جـــــامعة يحيى فـــــارس بالمديـــــــة
كليـــــة العلـــــوم الإنسانيـــــة والاجتماعيـــــة
قســـــم العلـــــوم الاجتماعيـــــة

التسامح وعلاقته بالسعادة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط

دراسة ميدانية بمتوسطات دائرة السواقي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي

من اعداد الطالبات

✓ نصيرة لعبري
✓ سليمة بوثلجة

الأستاذ المشرف :

د" سنوسي زموري

السنـــة الجامعيـــة: 2020/2019

جـــــامعة يحيى فـــــارس بالمديـــــة
كليـــــة العلـــــوم الإنسانيـــــة والاجتماعيـــــة
قســـــم العلـــــوم الاجتماعيـــــة

التسامح وعلاقته بالسعادة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط

دراسة ميدانية بمتوسطات دائرة السواقي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي

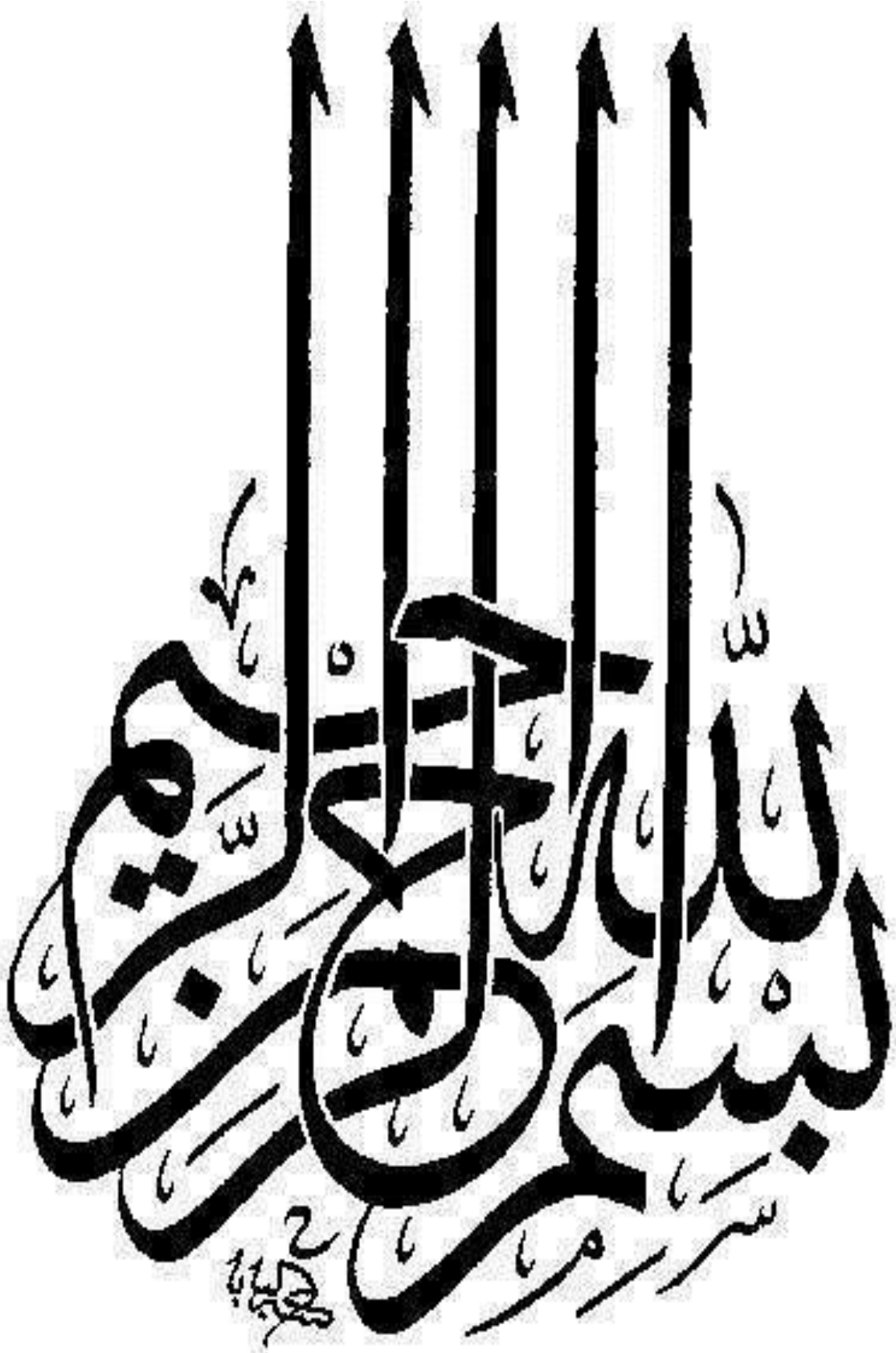
من اعداد الطالبات

✓ نصيرة لعبري
✓ سليمة بوثلجة

الأستاذ المشرف :

د" سنوسي زموري

السنـــة الجامعيـــة: 2020/2019


بسم الله الرحمن الرحيم

شكـــــر وتـقديـــــر

الحـمد لله الذي وفقنا في إتمام هذا العمل المتواضع،

الحمد لله الذي أنار عقولنا بنور العلم والعمـــــل.

كما نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذ المشرف " زموري سنـــوسي "
الذي منّ علينا بتوجيهاته ونصائحه، كما قدمت ذخرا للعلم والمعرفـة.

ونتقدم بأخلص تشكراننا إلى أساتذتنا وجميع أساتذة قسم العلوم الاجتماعية بجامعة المدية كما لا ننسى كل من ساهموا ولو بكلمة من قريب أو بعيد في انجاز هذا العمـــــل.

فمنا لكم عبارات الشكر والتقديـــــر.

- نصـــيرة

- سليـــمة

إهـــــــــــداء

إلى قرة عيني **"أمي** "التي ملأت قلبي بالدفء والمحبة والنقاء

إلىالغالي **"أبي"** الذي رباني وعلمني وزرع في قلبي روح الجد والعمل وكان سندا لي في كل محطات حياتي

إلى كل من أناروا لي طريق النجاح ومن شاركوني الأحزان والأفراح

"إخوتي "وزوجاتهم "وأخواتي "وأزواجهم

الى "خالد" و" نجـية "

إلى كل أحبة قلبي الكتاكيت الصغار **"أبنائهم "**و **"بناتهم"**

إلى من نادوني بالعمة، والخالة

إلى عمي الوحيد **"بلخير"** ،وزوجته، وأولاده

إلى من دخل حياتي وأنارها زوجي العزيز **"محمد فاتح "** وكل عائلته

إلى حبيبة القلب رفيقة الدرب ومقاسمة الجهد في هذا العمل **"سليمة "**وكل عائلتها

إلى كل من سعدت بصحبتهن وطبت بعشرتهن: **أمال، سميرة، شيماء، هجيرة**

إلى كل من وسعهم قلبي ولم يدونهم قلمي

إلى الذي أتوجه له بكل عبارات الاحترام والتقدير الأستاذ الفاضل

"سنوسي زموري"

جزاه الله خيرا

اهدي هذا العمل المتواضع

نصـيـــــرة

الحمد لله على فضله الكبير الذي أجازني بالتوفيق لإتمام هذا العمل

اهدي هذا العمل المتواضع إلى **والديا** حفظهما الله

والى كل الأصدقاء ومن كانوا برفقتي ومصاحبتي أثناء دراستي

في الجامعة

إلى صديقتي وزميلتي في انجاز هذا العمل **نصيرة**

إلى الأستاذ المشرف **سنوسي زموري**

إلى كل من لم يدخر جهدا في مساعدتي

سلـــيمة

- **ملخص الدراسة :**

استهدفت هذه الدراسة التعرف على نوعية العلاقة بين التسامح والسعادة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط وسعت الإجابة على التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة بين التسامح والسعادة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التسامح والسعادة تعزى إلى متغيرات (الجنس عدد سنوات العمل)؟

استخدمنا في دراستنا هاته المنهج الوصفي لأنه يفي بالغرض وقد تم إجراء الدراسة على عينة متكونة من 50 أستاذ وأستاذة, واعتمدنا على أداة القياس هي مقياس التسامح لها رتلاند ومقياس السعادة بترجمة بشير معمرية

تمت معالجة بيانات الدراسة باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) statisticalpackoge of social sciences. باستخدام المتوسط الحسابي ,الانحراف المعياري ,المتوسط النظري ,النسب المئوية ,الاختبار التائي لعينة واحدة (one sample T test)

وقد توصلت الدراسة إلى انه لا توجد علاقة للتسامح بالسعادة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط تمت مناقشة هذه النتيجة في إطار نظري والدراسات السابقة .

الفـــهـــــرس

فهرس المحتويات :

المحتوى	الصفحة
شكر وتقدير	
إهداء	
فهرس	
مقدمة	أ-ب
الجانب النظري الفصل الأول :الإطار العام للدراسة	
1)إشكالية	09
2)فرضية	10
3)أهمية الدراسة	11
4)أهداف الدراسة	11
5)تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة	11
6)الدراسات السابقة	12
الفصل الثاني: التسامح	
تمهيد	17
1)تعريف التسامح	17
2)النماذج المفسرة للتسامح	20
3)أنواع التسامح	23
4)مبادئ التسامح	25
5)مجالات التسامح	27
6)خصائص التسامح	29
7)أهمية التسامح	30
خلاصة	31
الفصل الثالث: السعادة	
تمهيد	33
1)تعريف السعادة	33
2) النماذج المفسرة للسعادة	34
3)العوامل المرتبطة بالسعادة	37
4)أنواع السعادة	39
5)أسس السعادة	40
6)خصائص الشخصية السعيدة	41
7)طرق زيادة الشعور بالسعادة	43
8) أهمية السعادة	43
خلاصة	44

الجانب التطبيقي الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث	
1)منهج البحث	47
2)مكان إجراء البحث	47
3)مجموعة البحث	47
4)أدوات البحث	48
الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج	
1)عرض نتائج الحالات	52
2)مناقشة الفرضيات	56
3)الاستنتاج العام	58
4)الخاتمة	59
5)الاقتراحات	60
6)قائمة المراجع	
7)الملاحق	

فهرس الجداول:

الرقم	الجـــــــــــــــــــــدول	الصفحة
01	جدول يمثل بدائل الإجابة لمقياس التسامح والعبارات السلبية والايجابية	49
02	جدول يمثل الدرجات الفاصلة لتحديد مستويات السعادة الحقيقية لعينة الذكور	50
03	جدول يمثل الدرجات الفاصلة لتحديد مستويات السعادة الحقيقية لعينة الإناث	50
04	جدول يمثل عرض نتائج الفرضية العامة	52
05	جدول يمثل نتائج الفرضية الجزئية الأولى	53
06	جدول يمثل نتائج الفرضية الجزئية الثانية	53
07	جدول يمثل عرض وتحليل تباين السعادة تبعا لسنوات العمل	54
08	جدول يمثل عرض وتحليل تباين التسامح تبعا لسنوات العمل	55

مقدمة

مقدمة :

الحمد لله القائل :<<ولا يأتل أولو الفضل منكم والسعة أن يؤتوا ولى القربى والمساكين والمهاجرين في سبيل الله وليعفو وليصفحوا لا تحبون أن يغفر الله لكم والله غفور رحيم >>النور الآية(22)

التسامح سلوك إنساني وحضاري ضروري للعيش المشترك بين البشر وهذا يعني أن التسامح هو أن توطن نفسك على قبول الأخر وهو يحمل أفكار لا تتفق مع أفكارك ’وترى في هذا الاختلاف تعبيرا عن طبيعة الحياة والمجتمع والأشياء، والتسامح ذو صلة بالأخلاق والمجتمع والسياسية ,فهو يتم عن رحابة صدر وسعته يوافق على حق الآخرين في تبني ما يروق لهم من أفكار دينية أو مذهبية أو فلسفية أو غيرها ,وبعبارة أخرى أن تتقبل الأخر المختلف عنك لكي تعيش معه بصورة طبيعية دون أن يغضبك فكره آو يضيق صدرك والتسامح

يعد التسامح واحد من المفاهيم الإنسانية الايجابية الذي شق طريقه إلى رحاب التاريخ الإنسانية فأضفى عليها المزيد من السلام في هذا العالم المليء بالمنغصات فهو كغيره من المفاهيم التي جرى عليها الكثير من التراكمات المعرفية وتخلله الكثير من التجاذبات من مختلف التوجهات والإيديولوجيات (عبد العال’مظلوم ’2013ص 106)

ولهذا يعد التسامح واحد من المفاهيم التي تعددت بشأنه وتنوعت الاتجاهات والآراء ,ذلك لأنه يعد قيمة إنسانية هامة ,مثل العدل والأمانة ,والعفو ,والكرم الصدق والمروءة ,يمكن النظر للتسامح على انه علاج نفسي سريع المفعول ,فإذا امتلأ القلب بالتسامح والرحمة وانشغل العقل بالتساهل والتغاضي عن أخطاء الآخرين ,وساد السلام امتلأت الأرض بالخير العميم ,وساد العدل وانتشرت المحبة بين البشر أجمعين ,وذلك لان التسامح يعمق العلاقات بين البشر و يرسي الأساس للتصالح و التصافي بين الأمم والشعوب كما انه يعد شيء أساسي لتحقيق السعادة النفسية .

