة اللاحقة بالحقيقة، وبهذا فكل اتجاه إيجابي أو سلبي نحو الأخذ والتلقي له أصل فمي، وبوجه خاص كلما كان هناك إشباع فمي بارز عادة في الطفولة فالنتائج هي طمأنينة الذات والتفاؤل اللذان قد يدومان

طوال الحياة، ومع هذا يلاحظ أنه إذا أعقب الإحباط هذا الإشباع فربما تكون قد خلقت حال انتقامية مقترنة بالإلحاح في الطلب**(عويضة 2015 ص58)** ويتفق **اريكسون (Erikson)** مع فرويد في أن المرحلة الفمية الحسية قد تشكل لدى

الرضيع الإحساس بالثقة الأساسية أو الإحساس بعدم الثقة والذي بدوره يظل المصدر الذاتي لكل من الأمل والتفاؤل، أو اليأس والتشاؤم بقية الحياة، فعندما تستجيب الأم لجوع الطفل

بالتغذية المناسبة والعطف يتعلم الطفل بعض الارتباطات بين حاجاته والعالم الخارجي وهذا الشعور الأولي بالثقة، واذا ما أهملت الأم احتياجات طفلها فإنه يتولد لديه ما أسماه **اريكسون** بالشك واذ ما كان المعدل السيكولوجي بين هذين المتغيرين كبيرا لصالح الشك فإن الأنا في خطر وقد يؤدي بالطفل إلى عدم التكيف فيما بعد والاتصاف بالتشاؤم بينما يتحقق إذا كانت درجة الثقة أقوى فإن الطفل يتعلم رؤية العالم بتفاؤل وأمل وتمتع الأنا بهذه الإيجابية وتكيفها يساعد على النمو خلال بقية حياته **(محيسن 2012 ص 59)**

2-5 النظرية السلوكية :

واهتم **بندورا** بفعالية الذات والتي تعني توقع الفرد بأن لديه القدرة على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها، وميز بين الفاعلية وتوقعات النتيجة، حيث يرى أن توقع نتائج التفاؤل والتشاؤم هو الاعتقاد بأن القيام بسلوك معين سيترتب عليه نتائج مرغوب فيها، فتوقع النتائج يعتبر احد المحددات المؤثرة في السلوك وذلك من خلال تقويم الفرد لنتائج الأداء الناجح واحتمالات الوصول إلى الهدف المنشود عن طريق هذا السلوك فإذا لم يقتنع الشخص بأن السلوك سوف يؤدي إلى الهدف فإنه لن يقوم به حتى لو كان يعتقد بأنه يقدر على القيام به وبالرغم من الاختلاف بين مفهومي التفاؤل والفعالية الذاتية فإن هناك علاقة موجبة بين الفعالية الذاتية المرتفعة والتفاؤل المرتفع كما أشارت لذلك دراسة ستانلي وآخرون **(الحربي 2009 ص 70)**

3-5 النظرية المعرفية :

أخذ التوجه نحو التفاؤل والتشاؤم يتغير في الستينات والسبعينات، حيث أشار كل من ستانغ و مليت (Strang &Multin)إلى أن اللغة والذاكرة والتفكير تكون ايجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الايجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء كانت في الكتابة أو الكلام أو التذكر الحر فهم يتذكرون الأحداث الايجابية قبل السلبية **(عويضة 2015 ص 70)**

إضافة إلى ذلك فقد شكلت نظرة قرينوالد (Greenwald,1980) للتفاؤل نقطة تحول لدى الباحثين فقد شبه الطبيعة الإنسانية بنظام كلي يتمثل بالنظر إلى الذات كتنظيم معرفي يتعلق بتاريخ الفرد وهويته ويخضع لتوجه استراتيجيات ضبطه كما بينت مراجعة تايلور و براون(Brown& Taylor ,1988) للأدبيات أن الناس عامة ينزعون باتجاه الايجابية عدا بعض الاستثناءات المتمثلة في الأفراد الذين يعانون من القلق أو الاكتئاب

بينما يرى **سنايدر** (Snyder) أن التفاؤل يحتوي على عنصر يسمى التخطيط ويقوم على حقائق منطقية مجردة وهذه المفاهيم تتضمن نوعا من النشاط المعرفي

6- التفاؤل و الصحة النفسية و الجسمية :

يشير عبد الخالق (1998) ان العديد من العوامل قد يؤثر على الصحة الجسمية في الوقت الذي تؤكد فيه العديد من البحوث النفسية ان التفاؤل والمزاج الإيجابي أساسيين لصحة الجسم وان الامل في الشفاء جانب مهم يمكن ان يميز بين المرضى، لان للتفاؤل مزايا كثيرة وتؤكد بحوث شاير وكاف(1987) تأثير هذا الأخير على صحة الجسم، وقد اتضح ارتباطه سلبيا مع الغضب والعدائية واللذان يتسببا في مشكلات صحية كبيرة وركز بعض الباحثين على فحص دورهما في تطوير مرض الشريان التاجي وارتفاع معدلات الوفاة وظهر ان بعد التفاؤل مسؤول عن ارتباط بين مقياسي العدائية والاعراض الجسمية .

قد تؤدي الضغوط وتضر بصحة الفرد النفسية والجسمية، وهذا ما تؤكده دراسة شارمان وسيلجمان (1997) فالطريقة التي يلجا اليها بعض الافراد في فهم أسباب احداث الحياة الضاغطة-خاصة بتفسيراتهم التشاؤمية- قد تضعف وظائفهم النفسية، والفيسيولوجية، او تؤثر على سير مرضهم بالسلب، وهو ما اوضحه بترسون وسيلجمان عام (1987) استنتجت دراسات كثيرة ان وجهة نظر الفراد لنفسه والاخرين وللعالم و المستقبل تنبئ بمدى قابليته للمرض، بل يمكن ان تنبئ بطول العمر الذي يعيشه وهو يعتمد على فكرة مفادها ان الأفعال تتأثر بالاعتقادات والعواقب او نتائجها المحتملة ومن ثم يرى شابير وكافر ان توقع العواقب محدد أساسي للسلوك ويؤدي اما الى مواصلة الكفاح او الاستسلام والابتعاد وأكدت بحوثهما المعملية حول السلوك على أهمية التوقعات بوصفها محددات له ويرتبط ذلك بالتفاؤل المشير الى توقعات عامة جيدة او مفصلة .

و ترى **(السباغي2006)** ان علماء النفس يتفقون على ضرورة الفرد يومه متفائلا، ولو في اصعب الظروف ويبتعد عن القلق فلكل مشكلة احتمالات لحلها، وعلى الفرد تجهيز نفسه

لأسوئها ثم يحاول تحسينه بهدوء وتعقل وعليه الا يفرط في التفاؤل لكونه قد يدفعه للمغامرة وعدم اخذ الحيطة في حياته **(السباغي 2006 ص 46)**

07- العوامل المحددة للتفاؤل

1- العوامل البيولوجية :

تتضمن هذه العوامل المحددات الوراثية و الاستعدادات الموروثة و هذه المحددات لها دور في التفاؤل فقد كشفت نتائج دراسات قام بها (بلومين و اخرون 2006) على عينة تتكون من (500) من التوائم المتطابقة و غير المتطابقة ان الوراثة تلعب دورا مهما في التفاؤل بنسبة 25 % **(الانصاري 1998 ص 21)**

2- العوامل الاجتماعية :

تشمل العوامل الاجتماعية التنشئة الاجتماعية التي يتطبع بها الفرد و تساعده على اكتساب اللغة و العادات و القيم و الاتجاهات السائدة في مجتمعه و من المتوقع ان يكون للعوامل الاجتماعية دور كبير في التفاؤل

3- المواقف الاجتماعية المفاجئة :

ان الشخص الذي يصادف في حياته سلسلة من المواقف العصيبة المحيطة به او المفاجئة يميل في غالب الاحيان الى التشاؤم و العكس صحيح الى حد بعيد