أجريت العديد من الدراسات عن التسامح ودوره في شتى المجالات الحياتية وعن علاقته بالكثير من المتغيرات ولكن ها نحن اليوم بصدد دراسة هذا المتغير ألا وهو مصطلح التسامح وعلاقته بمتغير السعادة النفسية لدى عينة مهمة داخل المجتمع خاصة المجتمع الإسلامي الجزائري وهي أساتذة التعليم المتوسط

وعليه يهدف البحث الحالي عن دراسة علاقة التسامح بالسعادة النفسية لدى أساتذة الطور المتوسط

وفي هذا البحث تم التطرق إلى مقدمة يليها الجانب النظري والذي احتوى على ثلاثة فصول :

الفصل الأول : يشمل الإطار العام للبحث ومختلف فرضياته أما

الفصل الثاني : قد تضمن تعريف التسامح وأنواعه ’مبادئه , النظريات المفسرة له , خصائصه , وأهميته

ولقد تطرقنا في الفصل الثالث إلى السعادة النفسية بداية بالتعريف والنظريات المفسرة إلى العوامل والأنواع وكذلك أسس التي تقوم عليها السعادة وحتى خصائص الشخصية السعيدة.

أما الجانب التطبيقي فهو يشتمل على فصلين ,فصل يحتوي على الإجراءات المنهجية للبحث حيث تطرقنا إلى منهج البحث ومكن إجراء البحث ,مجموعة البحث , أدوات البحث ,

أما الفصل الأخر: فتضمن عرض ومناقشة النتائج ثم الاستنتاج العام للدراسة والخاتمة.

الجانب النظري

الفصـــــل الأول : الإطار العـــــــــــــــام للدراسة

1) إشكالية البحث

2) فرضيات البحث

3) أهمية البحث

4) أهداف البحث

5) تحديد المفاهيم الأساسية للبحث

6) الدراسات السابقة

إشكالية:

تعتبر رسالة التعليم رسالة سامية ومهمة للحضارة الإنسانية من حيث تربية النشء وتهيئته لمواجهة تحديات الحياة المقبلة والنهوض بمجتمعه والإسهام بتطوره حيث يعتبر المعلم مربي الأجيال حاملا للواء العلم ومهندسا بشريا يحتذي به جراء ما يقوم به تجاه تلاميذه وما يقدمه لهم من معارف علمية وتربوية وقد حظي المعلم كأحد أطراف العملية التربوية باهتمام البحوث والدراسات بالرغم من إن معظم البحوث النفسية والتربوية ركزت جهودها على التلميذ والمنهاج وطرق التدريس وغير ذلك من الموضوعات التي تشمل في الواقع زاويتين فقط من زوايا العملية التعليمية الثلاث :المعلم, الطالب ,المحتوى.(حسين 1993,ص 34,48)

يولي علماء اهتماما خاصا بما يسمى علم النفس الايجابي ويتركز فيه البحث العلمي على الأشياء التي تجلب السعادة للإنسان ,وبصفة الأستاذ أو المعلم إنسان عادي يؤثر ويتأثر بمجتمعه فهنا نقوم بربط متغير التسامح عنده بمتغير السعادة وهو محور دراستنا هاته

فان كان التسامح احد سلوكيات الإنسان المحمودة الضرورية للسلوك المعرفي عند الإنسان كالمبادئ والقوانين وحل المشكلات والمفاهيم جزءا أساسيا من أجزاء المعرفة الإنسانية ,ويعد هدفا تربويا في كافة مراحل التعلم والتعليم (محمد الحيلة 2001 ص 346).

فانه يعتبر الشعور بالسعادة من وجهة نظر علماء النفس مؤشرا هاما من مؤشرات الصحة النفسية ويؤمن الكثير من علماء النفس المناصرين لحركة ما يعرف بسيكولوجيا القوى الإنسانية psychology of strengths أن الشعور بالسعادة هو عنصر أساسي لحياة نفسية, وجسدية صحية ,

ترتبط السعادة بمهنة التعليم حيث أن التعليم مصدرا متجددا للسعادة سواء كان من خلال القراءة أو الاستماع أو المشاهدة أو أيا كانت وسائل تحصيله، فان الفئة المحبة للعلم ,تحقق كثيرا من السعادة لنفسها باستمرار التعلم إضافة إلى أن الشخص الذي يملك رغبة العلم ,تكون له رؤية متسعة للأمور ,ولديه قدرة على التكيف مع المشكلات وإيجاد الحلول لها، كما أن رؤيته لذاته تكون ايجابية فيزيد من اعتباره لذاته ,وهذه كلها متغيرات تعمل في اتجاه السعادة .

ومنه نطرح التساؤل التالي ألا وهو :

-هل توجد علاقة بين التسامح والسعادة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط ؟.

الأسئلة الجزئية:

هل توجد فروق بين الجنسين في مستوى السعادة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط؟.

هل توجد فروق بين الجنسين في مستوى التسامح لدى أساتذة التعليم المتوسط؟.

هل توجد فروق في مستوى التسامح لدى أساتذة التعليم المتوسط تبعا لعدد سنوات العمل؟.

هل توجد فروق في مستوى السعادة لدى أساتذة التعليم المتوسط تبعا لعدد سنوات العمل؟.

فرضيات الدراسة:

- توجد هناك علاقة بين التسامح والسعادة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط .

فرضيات جزئية:

- توجد فروق بين الجنسين في مستوى السعادة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط.
- توجد فروق بين الجنسين في مستوى التسامح لدى أساتذة التعليم المتوسط.
- توجد فروق في مستوى التسامح لدى أساتذة التعليم المتوسط تبعا لعدد سنوات العمل.
- توجد فروق في مستوى السعادة لدى أساتذة التعليم المتوسط تبعا لعدد سنوات العمل.

أسباب الدراسة:

علاقة التسامح بالسعادة لدى أساتذة التعليم المتوسط هو موضوع بحد ذاته يستدعي البحث فيه وقد اخذ مجالا واسعا في العمل عليه للأسباب التالية:

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين التسامح والسعادة النفسية لدى اساتذة التعليم المتوسط
- التعرف على طبيعة الموضوع والبحث في حيثياته جيدا ودراسته دراسة معمقة
- إلقاء الضوء على مفهوم التسامح والسعادة بصفة عامة ولدى أساتذة التعليم المتوسط بصفة خاصة
- الوقوف على أهم الدراسات وتطورها عبر السنوات.

– توفير معلومات علمية من شانها أنتأكد لنا أهمية علاقة التسامح بالسعادة النفسية وإعطاء نظرة ايجابية عنها.

أهداف الدراسة:

لكل موضوع هدف معين, ومن الأهداف المؤطرة لهذا البحث تقديم إجابة حول الإشكالية المطروحة ومعرفة العلاقة بين التسامح بالسعادة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط.

- معرفة طبيعة هذه العلاقة بين التسامح والسعادة.

أهمية الدراسة:

تمثلت أهمية الدراسة في التعرف على ماهية التسامح ومعرفة أهم تأثيراته على الجانب النفسي والجسدي والاجتماعي لدى أساتذة ومعرفة ما مدى تأثير على العطاء والتفاني في العمل في مجال التعليم ,وقد تساعد هذه النتائج في وضع برامج نفسية علاجية لهذه الفئة من اجل المساعدة على رفع مستوى التسامح فنحقق السعادة وكذلك رفع قدرة العطاء والإنتاج.

التعاريف الإجرائية:

***التسامح**:

الاحترام والقبول والتقدير للتنوع الثقافي واش كال التعبير والصفات الإنسانية المختلفة ويعني كذلك التجانس مع الاختلاف ,ويزداد مع المعرفة وانفتاح العقل والانفتاح مع العلم وزيادة الاتصالات والتفاعلات مع ثقافات أخرى إلى جانب حرية التفكير والمعتقدات والممارسات.

السعادة:

تعرف السعادة إجرائيا بأنها الدرجة التي تحصل عليها المفحوص من خلال الإجابة على المقياس المستخدم في الدراسة مقياس السعادة النفسية لسيد محمد لبو هاشم (بشير معمرية).

الصعوبات الدراسية :

من أهم الصعوبات التي واجهتنا في البحث هي كالأتي :

- قلة المراجع والدراسات المتعلقة بالموضوع في حدود اطلاعنا.
- صعوبة في التجاوب من عينة البحث .
- عدم توفر دراسات سابقة بكثرة تجمع بين متغيري الدراسة الحالية في حدود اطلاعنا .

- تزامن فترة انجاز المذكرة والبحث وجائحة كورونا المستجد في بلد الجزائر مما صعب علينا القيام بالجانب الميداني في وقته.
- خروج عينة البحث في عطلة مبكرة بسبب الفيروس covid 19.

الدراسات السابقة التي تناولت مفهوم التسامح والسعادة:

في ضوء مسح الدراسات ذات صلة بموضوع الدراسة، لم نجد أي دراسات عربية تناولت التسامح والسعادة معا، بينما هناك دراسة أجنبية تربط بين السعادة الشخصية والسعادة الأسرية، وأيضا تطرقنا إلى بعض من الدراسات التي تتناول موضوع التسامح والسعادة، وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى من بينها:

1/ الدراسات التي تناولت موضوع التسامح:

الدراسات العربية:

- دراسة عيدي(2010): بعنوان "مقارنة في التسامح الاجتماعي وفقا لمستويات الذكاء الثقافي لدى طلبة الجامعة" عينة الدراسة (3000) طالب وطالبة من الطلبة العراقيين العرب الدارسين في جامعة صلاح الدين توصلت الدراسة إن أفراد العينة يتمتعون بدرجة تقع ضمن الحدود الوسطى على مقياس التسامح الاجتماعي، بينما هناك بينما هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التسامح الاجتماعي بين الطلبة العراقيين العرب في جامعة صلاح الدين من ذوي الذكاء الثقافي العالي والطلبة من ذوي الذكاء الثقافي الواطئ لصالح ذوي الذكاء العالي.