4- مستوى الدين :

يميل المتدينين الى ان يكونوا اكثر تفاؤلا من غير المتدينين فقد يكون نقص التدين عاملا مسهما في التشاؤم و قد كشفت نتائج الدراسة لأحمد عبد الخالق 2000 عن وجود علاقة دالة ايجابية بين التفاؤل و التدين و بين التشاؤم و التدين و كذلك اظهرت دراسة بابلي 2005 ان غير المتدينين اكثر تشاؤما من المتدينين **(محيسن 2012 ص 61)**

التسامح Tolirance

تمهيد

يعتبر التسامح من الموضوعات الهامة في مجال الشخصية اذ يعبر عنه بانه من سمات الشخصية الايجابية و المرغوب فيها لأنه ينطوي على مشاعر الحب و المودة و يدعم التسامح العلاقات الاجتماعية و اشكال التفاعل الاجتماعي المرغوب فيما بين مختلف الجماعات التي تعيش في مجتمع واحد

و قد ظل مفهوم التسامح مرتبطا بالدراسات الدينية حتى وقت قريب باعتباره من الاساليب الدينية الهامة في التغلب على الضغوط الناتجة عن الاساءة الصادرة من الاخرين ثم بدا علماء النفس حديثا تناوله بالبحث و الدراسة خارج السياق الديني و يرجع اهتمام الباحثين بدراسة التسامح على نطاق واسع خلال السنوات الاخيرة الى اهمية هذا المفهوم و ارتباطه بالصحة النفسية و الجسمية للفرد حيث ارتبط التسامح سلبيا بالاكتئاب و القلق و الغضب و افكار الانتقام و ايجابيا بالعرفان و التعاطف و العاطفة الايجابية .

1- مفهوم التسامح Tolirance

التسامح لغة : اصل كلمة التسامح في اللغة العربية يعود الى جذر او مادة" السمح" بمعنى اللين و السهولة و ياتي في اللغة مرادفا للتساهل **(معجم اللغة العربية 1965 ص 44)**

كما بشير" ابن المنظور" في لسان العرب الى التسامح و التساهل بوصفها مترادفين و يقول " الفيروز ايادي" في قاموس المحيط : المساهلة كالمسامحة و تسامحوا تساهلوا و ساهلة يعني ياسرة

وفي القول المشهور " السماح رباح" اي المساهلة في الاشياء تربح صاحبها و سمح و تسمح فعل شيئا فسهل فيه

التسامح اصطلاحا: عرفته منظمة الامم المتحدة للتربية و العلم و الثقافة **"اليونسكو"**

Unesco documents and publications بانه الاحترام و القبول بتنوع و اختلاف ثقافات عالمنا و هو ليس مجرد واجب اخلاقي و لكنه ايضا ضرورة سياسية و قانونية و هو فضيلة تجعل السلام ممكنا عالميا و تساعد على استبدال ثقافة الحرب بثقافة السلام **(اليونسكو 1995)**

يرى انور و عبد الصادق (2010) ان التسامح هو " تعديل الادراكات السلبية المتعلقة بفعل الاساءة و اعادة صياغتها بحيث تتحول الادراكات السلبية الى ادراكات ايجابية

التسامح من منظور علماء النفس : اتجه علماء علم النفس الايجابي (المنظور النفسي) لمعالجة الجوانب الايجابية في حياة الفرد و عن دورها في تحقيق صحة نفسية افضل للفرد و اهتم الكثير من علماء النفس بإبراز هذا المفهوم من وجهات مختلفة حسب ثقافاتهم و تنوع مدركاتهم المعرفية **(عماشة 2012)**

عرفه **"كارل بوبر"** التسامح بانه: موقف اخلاقي و عقلي يتبع من الاعتراف باننا غير معصومين من الخطأ او ان البشر خطاؤون و نحن كثيرا ما نخطئ طوال الوقت و ذلك خلافا لموقف التعصب الذي يتبع اصلا من اليقين بصحة الآراء و تمسكه بها و التنكر لصحة الخطأ في كل ما نعرف **(عبد العال مظلوم 2013 ص108)**

يعرفه **allport 1977** بانه القدرة على العفو على الناس و عدم رد الاساءة بالإساءة و التحلي بالأخلاق الرفيعة و الابتعاد عما يفسد المجتمع من خلافات و صراعات و يجب احترام الثقافات و العقائد و قيم الاخرين حتى يتحقق العدل و المساواة و الحرية

(allport 1977p 69)

يعرفه **eysenck 1972** على انه اتجاه وانه " مجموعة الاتجاهات الاجتماعية و السلوكية التي تقوم على احترام حرية راي الفرد **(نقلا عن شقير 2012)**

تعرفة الباحثة على انه العفو و التساهل و التغاضي عن ما بدر من الغير من اساءة او اذى و هو ضد العداوة و البغضاء و الكراهية و هو سمة انسانية فضيلة حثنا عليها الدين الاسلامي من خلال عدة آيات وردت في القران الكريم

قال الله تعالى " وَإِنْ تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ" سورة التغابن 14

قال الله تعالى "وَلا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلا السَّيِّئَةُ, ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ " 34 وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ " **(سورة فصلت الاية 35)**

1- اهداف التسامح

يمكن تلخيص اهداف التسامح في المجالات التالية :

- تقوية العلاقات الانسانية و اواصر المحبة
- الاحترام المتبادل بين الجميع في كل المواضيع
- احترام حرية الانسان و حقوقه
- التغلب على المواقف التعصبية و التحيزية
- اختلاف الراي دون اللجوء الى التهجم او التعصب
- الانفتاح في تقبل وجهات نظر الاخرين
- يساعد على توفير قدر كبير من الصحة و الارتياح النفسي
- زوال الاحقاد و الضغائن في نفوس الناس
- تقوية الروابط بين الافراد و الجماعات و انصرافهم الى البناء و التعمير
- استشعار صفة الله تعالى و هي العفو و التسامح **(محمد 2011)**

2- اهمية التسامح

يعتبر التسامح علاج نفسي سريع المفعول فاذا امتلا قلبك بالتسامح و انشغل عقلك بالتساهل و التغاضي عن اخطاء الاخرين و تميز سلوكك باحترام راي الغير و العمل به اذا كان صحيحا و عليه فيكون التسامح هو نسيان الماضي الاليم بكامل ارادتك و ان تأخذ قرارك بان لا تعاني اكثر من ذلك و ان تعالج قلبك و روحك بالتخلي عن الكره و البغضاء و الغضب و التماس الاعذار من الغير

و قد اثبتت العلوم النفسية ان الوقائع السيئة التي يحتفظ بها الدهن و القلب تسبب امراضا عضوية للإنسان مثل الام الراس و الظهر و ضعف المناعة و ظهور ملامح الشيخوخة المبكرة على الوجه **(يالجن 2007)**

كما تتضح اهمية التسامح في حياتنا من خلال الاثار التي يخلفها التسامح

1- **الاثار النفسية :** ان للتسامح اثر كبير على كينونة الفرد و التي تتلخص في رحابة الصدر و تأصيل جذور المحبة و الإخاء في النفس البشرية كما يزيد التسامح من الثقة بالنفس و يحث النفس على تقدير ذاتها كما يرسم البشاشة على محيى الاخيرين

2- **الاثار الاجتماعية :** ان للتسامح دور في الحياة الاجتماعية لأنه يعمل على تأجيل القيم الاجتماعية بين الافراد و ينشر بذور المسامحة و التغاضي و مبدأ العفو عند المقدرة مما يدفع بأفراد المجتمع الى التماسك **(رعد الكيلاني 2010)**

4- مبادئ التسامح :

- ان التسامح على المستوى الانساني يتجلى في القدرة على قبول الاخر المختلف و احترامه و محاورته و قبوله و الاعتراف به و عدم ازدرائه و انه يشير الى ثقة الذات بنفسها و ادراكها لهويتها و ما تتجلى به من ميزات و خصائص

- ان التسامح في ابعاده الكبرى يقوم على حق الاختلاف و ادراك معاني التعددية و الايمان بالعلاقات المتوازنة بين الافراد و الجماعات و ان الاختلاف لا ينبغي ان يقود الى الصراع

- ان قراءة الاخر و اكتشاف ما يمتلكه من رؤى تمثل قانونا مهما في العلاقات الحضارية و تنطوي في جوهرها على الايمان بحق الاختلاف الذي يؤمن بالمشترك الانساني و يحترم التعددية في الهويات و الثقافات

- ان التسامح روح حضاري جوهره العدالة و قوامه الرحمة و اساسه الحوار**(الشيخ 2003)**

5- انواع التسامح و مستوياته :

ميزستوب (**staub 2005**) بين نمطين من التسامح

1- التسامح الحقيقي **genuine forgiveness**

2- التسامح السطحي **superficial forgivness**

يختص التسامح الحقيقي بالمكونين المعرفي و الوجداني حيث يحدث تغيرا حقيقيا في افكاره المساء اليه و مشاعره اتجاه المسيئ حيث ينصرف المساء اليه ذهنيا طواعية عن حقه في الانتقام من المسيئ و يتخلى عن مشاعر الغضب و الغيظ و الاستياء و يمنحه الرحمة و المودة **(عبير و فاتن 2010 ص 507)**

ففي التسامح الحقيقي تستبدل الانفعالات السلبية لاخرى ايجابية ايزاء المسيئ و يحدث التحرر الانفعالي للمساء اليه و تنبثق لديه مشاعر مشبعة بالامن و الحرية **(enright and coylr 1998 p 147)** كما يسهم ايضا في تحسين عمليات التوافق النفسي او الانسجام و يخفض من تكرار الاجترار المرتبط بعدم التسامح

و لهذا فقد كان التسامح الحقيقي يشكل عملية حقيقية تحدث تحولا لدى كل من المساء اليه و المسيئ في حين كان التسامح السطحي يتم التعبير عنه سلوكيا استجابة للضغوط الثقافية و السياسية و مجاراة للاعراف الاجتماعية و لهذا لا يستغرق من يعايشه في العمليات المعرفية و الوجدانية التي تستثير حدوث التسامح الحقيقي لديه **(teneboim2009)**

و من هنا فان هناك عدد من المتغيرات التي تنبا لتسامح حقيقي مع الاخر كان يعترف المسيء بخطئه اتجاه المساء اليه و اعتذاره عما بدر منه و ندمه الصادق بحق فعلته اتجاه الاخر الذي اساء في حقه فيحدث التسامح الحقيقي من قبل الاخر **(rainey 2018p12)**

و للتسامح **مستويات** حيث يتم التسامح و العفو عن الناس على ثلاثة مستويات

اولا : كظم الغيظ و هي عملية نفسية فيها غضب من الاساءة و امتناع ارادي عن الانتقام من المسيء و تحويل مشاعر الغيظ الى افكار يتحملها و يتقبلها فكظم الغيظ ليس حبسا للغضب في النفس و لكنه اعلان له و تصريفه في ابتغاء مرضاة الله و هو هدف صحي من الناحية النفسية

ثانيا : الصفح عند الاساءة و هي عملية نفسية فيها تقبل اساءة المسيء و تحملها فلا نغضب منها ولا نشعر بالاهانة منها و نصفح عنه دون توتر او قلق فالصفح عن الاساءة افضل نفسيا من كظم الغيظ

ثالثا : الاحسان الى المسيء هو ايضا عملية نفسية و لكنها اعلى من الصفح و من تقبل الاساءة و المسيء لان فيها عطاء و محبة و مودة للمسيء و احسانا اليه فالاحسان الى المسيئ عملية نفسية راقية لا يقدر عليها الا من قوى ايمانه و صفى نفسه و سما تفكيره و قد دعت اليه الاديان السماوية **(مرسي 2000ص 114)**

6- خصائص المتسامح

هو ذلك الفرد الذي يتميز بالصفح من خلال ما يملك من معارف ووجدانيات و سلوكيات تجعله متقبلا لافكاره و معتقداته راضيا عن نفسه و جديرا بمحاسبتها و متساهلا معها ممتلكا السيطرة على نزعاته و شهواته متحكما في انفعالاته و توازنه و متحملا للضغوط و الشدائد قادرا على تحمل الامه النفسية و البدنية محترما و مقدرا لآراء و تعارضات ووجهات نظر الاخرين بشيء من السماحة و الصفح و سعة الصدر و اللين و الود مراعيا لقيم العقيدة و الاخلاق و المجتمع و القانون **(زينب شقير 2002 ص 304)**

تمهيد:

بعد عرضنا للإطار النظري الخاص بالمتغيرات (الاتزان الانفعالي والتفاؤل و التسامح) سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض الإجراءات المنهجية المعتمدة في دراستنا الحالية و التي يتضمن المنهج المتبع، عينة الدراسة و مواصفاتها، أدوات و مقاييس الدراسة و مصداقيتها و كذلك إجراءات الدراسة الأساسية و الأساليب الإحصائية المعتمدة.

أولا: الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أساسا جوهريا لبناء البحث كله و هي خطوة أساسية و مهمة في الدراسة الأساسية و تسمح للباحث بالتعرف على مختلف الظروف المحيطة بعملية تطبيق كما يعرفها مروان عبد المجيد إبراهيم على أنها تلك الدراسة التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث بدراستها و التعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها و إخضاعها للبحث العلمي. **(مروان 2000، ص 38)**

و عليه فإن الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي الذي تستهدفه الدراسة، و كذا خصائصه و مميزاته (وصف عينة الدراسة الاستطلاعية و تحديدها)
- التأكد من صلاحية أدوات البحث فيما يتعلق بأداء مقياس الاتزان الانفعالي و مقياس التفاؤل و مقياس التسامح المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الأساسية و بالتالي تفادي الصعوبات و العراقيل التي من شأنها أن تواجهنا.

ثانيا: الدراسة الأساسية:

1 _ منهج الدراسة:

يعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي لأن طبيعة العلاقة في الدراسة الحالية تتناسب مع خطوات و مواصفات المنهج الوصفي الارتباطي و تعد هذه البحوث تقريرية في جوهرها و مهمة الباحث فيها وصف الوضع الذي توجد عليه الظاهرة بالفعل **(فؤاد أمال، 1991،ص 105)**

2- مجالات الدراسة:

لكل دراسة عملية ثلاث مجالات رئيسية : مجال زماني، مجال مكاني، مجال بشري، و مجالات بحثنا مفصلة كالتالي:

2_1_ المجال الزماني: نقصد به المدة التي استغرقها البحث الميداني و قد تم إجراء هذه الدراسة خلال السنة الدراسية 2019-2020 في الفترة الممتدة ما بين شهر جويلية و اوت 2020

2_2_ المجال المكاني: نقصد به النطاق المكاني لإجراء الدراسة الاستطلاعية حيث أجريت الدراسة الحالية بولاية المدية تحديدا باحياء " بزيوش" " مرج شكير"

2_3_ المجال البشري: نقصد به العينة التي طبق عليها أدوات الدراسة حيث أجريت هذه الدراسة على عينة من شباب ولاية المدية

3 _ مجتمع الدراسة: يشمل مجتمع الدراسة على شباب ولاية المدية في الاحياء السابقة الذكر

4_ عينة الدراسة: لقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية اشتملت على (30) شاب و شابة.