- دراسة عبد الله (2011):بعنوان "التسامح الاجتماعي وعلاقته بالتخصص والجنس و أساليب المعاملة الوالدية لدى طلبة جامعة بغداد" عينة الدراسة (500) طالب وطالبة من طلبة جامعة بغداد توصلت الدراسة إلى أن درجة تسامح الطلبة اقل من المتوسط النظري أي يتصفون بالتصلب وعدم التسامح، بينما عدم وجود فروق إحصائية في التسامح حسب متغير النوع بين الذكور والإناث وكذلك عدم وجود فروق إحصائية في التسامح بحسب متغير التخصص العلمي والإنساني ووجود علاقة دالة بين التسامح وأساليب المعاملة الوالدية.

- دراسة أجنبية:

- دراسة ماسيلكو (2003): بعنوان "التسامح أساس الصحة النفسية نتائج المسح في لندن" هدفت هذه الدراسة إلى كشف العلاقة بين التسامح والصحة النفسية التي اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي المسح

الاجتماعي ، واستخدمت المقابلة والاستبانة كأدوات للدراسة في حين استخدمت في معالجتها الإحصائية للبيانات تحليلات إحصائية باستخدام النمذجة متعددة الأبعاد (السن، الجنس، العرف، الحالة الاجتماعية، التدين، المعتقدات الدينية) وتكونت عينة الدراسة من (1445) شخص ثلث النساء فيها نسبة 55% وتراوحت أعمار أفراد العينة ما بين (18– 89) سنة، وقد توصلت نتائج الدراسة كان أهمها وجود علاقة ارتباطيه هامة بين القدرة على الصفح والتسامح وكل من درجة المعاناة النفسية والسعادة الشخصية والسعادة الأسرية، وتبين أن الأشخاص الذين يتمتعون بأعلى مستوى من التسامح هم السعداء جدا بالمقارنة مع من هم دونهم.

2/ الدراسات التي تناولت موضوع السعادة:

الدراسات العربية:

- دراسة الخوالدة (2012): بعنوان "مستوى السعادة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت وعلاقته بدرجة ملاءمة البيئة الجامعية" هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى السعادة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت وعلاقته بدرجة ملاءمة البيئة الجامعية، وتعرف دلالة الفروق تبعا لمتغيرات الجنس ومستوى الدراسة. ولتحقيق هدف الدراسة اعد الباحث أداتين: الأولى لقياس مستوى السعادة، والثانية لقياس درجة ملاءمة البيئة الجامعية، طبقت على عينة مكونة من (270) طالبا وطالبة، اختيروا بالطريقة الطبقية العشوائية، وأشارت نتائج الدراسة إلى إن مستوى السعادة وملاءمة البيئة

الجامعية كانا بشكل عام متوسطين، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس لصالح الإناث ومستوي الدراسة لصالح طلبة سنة أولى، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه ايجابية قوية بين مستوى السعادة ودرجة ملاءمة البيئة الجامعية.

- دراسة النور (2013):بعنوان "فعالية الذات وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي" هدفت إلى التعرف على فعالية الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة وعلاقتها بالسعادة والتحصيل الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (547) طالبا وطالبة من الكليات العلمية والأدبية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، وجامعة الخرطوم وجامعة النيلين في الفصل الدراسي الأول للعام 2012، تم استخدام مقياس فعالية الذات، ومقياس أكسفورد للسعادة، وكشفت نتائج الدراسة وجود ارتباط موجب ذو دلالة إحصائية بين فعالية الذات والسعادة لدى طلبة الجامعة، ووجود فروق بين متوسطات درجات طلبة التخصصات العلمية والأدبية على مقياس

فعالية الذات لصالح طلاب التخصصات العلمية، وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في السعادة لصالح الطلاب.

دراسة أجنبية:

- دراسة Roothman& Etal(2003): توصلت الدراسة إلى انه توج دفروق بين الذكور والإناث لدى عينة مكونة من (378) فردا منهم 90 رجل و 288 امرأة أعمارهم عليهم ما بين (8- 16) سنة طبق عليهم مقياس للمظاهر المختلفة للسعادة النفسية العامة والانفعالية والمعرفية، وأظهرت النتائج وجود فروق بينهم، حيث حقق الرجال درجات مرتفعة في المظاهر الجسمية والمعرفية والذاتية بينما أظهرت الإناث درجات مرتفعة في المظاهر العامة والانفعالية والروحية والاجتماعية.

تعقيب على الدراسات:

من خلال الدراسات السابقة التي تناولت التسامح وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى، نلاحظ أن هناك تباين في النتائج المتوصل إليها، وهذا يعود إلى اختلاف الباحثين في الهدف من الدراسة والمتغيرات المدروسة، وكذلك عدد أفراد العينة ونوع الأدوات المعتمد عليها.

حيث نجد الدراسات ركزت على مدى تأثير التسامح على أفراد العينة، وكذلك نلاحظ الاختلاف في بعض نتائج الدرجات وخصائص الدراسة.

فنجد مثلا دراسة **"عيدي2010"** توصلت إلى فروق ذات دلالة إحصائية في التسامح الاجتماعي بين الطلبة العراقيين العرف في جامعة صلاح الدين من ذوي الذكاء الثقافي العالي والطلبة ذوي الذكاء الثقافي الواطئ، لصالح ذوي الذكاء العالي وكانت عينة البحث (3000) طالب وطالبة واستخدمت الوسائل الإحصائية التالية: الوسط الحسابي والتباين والانحراف المعياري، بينما دراسة **"عبدالله2011"** توصلت إلى عدم وجود فروق إحصائية في التسامح بحسب متغير النوع بين الذكور والإناث، وعدم وجود فروق إحصائية في التسامح بحسب متغير التخصص بين العلمي والإنساني، وكانت عينة البحث (500) طالب وطالبة.

بينما توصلت دراسة **"ماسيلكو2003"** إلى وجود علاقة ارتباطيه بين القدرة على الصفح والتسامح واستخدمت الأدوات الإحصائية التالية: المقابلة والاستبانة، واستخدم في معالجتها الإحصائية للبيانات تحليلات إحصائية باستخدام النمذجة متعددة الأبعاد (السن، الجنس، العرق، الحالة الاجتماعية، التدين، والمعتقدات الدينية)، وكانت عينة البحث (1445) شخص تراوحت أعمارهم ما بين (18- 89) سنة.

وبالنظر إلى الدراسات التي تناولت السعادة نجد أنها تطرقت لموضوعات مختلفة باختلاف المتغيرات، فنجد دراسة **"الخوالدة2012"** التي هدفت إلى التعرف على مستوى السعادة وعلاقته بدرجة ملاءمة البيئة الجامعية، حيث تتراوح أعداد العينة (270) طالبا وطالبة وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس، وكذلك وجود علاقة ارتباطيه ايجابية قوية بين مستوى السعادة ودرجة ملاءمة البيئة الجامعية.

أما دراسة **"النور2013"** فقد توصل إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين فعالية الذات والتحصيل الأكاديمي، وكذلك وجود فروق بين متوسطات درجات طلبة التخصصات العلمية والأدبية لصالح الطلاب، وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في السعادة لصالح الطلاب، وتكونت أعداد العينة من (547) طالب وطالبة.

وأما دراسة **"Roothom&etal2003"**توصلت إلى انه توجد فروق بين الذكور والإناث حيت تراوحت أعداد العينة (378) فردا منهم 90 رجل و288 امرأة، وأظهرت النتائج وجود فروق بينهم حيث حقق الرجال درجات مرتفعة في المظاهر الجسمية والمعرفية والذاتية، بينما أظهرت الإناث درجات مرتفعة في المظاهر العامة والانفعالية والروحية والاجتماعية.

جل الدراسات التي تحصلنا عليها لم تتناول موضوع التسامح وعلاقته بالسعادة، ماعدا دراسة **"ماسيلكو2003"** التي وجدت علاقة ارتباطيه بين الصفح والتسامح وكل من درجة المعاناة النفسية والسعادة الشخصية والسعادة الأسرية وتبين أن الأشخاص الذين يتمتعون بأعلى مستوي من التسامح هم السعداء جدا مقارنة مع من دونهم.

ومن خلال هذه الدراسة نستنتج أن التسامح هو احد الأسباب المهمة في حياة الفرد التي تجعله يشعر بالسعادة.

الفصـــــــــل الثانـــي:

التـــــســـــــــــــامح

*تمهيد

- ✓ تعريف التسامح
- ✓ النماذج المفسرة للتسامح
- ✓ أنواع التسامح
- ✓ مبادئ التسامح
- ✓ مجالات التسامح
- ✓ خصائص المتسامح
- ✓ أهمية التسامح

*خلاصة

تمهيد:

يعد التسامح من المفاهيم الأساسية وهو أحد المفاهيم التي تعددت بشأنه وتنوعت الاتجاهات والآراء، ذلك لأنه يعد قيمة إنسانية ودينية هامة، كالعدل والأمانة والعفو والكرم والصدق والمروءة، ويعتبر التسامح من الأساليب الهامة في التغلب على الضغوط الناتجة عن الإساءة الصادرة من الآخرين وهو محاولة للتغلب على الأفكار والمشاعر والسلوكيات الناتجة عن الإساءة، ويتطلب ذلك تغيير النظرة إلى المسيء، والتحول من النظرة السلبية إلى نظرة أكثر ايجابية وهو يمثل احد العوامل لتحقيق السعادة النفسية.

وانطلاقا مما سبق سنتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم التسامح والنماذج المفسرة له وأنواعه ومبادئه ومجالاته وخصائص المتسامح وأهمية التسامح.

1- تعريف التسامح:

1-1 لغة:

ذكر" ابن منظور" في لسان العرب(1979) إن التسامح جاء مشتق من اللفظ أو الفعل "سمح" والسماح والمسامحة: الجود والعطاء عن كرم وسخاء، وليس متسامحا عن تنازل منه، والمسامحة: المساهلة، وتسامحوا: تساهلوا، لأن "السماح رباح" بمعنى إن المساهلة في الأشياء تربح صاحبها، وتقول العرب: "عليك بالحق فان فيه لسمحا أي متسعا، فالتسامح حق يتسع للمختلفين.

(سمح)- سماحا- وسماحة: أي بذل في العسر واليسر عن كرم وسخاء. وسمح- سماحا- وسموحة: أي لان وسهل فهو سمح- سميح- و(السماحة): أي عفا عنه.

ويقال في الدعاء: سامحك الله. والسماحة: أي الجود والكرم.

يقال فلان سمح: أي جواد وسخي و(السمحة): يقال (شريعة سمحة): أي فيها يسر وسهولة.

(فهد بن منصات 2015 ص 13)

كما يستخدم التسامح في اللغة العربية ليدل على السياسة التي يتجمل بها الفرد في التعامل مع كل ما لا يوافق عليه، ويصبر عليه، ويجادل فيه بالتي هي أحسن، ويتقبل وجوده بوصفه حقا من حقوق المخالفة، ولازمة من لوازم الحرية التي يقوم عليها معنى المواطنة في الدول المدنية الحديثة (أشرف عبد الوهاب 2005 ص 67).

ولفظة "تسامح" tolérance مشتقة من الكلمة اللاتينية tolère أي يعاني أو يقاسي. ومن اللفظة اللاتينية tolérantia وتعني لغويا "التساهل".

وفي اللغة الانجليزية هماك مقابلان للكلمة، الأول tolérance والثاني tolération

وهذا أدى إلى تعدد الاجتهادات في إبراز الفروق بينهما، ففي معجم "وبستر"تعني كلمة toleration سياسة التسامح المتبعة مع كل الآراء الدينية وأشكال العبادة المناقضة أو المختلفة مع المعتقد السائد، بينما تعني لفظة tolerance استعداد المرء لتحمل معتقدات وممارسات وعادات تختلف عما يعتقد به. **(فهد بن منصات 2015 ص13-14)**.

1-2-اصطلاحا: من منظور علم النفس:

اتجه علماء النفس الايجابي (المنظور النفسي) لمعالجة الجوانب الايجابية في حياة الفرد وعن دورها في تحقيق صحة نفسية أفضل للفرد، واهتم الكثير من علماء النفس لإبراز هذا المفهوم من وجهات مختلفة حسب ثقافاتهم وتنوع مدركاتهم المعرفية. (فهد بن منصات 2015 ص 15).

عرف "كارل بوبر" (1966) التسامح بأنه: "موقف أخلاقي وعقلي ينبع من الاعتراف بأننا غي معصومين من الخطأ، وان البشر خطاؤون، ونحن كثير ما نخطئ طول الوقت، وذلك خلافا لموقف التعصب الذي ينبع أصلا من اليقين بصحة الآراء وتمسكه بها، والتنكر لصحة الخطأ في كل ما نعرف". (عب العال ومظلوم 2013 ص 107).

عرفه "آيزنك" (1972) على انه اتجاه حين وصفه بأنه: "مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية والسلوكية التي تقوم على احترام حرية رأي الفرد (فهد بن منصات 2015 ص 15).

على حين عرفه "حسين حنفي" (1993) بأنه: "استعداد المرء لأنه يترك للأخر حرية التعبير عن رأيه حتى ولو كان مخالفا أو خطا ".(فهد بن منصات 2015 ص 16).

ونظر إليه "عيد" (2000) بأنه: "التحكم في النفس عمدا ومواجهة السيئ الذي يختلف مع الفرد، وفي مواجهة التهديدات وموضوعات الخلاف".(عماشة، 2013 ص 182).

وعرفه "كراندال" (crandell 2008) بأنه: "تعديل ادراكات الفرد السلبية بفعل الإساءة وإعادة صياغتها بحيث تتحول الادراكات السلبية إلى ايجابية، حيث تتضمن تلك الادراكات السلبية استجابة المساء إليه تجاه من أساء في حقه، كذا تجاه فعل الإساءة ذاته، والعواقب المترتبة على هذا الفعل، حيث قد ينظر المساء إليه لفعل الإساءة على انه حادث قدري، أو كارثة طبيعية أو ابتلاء". (عبد العال ومظلوم 2013 ص 109).

وبين "الخويلدي "(2009) معنى التسامح بأنه: "طريقة تصف شخص يتحمل بلا اعتراض، أذى مألوف يمس حقوقه الدقيقة وان في إمكانية رد الأذية، كما أن التسامح هو استعداد عقلي أو قاعدة مسلكية قوامها ترك حرية التعبير عن الرأي لكل فرد حتى وان لم نشاطره الرأي".(فهد بن منصات، 2015 ص 17).

ويذكر "فراج وعبد الجواد" (2010) أن" التسامح مكون معرفي سلوكي وجداني يتضح من خلال الانفتاح الذهني للخبرات والثقافات المختلفة".(فهد بن منصات 2015 ص 16).

وهناك من العلماء النفسيين من حاول وضع محكات لتعريف التسامح كمفهوم نفسي فاستخدم كل من "بولكسي" (Polksy) و " فريدمان"(Friedman) أربعة محكات أساسية عند تعريفها للتسامح جاءت كالتالي:

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

- التحول الذاتي Self- Empowerment، والمسؤولية الذاتية Self- Responsibility، في الاختيارات والقرارات والأهداف.

- التحول من الوعي المزدوج DualityComsciousness (وعي المساء إليه بذاته ومن أساء إليه بذاته).

- تحول في إدراك الخصال الأساسية للمساء إليه.(In soster, 2003 p328-329).

ومن خلال التعاريف السابقة يمكن تعريف التسامح بأنه: "الاحترام والقبول والتقدير للتنوع الثقافي وأشكال التعبير والصفات الإنسانية المختلفة، ويعني كذلك التجانس مع الاختلاف، ويزداد مع المعرفة وانفتاح العقل والانفتاح مع العلم وزيادة الاتصالات والتفاعلات مع ثقافات أخرى إلى جانب حرية التفكير والمعتقدات والممارسات.

2- النماذج المفسرة للتسامح:

هنالك العديد من الدراسات التجريبية قامت بدراسة الظروف والأسباب التي تفسر لماذا قد يتسامح الناس سواء بصفة عامة أو في حالات معينة، وهذه الظروف والأسباب تتراوح من كونها أسباب ترتبط بشكل ملموس بالخطأ أو بالأذى ومدى خطورته، إلى أسباب كونها نفسية نسبية كنية المعتدي، وقد تكون أسباب ترتبط بدوافع شخصية عامة كالرغبة في الانتقام (احمد وأزار 2007).

لذا تعددت النماذج والنظريات المفسرة للتسامح حيث جاءت على النحو التالي:

2-1النموذجالفسيولوجي:

وقد ركز أصحاب هذا النموذج على المكونات الفسيولوجية والبيولوجية، حيث يعمل الجهاز العصبي مع الظلم والجور المدرك من خلال نشاط الجهاز العصبي البارسمبثاوي مؤديا إلى حدوث تحسن نفسي فسيولوجي يتضمن خفض معدلات ضربات القلب وانخفاض مستويات القلق والعدائية والغضب. (Clark 2005 p 650).

وحدد أصحاب هذا الاتجاه خمس مراحل للتسامح على النحو التالي:

- **الإنكار (Denail)**: ويحدث عندما تحدث الإساءة لأول مرة وهذه المرحلة تمكن الفرد مؤقتا من تجنب مشاعر الألم والخوف والغضب.

- **الغضب**(Anger): وتتميز هذه المرحلة بالإحباط والإثارة.

- **المساومة** (Bargaining): في هذه المرحلة تحدث المساومة وتأخذ صور مختلطة إذ يبدأ في لوم الآخرين وتغييرات الغضب تكون مهددة للعفو كلوم المنتهك والرغبة في التغيير

ومن الممكن أن يحجب المساء إليه العفو ما لم يؤدي المسيء بعض السلوكيات لإرضائه.

-**الاكتئاب** (Depression): فالمساء إليه يحزن لفقد العلاقة ويدرك كلا الطرفين أن الأمور تسير على غير ما يرام.

-**القبول** (Acceptance): في هذه المرحلة الأخيرة يتقبل المساء إليه كل أخطاء ونواقص المسيء ويقر بخبرة المعاناة التي مر بها. (Peloyo 2002).

2-2النموذجالسيكولوجي:

يرى أصحاب هذا النموذج أن التسامح عملية نفسية إنمائية، وان الاتجاه إلى التسامح يتضح مع بداية مرحلة المراهقة ويستمر إلى مرحلة الشيخوخة، وان الأفراد الأكبر سنا أكثر ميلا للتسامح واقل ميلا للانتقام مقارنة بالأصغر سنا.

ويفترض أصحاب هذا النموذج أن التسامح عملية داخلية يتم فيها تحويل جذري لكل من المتسامح والمسيء، وتعتمد على قدرة الفرد على استقبال التسامح وتتضمن هذه العملية جوانب معرفية وانفعالية وسلوكية.(Enright 2001) .

كما يرى أصحاب هذا الاتجاه أن التسامح يرتبط بسمات الشخصية وانه يتضمن مجموعة من المشاعر والسلوكيات التي تدفع الفرد للتسامح والصفح، من خلال ترويض النفس على تقبل الإساءة وتجاوز آثارها السلبية خاصة الحقد والغضب الموجه نحو الشخص المسيء.

(BrunetteTaylorkaForsyth2007)

ويتضح ذلك من خلال تركيز النموذج النفسي على الجانب الوجداني في التسامح، وان الميل للتسامح يحدث بطريقة آلية ولا يحتاج إلى الكثير من عمليات التفكير قبل اتخاذ قرار التسامح، وهو ما جعل أنصار النموذج المعرفي يعترضون إلى ذلك ويفسرون التسامح معرفيا وعقليا، ويدعم هذا النموذج الدراسات التي أشارت إلى الارتباط الموجب بين التسامح والمقبولية، والارتباط السالب بين التسامح والعصابية، وأن أبعاد العصابية والمقبولية، تتنبئان ببعد التسامح مع الآخرين لكل من الذكور والإناث. (Mc cullough&hoyt) 2002

كما أن المستويات المنخفضة من التسامح والرغبة في الانتقام يمكن أن تساهم في الأعراض الاكتئابية وان تقدير الذات وقوة الأنا يرتبطان ايجابيا بالتسامح ولعل هذا الارتباط الايجابي هو ما يفسر ظاهرة الفرق في المواقف المختلفة.(**عبد المنعم ونبيلة 2008**).

2-3 النموذج المعرفي:

ذهب أصحاب هذا النموذج إلى أن عملية التسامح التي تتم بين الأفراد تتحدد من خلال محددات معرفية، أوضحها "مولت وجيرارد"(2008) في تداعي الصور المرتبطة بموقف الإساءة، واقتحام الأفكار وتأثيراتها السلبية، الميل إلى اجترار الخبرات السلبية الماضية، التفكير الانتقامي المصاحب الاستجابة الغضب، كما أن الأفراد الذين يتعرضون للإساءة تنتابهم أفكار سلبية من قبل (هذا يقلل من شأني- هذا يهينني ويستخف بي- هذا يهدد حياتي ومستقبلي.....الخ)، ومن ثم يزداد غضبهم ويفكرون جديا في سلوك الانتقام، فإذا ما أمعنوا التفكير في نوع الإساءة وحجمها والعلاقة بالشخص المسيء يتجه بعضهم إلى إعادة تشكيل البناء المعرفي حيث تتحول مشاعر الانتقام إلى مشاعر التسامح والصفح.(**Thomson L.V. Snyder, C,R, (Hoffmon, Michal, 2005, p, 318**

2-4 النموذج الاجتماعي :

يقوم هذا النموذج في تفسيره للتسامح على نوع العلاقة في الإساءة (المسيء والمساء إليه) والتي تحدد ظهور التسامح من عدمه، ويفترض أصحاب هذا النموذج أن التسامح هو نوع من التغيير الاجتماعي في دافعية تجنب الانتقام أو الاتجاه إليه نحو الشخص المسيء، وان الدافعية هي التي تحكم استجابات الأفراد في حالة حدوث الإساءة أو الانتهاكات المادية أو المعنوية.(**Mc cullough&Hoyt, 2002**).

ويحدد أصحاب هذا النموذج خمس مراحل الاتخاذ قرار التسامح هي:

- التسامح الاستيائي: ويعني التفكير في قبل التخلص من آثار الإساءة.

– التسامح التعويضي: ويحدث بعد تلقي المساء إليه تعويضا أو اعتذارا من المسيء.

– التسامح التوقيعي: ويحدث استجابة للضغوط الاجتماعية من المحيطين بمن وقعت الإساءة عليه.

– التسامح التفضيلي: وفيه يبادر المساء إليه بتقديم العفو للمسيء تفضيلا وتكرما منه.

– التسامح الاجتماعي ويعني المبادرة بالتسامح للحفاظ على التماسك الاجتماعي وبناء علاقات جيدة.(**Sandage, S.J, worthington E.L 2000**).

مما سبق يتضح أن النماذج الأربعة في تفسير التسامح تفيد في تكوين نظرة شمولية لمفهوم التسامح وأسبابه، وان قرار التسامح يحتاج إلى إعادة تشكيل عملية الإساءة من خلال إعادة البناء المعرفي والانفعالي والسلوكي، وان التفسير المعرفي للتسامح يتأثر بالتفسير الوجداني والانفعالي خاصة مشاعر الغضب والاستياء المصاحبة للإساءة، كما يتلاقى مع التفسير الاجتماعي الخاص بدرجة العلاقة بين طرفي الإساءة.