جدول رقم (01): يبين توزيع العينة حسب الجنس

الجنس	**العدد**	**النسبة المئوية**
ذكور	14	%46.6
إناث	16	%53.4
المجموع	30	%100

جدول رقم (02) : يبين توزيع العينة حسب السن

السن	التكرار	النسبة المؤوية
18 – 29	17	% 56.6
30- 40	13	% 43.3

5_ أدوات الدراسة: الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية هي:

5-1 مقياس الاتزان الانفعالي :

5-1-1 وصف المقياس

مقياس الاتزان الانفعالي من اعداد الريان 2006 يتكون من (63) عبارة تم حذف 17 عبارة لا تتناسب و موضوع الدراسة الحالية حيث اصبح عدد العبارات (40)

(ريان محمود اسماعيل 2006)

5-1-2 طريقة تصحيح المقياس

جدول رقم (03) يبين طريقة تصحيح المقياس

البدائل	نعم	الى حد ما	لا
العلامة	2	1	0

علما ان العبارات مقسمة الى :

24 عبارة موجبة

16 عبارة سالبة

جدول رقم (04) يبين مستوى التقدير للدرجة الكلية للمقياس

الدرجة	0 – 40	41- 80
التقدير	غير متزن انفعاليا	متزن انفعاليا

يتم تصحيح الامقياس من خلال الجمع البسيط للدرجات التي يعطيها المفحوص لسائر العبارات و تتراوح الدرجات التي يحتمل ان يتحصل عليها المفحوص غلى مقياس الاتزان الانفعالي من (0 الى 80) درجة

5-1-3 الخصاص السيكومترية للمقياس

الصدق و الثبات

قام الريان 2006 بالتاكد من دلالات الصدق و الثبات للمقياس حيث قام بحساب الصدق الداخلي للاختبار و ذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة و الدرجة الكلية حيث تراوحت معاملات الارتباط من (0.38 – 0.30) و لحساب الثبات قام الريان بحساب ثبات الاتساق الداخلي بمعامل الفا كرونباخ حيث بلغت (0.89) و هي قيمة تدل على مستوى جيد من الثبات و هي دالة عند مستوى دلالة (0.01)

2-5 مقياس التفاؤل

5-2-1- وصف المقياس :

تشتمل القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم على مقياسيين فرعيين منفصلين أحدهما للتفاؤل (15 بندا) والآخر للتشاؤم (15 بندا) ووضعت البنود على شكل عبارات يجاب عنها على أساس مقياس رباعي أنظر ملحق **(عبد الخالق احمد محمد 1996)**

اعتمدنا في دراستنا الحالية على مقياس التفاؤل فقط و الذي يحتوي على (15) بند

5-2-2- طريقة تصحيح مقياس التفاؤل

جدول رقم (05) : يبين طريقة تصحيح مقياس التفاؤل

البدائل	اوافق تماما	اوافق	لا اوافق	لا اوافق مطلقا
العلامة	3	2	1	0

علما ان العبارات كلها موجبة

الجدول رقم (06) يبين مستوى التقدير للدرجة الكلية للتفاؤل

الدرجة	0 – 30	31- 60
التقدير	غير متفاؤل	متفاؤل

5-2-3- الخصائص السيكومترية للمقياس

الصدق و الثبات :

و تم حساب ارتباط كل بند في مقياس التفاؤل بالدرجة الكلية على المقياس و قد اظهرت النتائج جميع الارتباطات في بنود المقياس درجة مرتفعة على الدرجة الكلية للمقياس و دلالة احصائية عند مستوى (0.01)

و بلغ معامل الثبات الفا كرونباخ لمقياس التفاؤل (0.93) و هذا يدل على وجود اتساق داخلي مرتفع

3-5 مقياس التسامح:

5_3_1_ وصف المقياس:

مقياس من إعداد **" هيرتلند" Heartland** و يتكون من ثمانية عشر عبارة لقياس ثلاثة أبعاد:

***البعد الأول:** يقيس التسامح مع الذات، و يتكون من 6 عبارات و أرقامها من (1-6).

***البعد الثاني:** يقيس التسامح مع الآخرين، يتكون من 6 عبارات و أرقامها من (7-12).

***البعد الثالث:** يقيس التسامح مع مواقف الغير متحكم فيها ويتكون من6 عبارات و أرقامها (13-18)، المقياس سداسي التقدير ويتراوح درجته من (1) إلى (6) درجات. المقياس له درجة لكل بعد يقاس على حدى كذلك له درجة الكلية لمجموع التسامح ، قام بالترجمة إلى اللغة العربية للمقياس **" سلامة" (2012)**، وقام باختصار التقدير إلى (4) اختبارات بدلا من (6) اختبارات، و لقد صحح الباحث **"الحربي" (2014).**

5_3_2_ طريقة تصحيح المقياس:

جدول رقم (07): يبين طريقة تصحيح مقياس التسامح

البدائل	تقريبا في غالب الأحيان أكون على خطأ	في أكثر الأحيان أكون على خطأ	في أكثر الأحيان أكون على صواب	تقريبا في أغلب الأحيان أكون على صواب
العلامة	1	2	3	4

- علما أن العبارات رقم :

2-6-4-7-9-11-13-15-17 عبارات سالبة

-العبارات رقم:

1-3-5-8-10-12-14-16-18 عبارات موجبة

جدول رقم (08): يبين مستوى التقدير للتسامح لكل عبارة من عبارات المقياس :

الدرجة	6 _ 8	19 _ 29	30 _ 36
التقدير	غير متسامح	متوسط التسامح	متسامح بدرجة عالية

جدول رقم (09): يبين مستوى التقدير للدرجة الكلية للمقياس

الدرجة	18 _ 36	37 _ 73	74 _ 108
التقدير	غير متسامح	متسامح بشكل عام	متسامح بدرجة عالية

(فهد ،2014 ،ص 68_69)

5_3_3_ الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق الاتساق الداخلي:

و يعد من أهم أنواع الصدق التي يمكن استخدامها للتحقق من صدق الأداة ، و يرتبط هذا النوع من الصدق بالتحقق من الاتساق بين مفردات المقياس و مدى ارتباطها بالدرجة الكلية ، مع مراعاة عدم تداخل بين المفردات المكونة لكل بعد ، أو التدخل بين مفردات المقياس ككل. و قد تراوحت قيم معامل الارتباط في البعد الأول ما بين (0.35-0.52) و البعد الثاني تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.48-0.58) والبعد الثالث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين

(0.51- 0.5) . و تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي بالنسبة لمقياس لدى أفراد عينة التقنين عن طريق حساب معاملات ارتباط كل عبارة من عبارات البعد بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، و لقد كانت جميع قيم معاملات الارتباط موجبة. و دالة عند مستوى دلالة (0.01)

نشير الى اننا اعتمدنا على المقاييس الثلاثة دون اعادة صياغتها وفق ما يتناسب و البيئة الجزائرية باعتبار اننا ننتمي الى نفس الخصائص الحضارية و الثقافية

6- الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة :

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري – ت المحسوبة – مستوى الدلالة

و لحساب كل هذا اعتمدنا على البرنامج الاحصائي SPSS

عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة

لقد تم تخصيص هذا الفصل لغرض تحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها و هذا بعد قيام الباحثة بتطبيق المقاييس المستخدمة في الدراسة على عينة من الشباب بغية التوصل الى نتائج تثبت الفرضيات المقترحة و عليه فقد توصلت الباحثة الى نتائج سنوردها فيما يلي :

1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الاولى :

تنص الفرضية الاولى على " توجد علاقة بين الاتزان الانفعالي و التفاؤل " حيث تم الاعتماد على معامل الارتباط المتعدد لمعرفة طبيعة العلاقة و مقدار تنبؤ الاتزان الانفعالي بالتفاؤل و التي يمكن تمثيلها في الجدول التالي

جدول رقم (10): يبين العلاقة بين الاتزان الانفعالي و التفاؤل

الاتزان الانفعالي					
المتغير	الارتباط	R- deux	R- deux	مستوى الدلالة	القرار
التفاؤل	0.77	%56.4	%57.9	0.01	دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) بانه توجد علاقة بين الاتزان الانفعالي و التفاؤل لدى الشباب و هذا لان قيمة (R= 0.77) و هي دالة عند مستوى الدلالة (0.01) و جاءت العلاقة موجبة حيث انه كلما زاد مستوى الاتزان الانفعالي لدى الشباب زاد مستوى التفاؤل لديهم كما ان مستوى الاتزان الانفعالي يساهم في التنبؤ بالتفاؤل لدى الشباب بما نسبته (57.9%) و عليه فان مستوى الاتزان الانفعالي المرتفع يساهم في زيادة التفاؤل لدى الشباب

يمكن تفسير هذه النتيجة استنادا على ان الاتزان الانفعالي هو سمة الشخص الذي يتمتع بنظرة ايجابية لجميع جوانب الحياة و الذي يتوقع النجاح و الوصول الى مبتغاه دون ان يسمح لانفعالاته بالتاثير على افكاره و التفاؤل هو كل ما سبق بالاضافة الى انه توقع عام للنتائج على انها ايجابية اكثر من كونها سلبية و من هذا نستنتج ان التفاؤل هو سمة الشخص المتزن انفعاليا

2- عرض وتحليل و مناقشة الفرضية الثانية

لفحص و دراسة الفرضية الثانية التي مفادها **"** توجد علاقة بين الاتزان الانفعالي والتسامح **"**

تم الاعتماد على معامل الارتباط المتعددة لمعرفة طبيعة العلاقة و مقدار تنبؤ الاتزان الانفعالي بالتسامح و التي يمكن تمثيلها في الجدول التالي :

جدول رقم (11): يبين العلاقة بين الاتزان الانفعالي و التسامح

الاتزان الانفعالي Ajuste					
المتغير	الارتباط	R- deux	R- deux	مستوى الدلالة	القرار
التسامح	0.73	%54.2	%52.6	0.01	دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) بانه توجد علاقة بين الاتزان الانفعالي و التسامح و هذا لان قيمة (R= 0.73) و هي دالة عمد مستوى الدلالة (0.01) و جاءت العلاقة موجبة بمعنى انه كلما زاد مستوى الاتزان الانفعالي لدى الشباب ارتفع مستوى التسامح لديهم و تبين من خلال النتائج المتوصل اليها الى ان الاتزان الانفعالي يساهم في التنبؤ بمستوى التسامح لدى الشباب بما نسبته (52.6%)

يمكن تفسير هذه النتيجة على ان الاتزان الانفعالي هو حالة من التروي و المرونة و التعامل بايجابية حيال المواقف الانفعالية التي تجعل الافراد الذين يميلون لهذه الحالة اكثر هدوء و ثباتا للمزاج و تسامحا و ثقة بالنفس و التسامح هو العفو و الصفح عند التعرض لمواقف سلبية و تعديل الادراكات السلبية الى ادراكات ايجابية و من هذا نستنتج ان التسامح سمة من سمات الشخص المتزن انفعاليا

3 - عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثالثة

لفحص و دراسة الفرضية الثالثة و التي مفادها " توجد فروق دالة في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس لدى الشباب " و للتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بالاعتماد على المعالجة الاحصائية T.Test لدلالة الفروق بعد التاكد من التجانس بين المجموعتين قمنا بحساب الفروق في كل بعد من ابعاد المقياس حيث تحصلنا على النتائج التالية :

جدول رقم (12): يبين الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي حسب متغير الجنس

الجنس / البعد	الذكور 14		الاناث 16		ف	درجة الحرية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الاتزان الانفعالي	40.35	6.59	42.06	6.07	0.076	28	-0.733	0.47 غير دال

نلاحظ من الجدول رقم (11) بانه لا توجد فروق في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس لدى الشباب و هذا لان قيمة (ت المحسوبة = 0.733 -) و هي غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05)

و يمكن تفسير هذه النتيجة على انها نتيجة منطقية لان الشباب من كلا الجنسين يعيشون في نفس البيئة و المحيط و نفس التجمعات السكانية و هذا ما اثر ربما على طباع بعظهم البعض و ما هو معروف ان الفرد من خلال علاقاته الاجتماعية سواء في الحي او العمل يكتسب سمات و صفات الاخرين هذا ما يفسر عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى الاتزان الانفعالي

4 - عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الرابعة

لفحص و دراسة الفرضية الرابعة و التي مفادها " توجد فروق دالة في مستوى التفاؤل تعزى لمتغير الجنس لدى الشباب " و للتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بالاعتماد على المعالجة الاحصائية T.Test لدلالة الفروق بعد التاكد من التجانس بين المجموعتين قمنا بحساب الفروق في كل بعد من ابعاد المقياس حيث تحصلنا على النتائج التالية :

جدول رقم (13): يبين الفروق في مستوى التفاؤل حسب متغير الجنس

الجنس / البعد	الذكور 14		الاناث 16		ف	درجة الحرية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
التفاؤل	29.71	5.09	32.75	5.87	0.099	28	-1.409	0.17 غير دال

نلاحظ من الجدول رقم (12) بانه لا توجد فروق في مستوى التفاؤل تعزى لمتغير الجنس لدى الشباب و هذا لان قيمة (ت المحسوبة = 1.409-) و هي غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05)

جاءت هذه النتيجة منطقية لان الشباب من كلا الجنسين يعايشون نفس الاوضاع في بيئتهم و لديهم نفس اهداف يسعون للوصول اليها قد تكون الهجرة – العمل – الزواج ... و ربما يعملون في نفس المجال او لديهم نفس التطلعات نحو المستقبل خالفت نتائج هذه الدراسة نتائج دراسة حسين عبد اللطيف سنة 1998حيث أسفرت على أنه توجد فروق بين الذكور والإناث تعزى للذكور في مستوى التفاؤل إن تعزيز مكانة الذكور في بعض المجتمعات مقارنة بالإناث قد نكون السبب في ارتفاع مستوى التفاؤل لدى الذكور دون الإناث و تخالفت دراسة الباحثة مع دراسة عويد المشعان (2002) كشفت على وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث حيث أن الذكور أكثر رضا وظيفيا وأكثر تفاؤلا من الإناث في حين أن الإناث أعلى تشاؤما واضطرابا نفسيا وجسميا من الأولاد حتى بعض العوامل النفسية المساهمة في نجاح الفرد وفشله قد برز فيها الذكور على الإناث .

5- عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الخامسة :

لفحص و دراسة الفرضية الرابعة و التي مفادها " توجد فروق دالة في مستوى التسامح تعزى لمتغير الجنس لدى الشباب " و للتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بالاعتماد على المعالجة الاحصائية T.Test لدلالة الفروق بعد التاكد من التجانس بين المجموعتين قمنا بحساب الفروق في كل بعد من ابعاد المقياس حيث تحصلنا على النتائج التالية :

جدول رقم (14) : يبين الفروق في مستوى التسامح حسب متغير الجنس

الجنس / البعد	الذكور 14		الاناث 16		ف	درجة الحرية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
التسامح	0.742	4.16	29	2.96	3.195	28	-1.175	0.25 غير دال

نلاحظ من الجدول رقم (13) بانه لا توجد فروق في مستوى التسامح تعزى لمتغير الجنس لدى الشباب و هذا لان قيمة (ت المحسوبة =1.175-) و هي غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05)

يمكن تفسير هذه النتيجة التي مفادها انه لا يوجد تباين في استجابات التسامح بين الذكور و الاناث نتيجة اختلاف النوع بينهما كون التسامح لايرتبط لجنس الشاب او الشابةو انما راجع الى ثقافة الشخصو بيئته التي نشأ فيها هذا ما يعكس شخصيته ان كان متسامح او غير متسامح و ادى مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة تبين انها تتفق مع دراسة (المزين 2004 , cliskan ; saglam 2012) و التي بينت في نتائجها اجمالا عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى التسامح لدى طلبة جامعة فلسطين بينما تعارضت مع نتيجة دراسات (عيدي 2010 .التلولي2005 . Macaskill 2003) والتي بينت نتائجها وجود فروق بين الجنسين في هذا المستوى وذلك لصالح الإناث بينما تعارضت مع نتيجة دراسة عبد الوهاب (2003) والتي أظهرت نتائجها وجود فروق لصالح الذكور.