3– أنواع التسامح و مستوياته:

ميز "**ستوب**" (**Staub, 2005**) بين نمطين من التسامح:

1–التسامح الحقيقي Genuine Forgiveness

2– **التسامح السطحي Superficial Forgiveness**

حيث يختص التسامح الحقيقي بالمكونين المعرفي والوجداني، حيث يحدث تغييرا حقيقيا في أفكار المساء إليه ومشاعره اتجاه المسيء، حيث ينصرف المساء إليه ذهنيا طواعية عن حقه في الانتقام من المسيء، ويتخلى عن مشاعر الغضب والغيظ والاستياء ويمنحه الرحمة. (عبير محمد أنور وفاتن عبد الصادق، 2010 ص 507)

ولهذا ففي التسامح الحقيقي تستبدل الانفعالات السلبية بأخرى ايجابية إزاء المسيء ويحدث التحرر الانفعالي للمساء إليه، وتنبثق لديه مشاعر مشبعة بالأمن والحرية، كما يسهم أيضا في تحسين عمليات التوافق النفسي أو الانسجام، ويخفض من تكرار الاجترار المرتبط بعم التسامح.

ولهذا فقد كان التسامح الحقيقي بشكل عملية حقيقية تحدث تحولا لدى كل من المساء إليه والمسيء في حين كان التسامح السطحي يتم التعبير عنه سلوكه استجابة للضغوط الثقافية والسياسية ومجاراة الأعراف الاجتماعية، ولهذا لا يستغرق من يعايشه في العمليات المعرفية والوجدانية التي تستثير حدوث التسامح الحقيقي لديه.

ومن هنا فان هناك من المتغيرات التي تنبأ بالتسامح الحقيقي مع الأخر كان يعترف المسيء بخطئه تجاه المساء إليه، واعتذاره عما بدر منه وندمه الصادق بحق فعلته تجاه الأخر الذي أساء في حقه، فيحدث التسامح الحقيقي من قبل الأخر. (فهد بن منصات 2015، ص 21).

هذا وللتسامح مستوياته وأنواعه، ويتم التسامح والعفو بين الناس على ثلاثة مستويات وهي:

1- كظم الغيظ:

وهي عملية نفسية فيها غضب من الإساءة، وامتناع ازدرائي عن الانتقام من المسيء، وتحويل مشاعر الغيظ إلى أفكار ومشاعر تحمل وتقبل، فكظم الغيظ ليس حبسا للغضب في النفس، ولكنه إعلاء له وتصريفه في ابتغاء مرضاة الله، وهو هدف صحي من الناحية النفسية.

2- الصفح عن الإساءة:

وهي عملية نفسية فيها تقبل إساءة المسيء وتحملها، فلا نغضب منها، ونصفح عنه ونتوتر أو قلق، فالصفح عن الإساءة أفضل نفسيا من كظم الغيظ.

3-الإحسانإلىالمسيء:

وهو أيضا عملية نفسية ولكنه أعلى من الصفح، ومن تقبل الإساءة والمسيء، لان فيها عطاء ومودة ومحبة للمسيء، وإحسانا إليه ودعاء له، فالإحسان إلى المسيء عملية نفسية راقية، قوى إيمانه وصفة نفسه وسمو تفكيره، وقد دعت إليه الأديان السماوية

وهكذا يعكس التسامح:

1- خفض المشاعر السلبية واستبدالها بأخرى ايجابية من قبل المساء إليه تجاه من أساء في حقه(المسيء).

2-التسامح من جانب المساء إليه حيث يتخلى صراحة عن حقه في إيقاع الأذى بمن أساء مما يساعد من عودة العلاقات وجريان نهر الوفاق بينهما.

ولهذا فقد أجمل "**تمبسون وآخرين**" **(2005)** كل أنواع التسامح في عبارة لخصت كل ما سبق حين عرفوا التسامح بأنه: "استبدال الفرد للمشاعر السلبية بأخرى حيادية أو ايجابية إزاء ذاته والآخرين أو عبر المواقف بصورة يرضى عنها الفرد". (مرسي 2000، ص 114).

4-مبادئالتسامح:

يرجع الفضل إلى **(الكندي)** في التأسيس لقضية التسامح على الصعيد الفلسفي، اذ يرى الكثير من المفكرين والمؤرخين العرب واليونانيين إن "الكندي" قد وضع جملة من المبادئ

للتسامح، وقد تبنى الفلاسفة اللاحقون وعلماء الإسلام المبادئ التي وضعها "الكندي" وذلك صراحة أو بصورة ضمنية، إذ باتت هذه المبادئ بمثابة افتراضات فلسفية، واجمعوا عليها، فتجدها عند "الفارابي" و"ابن رشد" و "العامري" وغيرهم، حيث أدركوا أن الخطأ أمر حتمي لافكاك منه، وان المطلوب ليس التسامح على الصعيد النظري وكانت المنطلقات والمبادئ الكبرى التي يقوم عليها التسامح وهي:

- من الضروري البحث عن الحقيقة لذاتها.
- الحقيقة لا يحيط بها رجل واحد، ولم يحط بها جميعهم.
- الكل معرض للخطأ.
- الوصول إلى الحقيقة يتطلب جهود الجميع.
- التسامح ضروري لتحقيق التقدم.(عماد خليل 2014 ص 55)

وكذلك اشتق "**كارل بوبر Karle Buber**" ثلاثة مبادئ من مفهوم التسامح الذي قدمه "**فولتير Voltaire**" الذي يرى أن التسامح يجب أن يكون تبادليا، ويقوم على مبدأ التفاعل عبر النقد المتبادل، لا يكون ممكنا بدون وجود درجة كبيرة من التسامح المتبادل، والمبادئ الثلاثة التي اشتقها "بوبر" من مفهوم "**فولتير**" للتسامح هي:

- قد أكون أنا على خطا، وقد تكون أنت على صواب.
- عبر تفاهمنا حول الأمور بشكل عقلاني، قد نصل إلى تصحيح أخطائنا.
- إذا تفاهمنا على الأمور بشكل عقلاني، قد نقترب معا من الحقيقة. (الجرجاني، 1995 ص108).

ومن مبادئ التسامح كما يراها "**الشيخ**"**2003** ما يلي:

1- إن التسامح على المستوى الإنساني ينجلي في القدرة على قبول الآخر المختلف ومحاورته واحترامه وقبوله والاعتراف بت وعدم تنميطه أو ازدرائه وانه يشير إلى الذات بنفسها، وإدراكها لهويتها، وما تتحلى بت من ميزات وخصائص.

2- إن التسامح في أبعاده الكبرى، يقوم على حق الاختلاف، وبادراك معاني التعددية والإيمان بالعلاقات المتوازنة بالأفراد والجماعات وان الاختلاف لا ينبغي أن يقود إلى الصراع.

3- إن قراءة الآخر واكتشاف ما يملكه من رؤى، مثل قانونا مهما في العلاقات الحضارية، وتنطوي في جوهرها على الإيمان بحق الاختلاف، ويحترم التعددية في الهويات والثقافات.

4- أن التسامح روح حضاري، جوهره العدالة، وقوامه الرحمة، وأساسه الحوار.

5- أن الحاجات لا يكتمل تبلورها إلا في مرايا الأخر.

6- أن الحوار ضرورة من ضرورات العصر، وعلى جميع المستويات، الأفراد والجماعات وعلى مستوى العلاقات بين الأمم والشعوب المختلفة، وأساس الحوار هو الاحترام المتبادل واحترام حرية الآخرين والتزام الموضوعية في الحوار. (عماد خليل محمد، 2014 ص 57).

5- مجالات التسامح:

5-1 التسامح الاجتماعي:

إن التسامح الاجتماعي يعترف صراحة بضرورة الانتماء المختلف والمتباين لأفراد المجتمع الواحد إلى تكوينات قبلية ولغوية ودينية مختلفة، دون أن يؤثر ذلك الانتماء على مبدأ الولاء للوطن الواحد والدولة الواحدة.

والتسامح في قاموس العلوم الاجتماعية يعني: "قبول أراء الآخرين وسلوكهم على مبدأ الاختلاف وهو يتعارض مع مفهوم التسلط والقهر والعنف، ويعد هذا المفهوم من احد أهم سمات المجتمع الديمقراطي، والتسامح فن عيش مشترك مع التطلع دوما إلى الحفاظ على مسافات صحيحة بين ضرورات الحياة العامة وضرورات الحياة الخاصة، فمهمة التسامح هي تامين التعايش في إطار الاختلاف". (عماد خليل محمد، 2014 ص 67).

ومن قيم التسامح الاجتماعي: قبول الآخر، الاحترام المتبادل، الرحمة والمودة، الوئام والانسجام، الاتصال والتواصل، احترام مشاعر الآخرين، حسن النية وتجنب سوء الظن، التسامي على الرغبات الخاصة، التعاون والتكافل، العدالة الاجتماعية والمساواة. (المزين، 2009 ص 216).

5-2 التسامح السياسي:

التسامح السياسي يعني الاعتراف بالأخر سواء أقلية أو أكثرية، والاعتراف بحقه في العمل والتنظيم، والترويج لأفكاره السياسية بعيدا عن أي قمع أو ضغط يمارس ضده، كالديمقراطية والتعددية وحقوق الإنسان، وهذا

المفهوم هو ما يمثل احد ركائز الفكر الغربي، ويعد ابرز سلوكه السياسي، بينما نجد النظم السياسية في المجتمعات العربية، وفي المجتمع الفلسطيني كجزء من الواقع العربي، لا تزال تعاني الارتباك، ويكتنفها العديد من المظاهر السياسية التي تحول دون تحقيق التسامح السياسي، ولا حتى في حدوده الدنيا. (عماد خليل محمد، 2014 ص 68).

ويرى "**محفوظ**" **(2004)** أن النزاعات السياسية الدائمة في المجتمعات، لا تنشا بسبب وجود الاختلافات والتنوع، وإنما هي نتيجة العجز عن التوافق على نسق مشترك يجمع الناس في دوائر يرتضونها، ونتيجة كذلك لغياب الحوار الجاد والصادق والسليم، لما يمثله هذا الحوار من ضرورة حتمية وحياتية للتقدم السياسي والحضاري، حيث يهدف الحوار البناء إلى ترسيخ القوائم المشتركة، ويضبط النزاعات الاستئصالية والالغائية، ويعمل على بلورة للرؤية السلمية والصالحة لمعالجة المشاكل والأزمات وإدارة الخلافات.(محفوظ، 2004 ص 6-8).

ومن قيم التسامح السياسي:

الإقرار بالتعددية السياسية، المشاركة السياسية، احترام وقبول الآخر، حرية الرأي (1) التعبير، العدل والمساواة، احترام حقوق الإنسان، المرونة، نبذ العنف والاضطهاد، الوئام في سياق الاختلاف، التعايش المشترك، إعلاء المصلحة العامة، نبذ الاستبداد السياسي والدكتاتورية، احترام التنوع والتعدد السياسي. (المزين، 2009 ص 212).

3-5 التسامح الديني:

التسامح الديني يعني التعايش بين الأديان، أي بحرية ممارسة الشعائر الدينية، التحلي عن التعصب الديني والتمييز العنصري، والتسامح الديني حسب تعريف قاموس لاروس الموسوعي: "هو احترام حرية التعبير

والانفتاح الفكري تجاه الذين يمارسون ديانات وعقائد دينية مختلفة عما نمارسه.(عماد خليل محمد، 2014 ص 70).

ومحتوى التسامح الديني أو التسامح بين الأديان، هو قيام المفهوم على أن الأديان كلها ترمي إلى هدف واحد، وما ابلغه أنا عبر ديني يستطيع الأخر بلوغه عبر دينه هو، وعلى الرغم من الأديان التوحيدية تزخر بمادة خصبة ونصوص عديدة لتقوية التسامح، إلا انه و للأسف لم تكن الكنائس المسيحية أو الأديان التوحيدية الأخرى، ممثلة في المساواة والإجبار لم تكن متسامحة على الدوام، وذلك لارتباط عدم التسامح غالبا بما لدى ممثلي العقائد المختلفة من طموحات سياسية، وفي حين ارتبط التسامح بحالات عدم تعبير المعتقد عن ظاهرة او حركة سياسية. (الهاشمي، 2007 ص 5).

ومن قيم التسامح الديني: التعايش بين الأديان، الاعتقاد يجمع الديانات السماوية، حق ممارسة الشعائر الدينية، الانفتاح الفكري باتجاه أصحاب الديانات الأخرى، احترام حرية التعبير، الحوار البناء، نبذ التعصب والكراهية والعنصرية. (المزين، 2009 ص 220).

6-خصائصالمتسامح:

- هو ذلك الفرد الذي يتميز بالصفح من خلال ما يملك من المعارف والوجدانيات والسلوكيات التي تجعله متقبلا لأفكاره ومعتقداته،

- الرضا عن نفسه وجديرا بمحاسبتها و متساهلا معها.

- يمتلك السيطرة عن نزعاته وشهواته متحكما في انفعالاته وتوازنه.

- يتحمل الضغوط والشدائد.

- القدرة على تحمل آلامه النفسية والبدنية.

- احترام وتقدير آراء وتعارضات و وجهات نظر الآخرين بشيء من السماحة والصفح وسعة الصدر واللين والود، مراعيا لقيم العقيدة والأخلاق ولمجتمع القانون.(زينب شقير، 2002 ص 304).

7-أهميةالتسامح:

أشار"**دنمارك**" **(2006)** أن للتسامح العديد من الفوائد منها ان التسامح يساعد في العلاج النفسي من خلال إحداث تغييرات ايجابية التأثير، كما يحسن في الصحة النفسية والجسدية، ويعيد للضحية الإحساس بقوة الشخصية، ويساعد في تحقيق المصلحة بين المسيء والمساء إليه ويعزز الأمل في الصراعات في العالم اجمع.

ويرى "**جامبولكسي**" **(2007)** انه بوسع التسامح أن يغير كل سيء بين ليلة وضحاها، وهذا هو المثير في الأمر الذي يمكن أن يغير كل شيء، و بإمكانه أن يجلب الفرح حيث يكون الحزن ، والسلام حيث يكون العذاب، والسعادة حيث يكون الغضب، وبإمكانه أن يدلك على طريق العودة إلى النفس. (جامبولسكي، 2007).

ولهذا يعد التسامح خطوة مهمة الاستعادة العلاقات المتصدعة والثقة المتبادلة كما يساهم في حل الكثير من المشكلات القائمة بين الآخرين، ويمنع حدوث الكثير من المشكلات المستقبلية، كما يحث على الثقة والتعاون والانتماء التي تعد جميعا ذات أهمية لإقامة العلاقات الاجتماعية مرضية وهادفة، وكذا يحسن من جودة الحياة والرضا عنها ويدعم أسباب الاستمتاع بها.(Rainey, 2008).

كما يتضمن التسامح العديد من المزايا كتعزيز الثقة بين الأفراد، وتحقيق التصالح وتسوية الخلافات والنزاعات وتحسين الصحة النفسية وتحقيق الشعور بالسعادة، والتقليل من المشاعر السلبية كالقلق والاكتئاب. (عبد المنعم ونبيلة، 2008 ص 143).

وقد ذكر عالم النفس الأمريكي "مارتن سيلجمان" أن الأشخاص السعداء هم الذين يتميزون بثقافة التسامح، وأيضا بالعطاء للآخر، وذلك من حلال المشاركة والانسجام بهم، أما الذين يعيشون من اجل أنفسهم فقط ولا يفكرون فيما حولهم فهم الأقل تسامحا وبالتالي اقل سعادة. (عبد المنعم ونبيلة، 2008 ص 133).

خلاصة:

وفي الأخير يمكننا القول أن للتسامح فوائد منها انه يمكن استخدامه في العلاج النفسي من خلال تأثير التغييرات الايجابية الناتجة عنه، أي انه يقلل من الأمراض النفسية، كما انه يسهم في تحسين الصحة الجسدية والعقلية، كما انه يقلل من الاستجابات الفسيولوجية كالتوتر، ويساعد على استعادة إحساس الضحية بقوة الشخصية، ويساعد أيضا على تحقيق المصالحة بين الضحية والجاني، وأخيرا فهو يعزز الأمل في حل الصراعات بين الجماعات على مستوى العالم.

الفصـــــــل الثالـــــث:

الســـــعـــــــــــــــــــادة

*تمهيد

- ✓ تعريف السعادة
- ✓ النماذج المفسرة للسعادة
- ✓ العوامل المرتبطة بالسعادة
- ✓ أنواع السعادة
- ✓ أسس السعادة
- ✓ خصائص الشخصية السعيدة
- ✓ طرق زيادة الشعور بالسعادة
- ✓ أهمية السعادة

*خلاصة

تمهيد:

تعتبر السعادة من المفاهيم الأكثر تداولا بين الأفراد من باب التمني، أي أن الكثير من الناس يذكرونها بصفة يومية تقريبا أو شبه يومية، ضمن أحاديثهم العامة حول الحياة، وأهمية التمتع بها والشعور الايجابي، فنرى الشقي منهم يتمنى شعوره بالسعادة، في حين يربطها البعض الأخر بتحسن الظروف الحياتية، راحة البال وخلو حياة الشخص من المشاكل الجسدية والمادية أيضا، كما أنها من المفاهيم التي ترتبط بالرضا والراحة.

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى مفهوم السعادة، النماذج المفسرة للسعادة، العوامل المرتبطة بها، أنماطها، أسسها، خصائص الشخصية السعيدة، وكذا طرق زيادة الشعور بالسعادة، وأهميتها.

1- تعريف السعادة:

1-1 لغة:

معجم الإرشاد: السعادة: الرضا والاطمئنان (باب العين)

لسان العرب: **ابن منظور جاء في "لسان العرب ":** سعد السعد بمعنى اليمن، وهو نقيض النحس، والسعود خلاف النحوسة، والسعادة خلاف الشقاوة، ونقول سعد يسعد سعدا وسعادة فهو سعيد، نقيض شقي والجمع سعداء. (آلاء عبد الحق، 2018 ص 54).

1-2 اصطلاحا:

يذكر **"طه"** (2004) أن تحقيق السعادة، سواء كان للإنسان الفرد أم الجماعة المجموعة، أم للفئة المحدودة أم للمجتمع المعين، أم للبشرية ككل، وسيظل الهدف الأسمى الذي يسعى لتحقيقه المبدعون من فلاسفة ومفكرين وعلماء وفنانين.

ولقد تجادل علماء النفس الايجابيون لوضع قائمة للطرق والوسائل التي تؤدي إلى السعادة والى التوافق الشخصي فيرى كل من **"2002 Caver &Shei" 1990 Lawrence"** أن السعادة والرفاهية والهناء الذاتي يتحققان عندما يحرز الناس تقدما كان في ملاحقة أهدافهم، بينما يرى **"Seligman,2002"و "Seligman, Steen, Park&Peterson2005"**

إن السعادة تتحقق عندما يمارس الناس قواهم المميزة. (موضي، 2011 ص 53).

بينما يرى كل من **"Ryn&Deci, 2002"** أن السعادة تتحقق عندما يندمج الناس في أنشطة تحقق احتياجاتهم النفسية الأساسية. (موضي، 2011 ص 53).

ومن الممكن أن ننظر للسعادة باعتبارها مفهوما مركبا من عدة انفعالات ومشاعر ايجابية كالمتعة والإثارة، والبهجة، والفرح، والرضا، ولكن من الممكن الاتفاق على التعريف الذي اقترحه **"فينهوفن Veenhoven "** 1993 على أن السعادة هي الدرجة التي يحكم عندها الفرد بان نوعية حياته على درجة عالية من الرضا.(موضي، 2011 ص 53).

تعريف السعادة النفسية:

إن الشعور بالسعادة والتعبير عنها تختلف من فرد لآخر، ومن ثقافة لأخرى، ومن مرحلة عمرية لأخرى، كما تتباين مصادر السعادة من فرد لأخر، وتعددت تعريفات السعادة، فيعرفها **"ارجايل" 1997** بأنها شعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، في حين ترى.(ارجايل، 1997 ص 10).

وتعرفها **"النيال** وخميس**" 1995** أن السعادة شعور وانفعال متكامل يتراوح ما بين الطفولة السوية المشبعة وتحقيق اشباعات الحاضر، كما أنها مشاعر راقية، وانفعال وجداني ايجابي، مازال الإنسان ينشد الوصول إليه باعتباره من الغايات الأساسية. (إبراهيم محمد عبد القادر، 2017 ص 8-9).

يمكننا القول من خلال التعاريف السابقة أن السعادة هي نتاج الشعور أو الوصول لدرجة رضا الفرد عن حياته أو جودة حياته، أو أنها الشعور المتكرر لانفعالات ومشاعر سارة، وفيها الكثير من الفرح والانبساط، وهذا يعني أن السعادة في علم النفس مفهوم يتحدد بحالة أو طبيعة الفرد، فهو من يقرر سعادته من تعاسته، وان الأمر منوط به، وبطبيعة تفاعله مع الظروف المحيطة، والمواقف الحياتية التي يمر بها.

2- النماذج المفسرة للسعادة:

2-1 النموذج الفسيولوجي:

يذكر **"فروم**Fromm**"** أن السعادة ليست حالة ذاتية فحسب، ولكنها استجابة عضوية تظهر من خلال زيادة الحيوية والنشاط للجسم، والتمتع بالصحة والقدرة على بذل أقصى الجهد، وكذلك الشعور بعدم السعادة، إذ تتأثر الاستجابات العضوية وتكشف عن ذاتها من خلال اضطرابات نفسية جسمية، وهبوط معدلات الطاقة والحيوية والنشاط الجسمي، إلى جانب الشكوى من الصداع والكسل، وتظل السعادة من وجهة نظر **"فروم"** خداعا ما لم تنبع من التفاعل الجسمي السليم لطاقة أعضاء الجسم.

ويرتبط الشعور بالسعادة بتلبية إشباع الحاجات الفسيولوجية، كإحساس الجسم بالراحة والصحة والحيوية والنشاط، وذلك أن ردود الفعل الجسمية المصاحبة لانفعال السعادة الشعورية، تعد في ذاتها عنصرا مهما، حيث إن الاستجابة العضوية ما هي إلا رد فعل شعوري، وان التغييرات الجسمية المصاحبة لها تؤثر على العمليات الفسيولوجية المتصلة بالانفعال، وتهبط المثيرات إلى الجهاز العصبي المستقل حيث تفرز مادة الأدرينالين في الدم، مما يؤدي الى انسياب السكر في الأوعية الدموية، وهذا ما يساعد على زيادة القدرة على بذل طاقة زائدة ومقاومة التعب.

ويرى **"بدير" 1995** تعتبر ردود الفعل الجسمية المصاحبة لانفعال السعادة الشعورية عنصرا مهما حيث إن الاستجابة العضوية ما هي إلا رد فعل شعوري، والتغييرات الجسمية المصاحبة لها تظهر بشكل سرعة دقات القلب والتنفس وإفرازات الغدد عندما يرسل المخ رسائل عصبية إلى العضلات المختصة والمثيرات

العصبية بالمخ، وتؤثر العمليات الفسيولوجية المتصلة بالانفعال، كذلك تهبط هذه المثيرات إلى الجهاز العصبي المستقل أو الذاتي حيث تفرز مادة الأدرينالين في الدم ويصل الإفراز إلى الكبد وعندما يصل جعل السكر ينساب في الأوعية الدموية وبذلك يساعد الدم على بذل طاقة زائدة ويقاوم التعب، وبذل تعتبر السعادة من وجهة نظر علماء النفس الفسيولوجي عملية منشطة وباعثة على الحيوية.(موضي، 2011ص59-60).