الاستنتاج العام

انطلاقا من التحليلات التي قمنا بها و حسب العينة التي قامت عليها دراستنا استنتجنا ان هناك علاقة ايجابية بين الاتزان الانفعالي و التفاؤل و بين الاتزان الانفعالي و التسامح و انه لا يوجد فروق في مستوى الاتزان الانفعالي و التفاؤل و التسامح لدى الشباب حسب متغير الجنس

- تحققت الفرضية الاولى التي مفادها " توجد علاقة بين الاتزان الانفعالي و التفاؤل " بمعنى انه كلما زاد الاتزان الانفعالي لدى الشباب زاد مستوى التفاؤل

- تحققت الفرضية الثانية التي مفادها " توجد علاقة بين الاتزان الانفعالي و التسامح" بمعنى انه كلما زاد الاتزان الانفعالي لدى الشباب زاد مستوى التسامح

- لم تتحقق الفرضية الثالثة التي مفادها " توجد فروق دالة في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الشباب تعزى لمتغير الجنس " بمعنى انه لا يوجد تباين في مستوى الاتزان الانفعالي بين الذكور و الاناث لاختلاف النوع بينهما

- لم تتحقق الفرضية الرابعة التي مفادها " توجد فروق دالة في مستوى التفاؤل لدى الشباب تعزى لمتغير الجنس " بمعنى انه لا يوجد تباين في مستوى التفاؤل بين الذكور و الاناث لاختلاف النوع بينهما

- لم تتحقق الفرضية الخامسة التي مفادها " توجد فروق دالة في مستوى التسامح لدى الشباب تعزى لمتغير الجنس " بمعنى انه لا يوجد تباين في مستوى التسامح بين الذكور و الاناث لاختلاف النوع بينهما

المقترحات :

1- اجراء دراسات للتعرف على الاتزان الانفعالي مع متغيرات اخرى مثل : السعادة , الثقة بالنفس , المرونة النفسية ...

2- اجراء دراسات تقارن الاتزان الانفعالي و التفاؤل و التسامح بين شرائح عمرية مختلفة و وفق متغيرات اخرى (السن , المستوي الاقتصادي , المستوي التعليمي ...)

3- تصميم او تطبيق برامج ارشادية تهدف لرفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى الشباب و بالتالي رفع مستوى التفاؤل و التسامح لديهم

4- عقد ندوات و ورش عمل تهدف الى توعية الشباب باهمية الاتزان الانفعالي من اجل التمتع بصحة نفسية سوية

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية :

1- الكناني ممدوح و اخرون (2002) , مدخل الى علم النفس , مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع , بيروت ,الطبعة الاولى

2- الزبيدي نعيمة , يونس ذنون (2007) , الرضا عن النفس و علاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة الموصل , رسالة ماجشتير غير منشورة

3- الفرجناني , كريم شريف , محمد صابر (2012) , النمو الاخلاقي و علاقته بالاتزان الانفعالي لدى المحرومين و غير المحرومين من الوالدين , مجلة العلوم التربوية و النفسية , العدد 89

4- السباغي مريم عبد القادر(2006), التفاؤل والتشاؤم , خوارزم العلمية السعودية

5- الشرقاوي انور, منصور طلعت (2010), اسس علم النفس العام , مكتبة الانجلو المصرية , القاهرة , مصر , الطبعة الاولى

6- السيد فهمي على(2009) ,علم النفس الصحة, الخصائص النفسية الايجابية و السلبية للمرضى و الاسوياء,دارالجامعة للنشر و التوزيع , القاهرة ,الطبعة الاولى

7- الأنصاري، بدر .(1998). التفاؤل والتشاؤم، المفهوم والقياس والمتعلقات، جامعة الكويت، الكويت

8- اليونسكو (1995) , منظمة الامم المتحدة للتربية و العلم و الثقافة " اليونسكو" , وثيقة اعلان اليونسكو حول التسامح , المؤتمرالعام لليونسكو في دورته الثامنة والعشرين , باريس , فرنسا

9- الشمري محمد سعود (2001) , الخصائص الشخصية لذوي قوة التحمل النفسي العالي و الواطي و علاقتها باساليب المعاملة الوالدية لدى طلبة الجامعة (اطروحة دكتوراه غير منشورة) , كلية الجامعة المستنصرية

10- الشيخ خليل(2003) , حديث التسامح مع كلمة سواء, مجلة التسامح للدراسات الفكرية و الاسلامية, وزارة الاوقاف و الشؤون الدينية, سلطنة عمان , العدد11

11- اسماء ياسين النابلسي (2014) , الاتزان الانفعالي و علاقته بالبيئة الصفية المدركة , رسالة ماجستير في علم النفس التربوي , جامعة دمشق

12- انور عبير احمد , عبد الصادق, فاتن صلاح (2010) , دور التسامح و التفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديمقراطية , مجلة دراسات عربية في علم النفس

13- اديب الخالدي(2002), المرجع في الصحة النفسية , دار العربية للنشر و التوزيع , المكتبة الجامعية, ليبيا , الطبعة الثانية

14- إسماعيل أحمد السيد محمد (2001) التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة جامعة أم القوى. المجلة التربوية، العدد(60)

15- بن الشيخ ربيعة (2014) ,علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي, رسالة ماجستير في علم النفس التربوي, جامعة قاصدي مرباح ,ورقلة , الجزائر

16- جبر عدنان مارد , ابراهيم دري ناجي كاظم (2012) , اساليب التعامل مع احداث الحياة الضاغطة و علاقتها بالاتزان الانفعالي لدى المرشدين التربويين, جامعة كربلاء, المجلة العلمية , المجلد العاشر , العدد الثالث

17- حسين عبد الحميد(2013) , الذكاء الاجتماعي و علاقته بالاتزان الانفعالي و الرضى على الحياة لدى افراد شرطة المرور بغزة , رسالة ماجستير , الجامعة الاسلامية , غزة

18- دانيال و جولمان (2000),الذكاء العاطفي (ترجمة ليلى الجبالي) ,سلسلة عالم المعرفة , الكويت,العدد 262

19- ريان محمود اسماعيل (2006) , الاتزان الانفعالي و علاقتة بكل من السرعة الادراكية و التفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة, رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية , جامعة الازهر بغزة , فلسطين

20- روبنس و سكوت(2000),الذكاء الوجداني (ترجمة صفاء الاعسر و علاء الدين الكفافي) , دار قباء للنشر و التوزيع , القاهرة

21- رعد الكيلاني (2010) , الحوار ثقافة التسامح ,مؤتمرالاديان السنوي الاول , بيت الحكمة , بغداد

22- زينب شقير(2012) , التسامح كمبنى للامن النفسي لدى المتزوجين و غير المتزوجين من طلاب الدراسات العليا , مجلة دراسات عربية في التربية و علم النفس , رابطة التربويين العرب , الجزء الثاني, العدد 24

23- زهران حامد عبد السلام ,الصحة النفسية و العلاج النفسي ,علم الكتب , القاهرة

24- شادي مجمد ابو مصطفى (2015) , الضغوط النفسية و علاقتها بالاتزان الانفعالي و القدرة على اتخاذ القرار لدى ممرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية , لاسالة ماجستير , الجامعة الاسلامية , غزة , فلسطين

25- ضحيك محمد (2004) , القيم المتضمنة في سلوكيات قادة النشاط الكشفي في مدارس محافظة غزة و علاقتها بالاتزان الانفعالي , رسالة ماجستير غير منشورة , الجامعة الاسلامية بغزة , كلية التربية , فلسطين