2- 2 النموذج الشخصي:

فأما النماذج الشخصية مثالها دراسة **"كوستاوماكري" 1980**، فقد افترضت أن السعادة ثابتة تعتمد أساسا على الشخصية، ويهتم هذا المنحى بمختلف سمات الشخصية، وخاصة العوامل الخمسة الكبرى، ويؤكد أن لدى كل فرد إمكانية فطرية للسعادة تحدد أساسا عن طريق عوامل الشخصية، وكما اتضح أن متغيرات الشخصية "الانبساط والعصابية" استوعبت اكبر نسبة من التباين المفسر في مقياس السعادة وذلك عينة من النساء الإنكليزيات العاملات وغير العاملات.

كما يشير **"ارجايل"** أن السعادة ترتبط بسمات الشخصية: الانبساط، ومصدر الضبط الداخلي، غياب الصراعات الداخلية، و العلاقات الاجتماعية الجيدة والانغماس في أنشطة هادفة وقت الفراغ، والقدرة على تنظيم الوقت، والتدين مصدر أكيد للسعادة وخاصة لدى كبار السن، تتحسن معها القدرة على تذكر الأحداث السعيدة، وتهيئ الفرد لأعمال إبداعية وإمكانية أحسن حل المشكلات، والى مزيد من سلوك مساعدة الآخرين ومجتمعهم. (موضي، 2011 ص 57).

2-3 النموذج الاجتماعي:

يختلف الناس في مستوى السعادة لدى كل منهم، وحاول العلماء الاجتماعيون تفسير هذه الفروق، فافترضت الدراسات المبكرة أن التغيرات الاجتماعية والمرتبطة بالخصائص السكانية مثل: العمر، الجنس، والحالة الزوجية، والدخل يفسر الفروق الفردية في السعادة، وقد عرف هذا التوجه "بحركة المؤشرات الاجتماعية" **"Social Indicator Mouvement"** في بحوث السعادة، وحيث اعتبرت السعادة نتاجا لهذه المتغيرات، ولكن الدراسات الأحدث ألقت شكوكا على هذا المنظور المبكر، فقد ظهر أن تأثير المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية (الديمغرافية) تأثير قليل ويفسر نسبة ضئيلة فقط من الفروق الفردية في السعادة.(عبد الخالق وآخرون، 2003).

2-4النموذج الإسلامي:

ويذكر "مسكويه" أن الحكماء الذين كانوا قبل "أرسطو" "فيثاغورث وسقراط وأفلاطون" وأشباههم اجمعوا على أن السعادة تكون في قوى النفس وفضائلها: الحكمة، الشجاعة، والعفة، والعدالة، وان هذه الفضائل كافية في السعادة ولا يحتاج إلى غيرها من فضائل البدن أو غيره وان الإنسان إذا حصل على تلك

الفضائل لم يرضه في سعادته يكون سقيما ناقص الأعضاء مبتلي بجميع أمراض البدن ولا يقدح في السعادة إلا ما يلحق بالنفس من ضرر وأذى مثل فساد العقل ورداءة الذهن وما أشبهها، وأما الفقر والخمول وسقوط الجاه وسائر ما يأتي من الخارج فليست عندهم بقداحة في السعادة البتة.

ولقد حدد الرازي أركانا للسعادة وتتمثل في الآتي:

- ✓ إصلاح الأخلاق ولا يتحقق ذلك إلا بتقدير العقل والانقياد له وقمع الهوى و ردعه والتع- رف على عيوب النفس وعلاجها والابتعاد عن آفات النفس من العشق الحسي والعجب والإفراط في الغضب والكذب والبخل....الخ، ذلك ما يجب الخلاص منه.
- ✓ إن السعادة ليست في إصابة الذات الجسدية بل في اقتناء العلم واستعمال العدل، ويقول "الرازي" إن الأمر الأفضل الذي له خلقنا واليه أجرى بنا ليس هو إصابة الذات الجسدية بل اقتناء العلم واستعمال العدل اللذين بهما يكون خلاصنا من عالمنا هذا إلى العالم الذي لا موت ولا ألم.
- ✓ إن السعادة في محاولة السمو بمكارم الأخلاق بقدر ما في طاقة الإنسان والقرب من الله عز وجل واقرب عباد الله إليه أعلمهم وأعدلهم وارحمهم وأرأفهم.
- ✓ إن الفلسفة تصل الإنسان بالعالم العلوي وتحذره من عالم المادة السفلي فكل من تعلم الفلسفة وعرف عالمه وصار قليل الاضطراب وكسب المعرفة وتخلص من كل شدة صار سعيدا. (موضي، 2011 ص 60).

5-2 النموذج البيئي:

قد أكد أصحاب هذا المنظور البيئي للسعادة على أحداث الحياة، ويهتم أصحاب هذا المنظور بفحص الأحداث الأساسية المهمة في الحياة، سواء أكانت ايجابية أو سلبية لتوضيح التغيرات في السعادة، ويلاحظ أصحاب هذا النموذج أن مستوى السعادة لدى بعض الناس يمكن أن يتغير ويتذبذب بدرجة كبيرة عبر الزمن، وذلك أن السعادة تتأثر بأحداث الحياة وتقلباتها، سواء أكانت سيئة أم جيدة وبخاصة تلك الأحداث " الدرامية الخطيرة".

إن العوامل البيئية تقوم بدور مهم في نشوء السعادة، ونعني بذلك علاقات الفرد الاجتماعية، فكثير من النجاح الذي يواجه الإنسان في الزواج والأسرة والوظيفة والعلاقات الاجتماعية بوجه عام، إنما يترتب عليه شعور بالسرور والبهجة، وينبئ بمستوى من الشعور بالرضا عن الحياة، وتشير الدراسات إلى أن المتزوجين أكثر سعادة بوجه عام من العزاب والأرامل والمطلقين.

لا شك أن الإحساس بالسعادة يقتضي بالفعل بيئة آمنة حافزة، وما لم تتوافر هذه البيئة لا يكف الطفل عن التقدم فحسب بل يمكنه أن ينساق إلى مشكلات سلوكية عديدة كالسلوك المضاد للمجتمع أو الانطواء، وتكون كل أداءاته شديدة، فينقلب إلى تمرد أو عصيان، فإما أن يحدث للطفل أحجام ا وان ينقلب إلى عداء أو خروج عن الانضباط كي يحمي نفسه من الضعف، فالنزعة إلى الشر أو الشراسة ما هي إلا تعبيرات انفعالية سلبية نتيجة عن المعاناة وحياة الشقاء.(موضي، 2011 ص 56).

3- العوامل المرتبطة بالسعادة:

3-1 السعادة والنوع:

يتكون الاستعداد للسعادة في الطفولة، ويصقل في مرحلة المراهقة من التفاعل بين الوراثة وظروف التنشئة الاجتماعية في البيت والمدرسة، ولا توجد فروق كبيرة بين الإناث والذكور في الاستعداد للسعادة، ولكن تبين أن الذكور أكثر سعادة من الإناث في الزواج والعمل والأنشطة الترويحية، والإناث أكثر سعادة في العلاقات الاجتماعية. (عائشة، 2012 ص 29).

3-2 السعادة والعمر:

هناك العديد من الدراسات **1998"Baltes**،"مايسة النيال، ماجدة خميس "1995، "هريدي، فرج" 2002 التي تناولت العلاقة بين العمر والسعادة، فاثبت بعضهم أن الأشخاص الأكبر سنا لا يبدون أكثر تعاسة مقارنة بمتوسطي العمر أو الشباب، إلا أن الشباب منبأ بالسعادة دائما.

كما رأى آخرون أن السعادة قد تزداد مع تقدم العمر، وانه كلما نضج الإنسان فان اهتمامه يتجه نحو المستقبل، وان الأشخاص الأصغر سنا يرون المستقبل مفتوحا، بيمنا الكبار يرونه أكثر تقييدا، مما يؤدي بهم إلى أن يكون أكثر تقديرا لحياتهم، في حين أظهرت بعض الدراسات أن فترات من سن (30- 40) سنة هي أكثر فترات سعادة العمر بالنسبة لمعظم الناس. (عائشة، 2012 ص 30).

3-3السعادة والتعليم:

إن التعليم مصدرا متجددا للسعادة سواء كان من خلال القراءة أو الاستماع أو المشاهدة، أو أيا كانت وسائل تحصيله، فان الفئة المحبة للعلم تحقق كثيرا من السعادة لنفسها باستمرار التعليم إضافة إلى أن الشخص الذي يملك رغبة للعلم، تكون له رؤية متسعة للأمور، ولديه قدرة على التكيف مع المشكلات وإيجاد الحلول لها، كما رؤيته لذاته تكون ايجابية، فيزيد من اعتباره لذاته، وهذه كلها متغيرات تعمل في اتجاه السعادة. (عائشة، 2012 ص 31).

4-3 السعادة والأخلاق:

تحتل السعادة في علم الأخلاق مكانا كبيرا ففي كتاب أخلاقيات السعادة يذكر " كيريلنيشيف": إن مسالة السعادة تنتمي جذريا لمسالة الوجود البشري، وتعتبر واحدة من أهم الأهداف الدائمة والديناميكية للوعي والأخلاق يبدأ الإنسان بالتفكير بالسعادة، عندما يحدد هدفه في الحياة ويختار العمل وشريكة حياته، عندها يؤسس مشروع مصيره الخاص ويحدد رسالته ومساعيه، حيث تشكل (سعادة الفرد، سعادة الجيل، سعادة الشعب، سعادة البشرية)، مجالات واسعة في تركيب مسألة أخلاق السعادة، وليس دائما يستطيع الوعي الأخلاقي تجنب زج قواه في هذا المضمار، ويعتبر التنظير في هذا المجال، ضرورة حياتية لوعي الفرد.(عائشة، 2012 ص 32).

5-3السعادةوالمهنة:

ترتبط المهنة بوجه عام بالسعادة، إذ أنها توفر للإنسان دورا يؤديه، فيشعر من خلاله بأهميته ولحاجة الآخرين إلى عمله، فيسعد به، وبما يحققه من رضا الآخرين عن أدائه لهذا الدور، وتعد المهنة مصدرا لإشباع الحاجات الأساسية مما يحقق الرضا والسعادة، والمهنة التي تتيح لصاحبها فرصة التنوع في الأداء، تحقق له سعادة أكثر إذ تجنبه الشعور بالتكرار، الذي قد يوصل إلى الشعور بالملل والرتابة. (طلعت، 1984 ص 105).

ولاشك أنعدم للرزق وجود مهنة الإنسان يؤدي إلى إحباط معنوياته، ويشعره بالملل وعم القيمة، فالمهنة إلى أنها تتيح للإنسان فرصة لعلاقات اجتماعية خارج نطاق الأسرة، وتنظم وقت الإنسان، فهي مخرج لطاقته، ولها دور ومكانة في حياة صاخبة الحركة، والتي لا مكان لها في السكون. (عائشة، 2012 ص 33).

6-3 السعادة والأمل:

طور باحثون في علم النفس الايجابي نظرية في الأمل، باعتباره يمكن أن يلعب دور العدسة لرؤية أوجه الاقتدار عند الأشخاص، كما عند الجماعات، والأوطان، فالأمل الفعال هو المرتبط بالقدرة على تحقيق الأهداف، من خلال إيجاد السبيل لذلك، والسعي للسير عليها بدافعية عالية، في حالات تتصف بالاحتمالية، أو بمقدار معين من انعدام التأكد حيث يبرز الأمل الفعال عند هذه النقطة تحديدا، عن سبل الوصول وتعظيمها وتنويعها. (عائشة، 2012 ص 34).