26- عدل عادل محمد (1995) , الاتزان الانفعالي و علاقته بكل من السرعة الادراكية و التفكير الابتكاري , مجلة دراسات تربوية , جامعة الامام محمد بن سعودة الاسلامية , العدد 77

27- عويضة كامل محمد 2015, علم النفس الشخصية , دار الكتب العلمية , بيروت , الطبعة الاولى

28- عبد الخالق احمد محمد (1996) , دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل و التشاؤم , دار المعرفة الجامعية , الاسكندرية , مصر , الطبعة الاولى

29- عبد الله محمد الهادي الحربي(2008) , اساليب التنشئة الاسرية و علاقتها بكل من التفاؤل و التشاؤم لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية لمنطقة حازان , رسالة دكتوراه غير منشورة ,قسم علم النفس, جامعة ام القرى , المملكة العربية السعودية

30- عماشة سناء حسين (2012) , التسامح و الغضب في علاقتهما باستراتيجيات مواجهة ضغوط العمل لدى عضوات هيئة التدريس السعوديات و غير السعوديات بجامعة الطائف , مجلة دراسات عربية في التربية و علم النفس , مصر , العدد 42

31- عبد العال مظلوم, مصطفى علي (2013) , الاستمتاع بالحياة و علاقتها ببعض متغيرت الشخصية الايجابية , مجلة كلية التربية بجامعة بنها , العدد 93

32- مريم بن علي (2017), فاعلية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات, مذكرة ماستر في علوم التربية , جامعة الشهيد حمهة لخضر بالوادي , الجزائر

33- معجم اللغة العربية (1965) , المعجم الوسيط , الطبعة الثانية

34- محمد محمد نصر (2011) , التربية على التسامح في مواجهة ثقافة التعصب لدى الاطفال جنوب الصعيد في مصر, مجلة الثقافة و التنمية بمصر , العدد 11

35- مرسي كمال ابراهيم (2000) , السعادة و تنمية الصحة النفسية , دار النشر للجامعات , القاهرة , مصر , الجزء الاول

36- محيسن، عون.(2012). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الأسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد العشرون، العدد الثاني

37- يالجن مقداد (2007) ,الحياة المتسامحة و التعايش السلمي , دار عالم الكتب للطباعة و النشر و التوزيع , الرياض

مراجع باللغة الاجنبية :

38- Allport. G & rose (1967) , personal religions orientation and projudis journal of social psychology , vol (5)

39- Enright R& coly (1998) , researching the process model of forgivenens within psychological interventions in worthington

40- Jurad, S.M (1974) healthy personality , New York .M.C millan publishing co.ine

41- Maslow (1970), moyiuation & personality , New York harper row

42- Rainey c,(2008) ,areindividual forgiveness interventions for adult more effective than group intervention ? ameta analysis unpublished doctoral dissertation florida state university college of human science

43- Teneboin ,T (2009) forgiveness in the is palastinan conflict unpublished doctoral dissertation , boston university graduate school of arts and science

الملاحق

الملحق رقم (01)

المعلونات الشخصية

السن ..... الجنس .....

مقياس الاتزان الانفعالي

التعليمة :

أرجو منكم الإجابة على فقرات المقياس التالي بكل عناية و ذلك بوضع إشارة (x) أمام العبارة التي تعبر عن حالتك و نؤكد لكم بأن هذه المعلومات ستستخدم بغرض البحث العلمي فقط و تبقى في سرية تامة

الرقم	العبارة	نعم	الى حد ما	لا
1	أستطيع أن أسيطر على انفعالاتي أمام الآخرين			
2	أشعر بالهدوء الداخلي والاطمئنان معظم الوقت			
3	أشعر أن بداخلي كثيراً من الصراعات			
4	أعتقد أنني غير سعيد الحظ.			
5	أنا غير مسؤول عما يحدث لي			
6	اشعر كثيراً بالمعاناة في حياتي.			
7	أتقبل النقد حتى ولو كان في غير محله.			
8	تقبل آراء الآخرين حتى ولو اعتقدت أنهم أقل مني			
9	نادراً ما أكون فخوراً بما حققت من أشياء			
10	أخجل عندما أتحدث أمام الآخرين.			
11	لا أجد صعوبة في التعبير عما أشعر به			
12	أنا حساس جداً من سخرية وتهكم الآخرين			
13	عندما ينتابني انفعال شديد أصبح غير قادر على تحمل مسؤولياتي			
14	أشعر أن اهتماماتي تتغير بسرعة.			
15	أغتاظ جداً ممن يعارضني في الرأي.			
16	يضايقني جداً اللوم والعتاب حتى لو أستحقه.			
17	يمكنني أن أتغاضى بسهولة عن أخطاء الآخرين			

18	أقوم برد الإساءة مهما كانت العواقب				
19	أشعر بالهدوء الداخلي والاطمئنان معظم الوقت.				
20	يمكنني أن أعتذر نيابة عن الآخرين إذا ما أخطأوا.				
21	كثيراً ما أشعر أن اصدقائي يسخرون مني				
22	أتجنب المواقف التي تجعلني أشعر بالعصبية الشديدة				
23	أنا قلق بشأن عدم التمكن من ضبط انفعالاتي ومخاوفي				
24	أحياناً أكون غير متأكد من الكلمات التي أستخدمها لوصف مشاعري				
25	يخيفني البوح بمشاعري وانفعالاتي الحقيقية				
26	من السهل ان اعبر عن انفعالاتي بطريقة ايجابية				
27	لدي القدرة على منع انفعالاتي من التأثير على سلوكي				
28	رؤية الآخرين المنفعلين تزيد من شدة انفعالاتي				
29	عادة أستعين بالكثيرين في حل المشاكل التي تواجهني				
30	يمكنني التحدث في حشد من الناس بسهولة				
31	عندما أنظر في عيون من أقدرهم أشعر بالفرح والسعادة.				
32	لغة الحوار والمناقشة مضيعة للوقت				
33	لو لم يكن الانتحار حراماً لفكرت فيه جدياً.				
34	أنظر إلى نفسي كثيراً على أنني فاشل				
35	أجد صعوبة في التعرف على أصدقاء جدد				
36	أفضل الحياة دون قيود				
37	لا أغير رأيي بسهولة				
38	من الصعب علي أن أغير من عاداتي				
39	أفشل في التركيز في قضية واحدة وتجميع الأفكار حولها				
40	أشعر كثيراً بالخوف والرهبة عند التعرض لمواقف جديدة				

الملحق رقم (02)

المعلومات الشخصية

السن ..... الجنس .....

مقياس التفاؤل

التعليمة

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تصف تفكيرك ومشاعرك وسلوكك وكيف تنظر إلى مستقبلك وإلى الحياة، اقرأها جيدا، ثم بين مدى انطباقها عليك، وذلك بوضع علامة X تحت كلمة لا أو قليلا أو متوسطا أو كثيرا. أجب عن كل العبارات

2الرقم	العبارة	اوافق تماما	اوافق	لا اوافق	لا اوافق مطلقا
01	تبدو لي الحياة جميلة				
02	أشعر أن الغد سوف يكون مشرقا				
03	أتوقع أن تتحسن الأمور مستقبلا				
04	أنظر إلى المستقبل على أنه سوف يكون سعيدا				
05	أؤمن بالمقولة (الحياة سفينة شراعها الامل)				
06	يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة				
07	ستكون حياتي أكثر سعادة				
08	حياتي كلها أمل				
09	أرى أن الفرَج سوف يكون قريبا				
10	أتوقع الأحسن في الحياة				
11	أرى الجانب المشرق المضيء من الحياة				
12	أفكر في الأمور المبهجة المفرحة				
13	أرى أن الآمال والأحلام التي لم تتحقق اليوم سوف تتحقق غدا				
14	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل				
15	أتوقع النجاح في (عملي - دراستي)				
16	انسى الماضي واعيش الحاضر				
17	بالجد والمثابرة يتحقق كل شيء				
18	اتمنى ان يطول عمري لأحقق ما أصبو اليه.				
19	انظر للأشياء من جانبها الايجابي				

الملحق رقم (03)

المعلومات العامة

السن ..... الجنس .....

مقياس التسامح

التعليمة:

أختي الطالبة أخي الطالب أرجو منكم الإجابة على فقرات المقاييس التالية بكل عناية و ذلك بوضع إشارة (x) أمام العبارة التي تعبر عن حالتك و نؤكد لكم بأن هذه المعلومات ستستخدم بغرض البحث العلمي فقط و تبقى في سرية تامة

الرقم	البنود	تقريبا في أغلب الأحيان أكون على خطأ	في أكثر الأحيان أكون على خطأ	في أكثر الأحيان أكون على صواب	تقريبا في أغلب الأحيان أكون على صواب
1	على الرغم من أنني أشعر بالضيق بداية عندما أخطأ إلا أنني مع مرور الوقت أستطيع أن أعطي لنفسي بعض الراحة.				
2	أحتفظ بالغضب ضد نفسي لأشياء سلبية قمت بها				
3	التعلم من الأشياء السيئة التي قمت بها يساعدني على التغلب عليها				
4	من الصعب حقا أن أتقبل نفسي مرة أخرى بمجرد أن أخطأت				
5	مع مرور الوقت أتفهم نفسي فيما يتعلق بالأخطاء التي ارتكبتها				
6	لا أكف على انتقاد				

	نفسي لأشياء سلبية شعرت بها أو فكرت فيها أو قمت بها				
7	ما زلت أعاقب الشخص الذي فعل شيء أعتقد انه خطأ				
8	مع مرور الوقت أتفهم الآخرين عن الأخطاء التي قاموا بها				
9	مازلت شديد اتجاه الآخرين الذين أذوني				
10	على الرغم من أن الآخرين قد آذوني بالماضي إلا أني في نهاية المطاف أقدر على رؤيتهم كأشخاص طيبين				
11	إذا أساء الآخرون معاملتي أستمر في التفكير فيهم بشيء سيئ				
12	إذا تسبب شخص ما بشعور بالحزن أستطيع في نهاية المطاف المضي قدما				
13	عندما تسوء الأمور لأسباب لا يمكن السيطرة عليها تعوقني الأفكار السلبية حول هذه الأمور				
14	مع الوقت يمكنني تفهم الظروف السيئة التي مرت في حياتي				
15	إذا شعرت في حياتي بخيبة أمل اتجاه ظروف لا يمكن				

	السيطرة عليها أواصل التفكير في شيء سلبي في تلك الظروف				
16	من الصعب حقا ان أتقبل الأحداث السلبية التي ليست نتيجة شخص ما				
17	في نهاية المطاف أعيش في سلام مع الأوضاع السيئة في حياتي				
18	في نهاية المطاف أتخلى عن الأفكار السلبية الخاصة بالأحداث السيئة التي تخرج عن سيطرة أي شخص				

الملحق رقم (04)

```
REGRESSION
  /MISSING LISTWISE
  /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA
  /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)
  /NOORIGIN
  /DEPENDENT الإتـزان_الإنـفـعـالـي
  /METHOD=ENTER الـتـفـاؤل.
```

Régression

Remarques

Sortie obtenue		09-SEP-2020 11:14:04
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	30
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques sont basées sur des observations dépourvues de valeurs manquantes dans les variables utilisées.
Syntaxe		REGRESSION /MISSING LISTWISE /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10) /NOORIGIN /DEPENDENT الإتزان_الإنفعالي /METHOD=ENTER التفاؤل.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,02
	Mémoire requise	2480 octets
	Mémoire supplémentaire obligatoire pour les tracés résiduels	0 octets

[Jeu_de_données0]

Variables introduites/éliminées[a]

Modèle	Variables introduites	Variables éliminées	Méthode
1	التفاؤل[b]	.	Introduire

a. Variable dépendante : الإتزان_الإنفعالي

b. Toutes les variables demandées ont été introduites.

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,770[a]	,594	,579	4,06741

a. Prédicteurs : (Constante), التفاؤل

ANOVA[a]

Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	676,639	1	676,639	40,900	,000[b]
	Résidus	463,227	28	16,544		
	Total	1139,867	29			

a. Variable dépendante : الإتزان_الإنفعالي

b. Prédicteurs : (Constante), التفاؤل

Coefficients[a]

Modèle		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
		B	Ecart standard	Bêta		
1	(Constante)	15,977	4,024		3,971	,00
	التفاؤل	,807	,126	,770	6,395	,00

a. Variable dépendante : الإتزان_الإنفعالي

```
REGRESSION
  /MISSING LISTWISE
  /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA
```

```
/CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)
/NOORIGIN
/DEPENDENT الإتـزان_الإنـفـعـالـي
/METHOD=ENTER الـتـسـامـح.
```

Régression

Remarques

Sortie obtenue		09-SEP-2020 11:14:23
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	30
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques sont basées sur des observations dépourvues de valeurs manquantes dans les variables utilisées.
Syntaxe		REGRESSION /MISSING LISTWISE /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10) /NOORIGIN /DEPENDENT الإتزان_الإنفعالي /METHOD=ENTER التسامح.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,04
	Mémoire requise	2480 octets
	Mémoire supplémentaire obligatoire pour les tracés résiduels	0 octets

Variables introduites/éliminées[a]

Modèle	Variables introduites	Variables éliminées	Méthode
1	التسامح[b]	.	Introduire

a. Variable dépendante : الإتزان_الإنفعالي

b. Toutes les variables demandées ont été introduites.

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,736[a]	,542	,526	4,31818

a. Prédicteurs : (Constante), التسامح

ANOVA[a]

Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	617,760	1	617,760	33,130	,000[b]
	Résidus	522,106	28	18,647		
	Total	1139,867	29			

a. Variable dépendante : الإتزان_الإنفعالي

b. Prédicteurs : (Constante), التسامح

Coefficients[a]

Modèle		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
		B	Ecart standard	Bêta		
1	(Constante)	5,028	6,345		,792	,43
	التسامح	1,282	,223	,736	5,756	,00

a. Variable dépendante : الإتزان_الإنفعالي

```
T-TEST GROUPS=الجنس(1 2)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=التسامح التفاؤل الإتزان_الإنفعالي
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		09-SEP-2020 11:14:49
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	30
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=الجنس(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=الإتزان_الإنفعالي التفاؤل التسامح /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,01

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الإتزان_الإنفعالي	1,00	14	40,3571	6,59379	1,76226
	2,00	16	42,0625	6,07145	1,51786
التفاؤل	1,00	14	29,7143	5,90213	1,57741
	2,00	16	32,7500	5,87083	1,46771
التسامح	1,00	14	27,4286	4,16421	1,11293
	2,00	16	29,0000	2,96648	,74162

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyen		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (
الإتزان_الإنفعالي	Hypothèse de variances égales	,076	,785	-,737	28	

	Hypothèse de variances inégales			-,733	26,705	
التفاؤل	Hypothèse de variances égales	,099	,756	-1,409	28	
	Hypothèse de variances inégales			-1,409	27,433	
التسامح	Hypothèse de variances égales	3,195	,085	-1,202	28	
	Hypothèse de variances inégales			-1,175	23,152	

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes			
		Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la di 95 % Inférieur	Sup
الإتزان_الإنفعالي	Hypothèse de variances égales	-1,70536	2,31264	-6,44258	
	Hypothèse de variances inégales	-1,70536	2,32583	-6,48003	
التفاؤل	Hypothèse de variances égales	-3,03571	2,15383	-7,44764	
	Hypothèse de variances inégales	-3,03571	2,15462	-7,45337	
التسامح	Hypothèse de variances égales	-1,57143	1,30753	-4,24979	
	Hypothèse de variances inégales	-1,57143	1,33739	-4,33703	