7-3 السعادة والصحة النفسية:

أنصار الصحة النفسية يربطون بين الإحساس بالسعادة، واعتدال الحالة المزاجية وطمأنينة، النفس وتحقيق الذات، وما يتبع ذلك من إحساس بالبهجة، ونجد الشخص السعيد في نمط **"كاتل"** هو المبتهج الذي يملك القدرة على تحقيق الإمكانيات ويتميز بالاستقلال ونجد الانبساطي في نمط **"يونغYoung"** المقبل

على الدنيا في حيوية وصراحة، أما **"أيزنك" "Eysenck"** فيشير إلى انه غير مثابر، غير دقيق، اجتماعي، سريع، طموحه منخفض، مرن، منخفض الذكاء.

وتعتبر العلاقة بين الصحة النفسية والسعادة علاقة قوية ذلك أن الصحة النفسية يمكن أن تكون من بين مكونات الشعور بالسعادة واحد العوامل المؤدية إليها، ومن ناحية أخرى يمكن أن يكون الشعور بالسعادة مظهر من مظاهر الصحة النفسية، ويشعر الناس بأعلى درجة من السعادة إذا استطاعوا حل صراعاتهم الداخلية وتحقيق درجة التكامل في شخصياتهم، أو الذين يكشفون عن درجة منخفضة من التفاوت بين صورة الذات والذات المثالية، أو بين التطلعات والانجازات، هؤلاء هم أكثر شعور بالسعادة فصور الذات لدى الأفراد السعداء (سواء في حالة الاكتئاب أو الفرح) عبارة عن شخص دافئ وصدوق ومخلص، مستريح في علاقاته الحميمية، ذي ضمير حي وقادر على مواجهة الأحداث، وغير متشائم وفترات الاكتئاب بالنسبة لهؤلاء السعداء هي فترات تأمل، وبحث في الذات وتفكير في حلول للمشاكل، مع شعور تفاؤل قوي بان كل مشكلة لها حل. (موضي، 2011 ص 66).

4- أنماط السعادة:

ويشير **"عبدالوهاب"**، 2006 إلى أن هناك ثلاث أنماط للسعادة هي:

4-1السعادةالذاتية:

وتدور حول كيف يكون الفرد سعيدا، وراضيا عن حياته، وتعكس السعادة الذاتية تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية، والوظائف النفسية الاجتماعية التي تعبر عن أبعاد ضرورية للصحة النفسية.

4-2 السعادة النفسية:

تتميز عن السعادة الذاتية، حيث تتعلق بالإيجابية أو الصحة النفسية الجيدة، مثل القدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى، ونمو وإقامة روابط جيدة ذات معنى مع الآخرين.

4-3 السعادة الموضوعية:

تتضمن خمس أنواع من السعادة هي: السعادة المادية والصحية، والنمو، والنشاط، والسعادة الاجتماعية، والسعادة الانفعالية.(عبد الوهاب، 2006 ص 264).

وتنقسم أنماط السعادة إلى:

السعادة القصيرة: أي التي تستمر فترة قصيرة من الزمن.

السعادة الطويلة: التي تستمر لفترة طويلة من الزمن، وهي عبارة عن سلسلة من محفزات السعادة القصيرة وتتجدد باستمرار لتعطي الإيحاء بالسعادة الأبدية.(محمد محمود حسن، 2017 ص 47)

وهناك أيضا العديد من الأنماط في السعادة والتي ذكرها "بالجن" 1987، وهي كما يلي:

1- النمط الروحي:

حيث يرى هذا النمط أن الروح حقيقة الإنسان وجوهره، أما الجسم فما هو إلا أداة تستعملها الروح، ولهذا فحقيقة سعادة الإنسان سعادة روحية وكلما تقدم الإنسان في هذه الحياة الروحية الباطنية ازداد سعادة.

2- النمط المادي:

يرى أصحاب هذا النمط أن السعادة التي يشعر بها الإنسان نتيجة إشباع دوافعه الطبيعية وغرائزه الحسية، ويرون انه كلما استغرق الإنسان في الحياة المادية وحقق فيها جميع حاجاته الطبيعية المادة ازداد سعادة.

3- النمط العقلي:

يرى هذا النمط أن السعادة هي الشعور بالسرور الدائم في جميع الظروف وكلما تقدم الإنسان في الحياة العقلية من الحكمة و المعارف وسعة الإدراك للحقائق ازداد سعادة.

4- النمط الإسلامي:

ويرى هذا النمط أن السعادة تتحقق للإنسان إذا جمع بين الحياة الروحية والمادية والعقلية، في ضوء العقيدة والقيم التي جاء بها الإسلام. (محمد محمود حسن، 2017 ص 47- 48).

5- أسس السعادة:

يشير "ارجايل" 1997، انه يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاسا لدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاسا لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات، وان هناك أربع عناصر للسعادة يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار وهي:

- ✓ الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة، والاستمتاع والشعور بالبهجة.
- ✓ العناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب والصحة العامة. (محمد محمود حسن، 2017 ص48).

حددت **"Ryff&Singe"** 2008، مجموعة من الأسس السلوكية التي تدل على السعادة النفسية، وارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، وحددتها في ستة عوامل وهي:

1-5 تقبل الذات:

تشير انه يجب على الفرد أن يكون لديه قبول لذاته وتقبل المظاهر المختلفة للذات سواء الايجابية أو السلبية

2-5 العلاقات الايجابية مع الآخرين:

وهي قدرة الفرد على تكوين علاقات صداقة ومودة، وتكوين علاقات ايجابية والثقة المتبادلة مع الآخرين.

3-5 نمو الشخصية:

قدرة الفرد على الاهتمام بجوانب الشخصية وان يكون لدى الفرد دور ايجابي في تحقيق ذاته، و الانفتاح على الخبرة، والعمل على تطوير الذات.

4-5 الحياة الهادفة:

قدرة الفرد على أن تكون حياته لديها قيمة ومعنى، وان تكون لديه أهداف واضحة اتجاه أفعاله وتصرفاته، وتحقيق تلك الأهداف والتغلب على متاعب الحياة.

5-5 التمكن البيئي:

أن تكون لدى الفرد القدرة على اختيار وتوفير بيئة مناسبة، والقدرة على التحرك وتغيير العالم من خلال الأنشطة الذهنية والبدنية.

6-5 الاستقلالية:

وهي قدرة الفرد على تقرير المصير وتنظيم السلوك الشخصي، وكذلك القدرة على اتخاذ القرار ومقاومة ضغوط المجتمع. (محمد محمود حسن، 2017 ص 49).

6- خصائص الشخصية السعيدة:

تتميز الشخصية السعيدة عن غيرها من الشخصيات الأخرى كالشخصية الحزينة والمكتئبة وغيرها، بعدد من الخصائص والسمات التي تجعلها بارزة ومنفردة عن حولها ومن هذه السمات ما يلي:

1-6 الثقة بالنفس:

لقد ثبتت عبر العصور كلها وفي المجتمعات أن الإيمان الراسخ وقدراتنا الذاتية والثقة العالية بأنفسنا من الرضا بالحياة نسبة **30%** وتجعلنا أكثر سعادة في حياتنا المنزلية والعملية.

2-6 التفكير بطريقة واقعية:

إن مفهوم الحياة ذات معنى وهي بذلك تستحق أن نعيشها.

3-6 ممارسة الرياضة:

إن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة كان ذلك عملا مكثفا آو مشيا طويلا منتظما يشعرون بأنهم أصحاء، ويشعرون بأنهم أفضل حالا ويستمتعون بحياة أفضل.

4-6 قوة المعتقدات الدينية وعدم ضعفها:

أثبتت دراسة حول تأثير الدين على القناعة في الحياة انه بصرف النظر عن الديانة التي يعتنقها الناس فان الذين يمتلكون معتقدات دينية قانعون بحياتهم في حين تنقصهم المعتقدات الروحية غير قانعين بها، كما بينت الدراسات أن الممارسات الدينية النشطة مقرونة بحياة طويلة أكثر سعادة وصحة، كما أن الإيمان بالله عز وجل والإخلاص له وإتباع النبي صلى الله عليه وسلم، والإقبال على الطاعات وتبني الغايات والأهداف الحميدة من الخصائص الشخصية السعيدة.

5-6 استغلال الصداقة:

الشخص السعيد هو الذي يعيد الدفء والحماس لعلاقاته القديمة ويستفيد من الفرص في العمل، أو مع جيرانه لتوسيع قاعدة صداقاته، والناس بحاجة إلى أن يشعروا بأنهم جزء من شيء اكبر، وأنهم يهتمون بالآخرين وان الآخرين يهتمون بهم أيضا بشرط أن يتخير الأصدقاء الذين ينظرون إلى الحياة نظرة رضا وابتهاج وفرح.

6-6 الايجابية والتطور وحب العمل.

7-6 حب القراءة:

على الفرد أن يكثر من القراءة ليضمن سلامة عقله وجسده، إن الشخص السعيد هو الذي يقرا الكتب ويستفيد مما يتعلمه، ومن الممتعة التي يحصل عليها إضافة إلى ذلك تدريب العقل، والشعور بالرضا لأنه يقضي وقته بطريقة حكيمة.

8-6 الابتسامة وحب المرح:

إن الشخص السعيد هو الذي يخصص بعضا من الوقت للمتعة والبساطة والضحك والمرح، وهو احد العوامل الأساسية التي تؤدي إلى العيش بقناعة وسعادة.(إبراهيم باسل، 2013 ص 74-75).

7- طرق زيادة الشعور بالسعادة:

1. موازنة الفرد بين ذاته، والصالح والعام وإمكانية إشباع الفرد المجتمع للحاجات.
2. محافظة الفرد على توازنه والطرق التي يسلكها لحل الصراعات.
3. مدى الاتفاق والاختلاف مع المعايير الموضوعية، سواء كانت معايير يضعها الفرد نفسه (داخله)، أو معايير يضعها المجتمع للأفراد (الخارجية).
4. حدوث انسجام بين مفهوم الذات للفرد وبين ما يمر به من خبرات على فترات حياته ومن خلال احتكاكه بالآخرين، بما يقوم بت من أعمال.
5. أن يكون الفرد حالة سوية طبيعية، أي أن يكون لا يعاني من المرض النفسي.

8- أهمية السعادة:

إن التفاؤل والإحساس بالسعادة والتفكير الايجابي والعقلية الايجابية، يكون لها مزايا عديدة، وعائد اجتماعي يؤثر على إنتاج الفرد ودافعيته للإنجاز وجودة أدائه، وقدرة الفرد على الضبط والتحكم الذاتي، وأيضا يزيد من كفاءة جهاز المناعة لديه فيكون أكثر تعاونا وتعاطفا مع الآخرين.

فالسعداء هم صناع الحياة، وسعادة الفرد تنعكس ليس فقط على نفسه بل يتأثر بمن حوله، وتنعكس على مجتمعه، فالفرد السعيد كما يؤكد **"داينرDiener" 2000**، مطمئن قادرعلى العطاء تتسم علاقته بالآخرين بالود والتسامح، وكثير من السلوكيات المضادة للمجتمع هي نتيجة لعدم الاستقرار النفسي وعدم الشعور بالرضا عن الذات والآخرين، لان السعيد يحب الحياة ويشعر أنها قيمة ويتعاون مع الآخرين، إن الجريمة والمخدرات وحوادث العنف والإرهاب والتدمير والتخريب لا تصدر من أناس سعداء، كما أن الضياع والتشرد واليأس والكراهية كما أن الضياع والتشرد واليأس والكراهية لا تجتمع مع السعادة.

ويضيف "أبو حلاوة" (2010)، إن السعادة تمثل الغاية النهائية للحياة الإنسانية، وان من يسعون للوصول إليها والاقتراب منها وتحقيقها هم الأجدر بان يطلق عليهم ذوي العقلية السوية وهم بذلك أشخاص متفائلون يمتلكون نظرة طبيعية ايجابية للحياة.

أما أهمية السعادة على الأفراد فهي كثيرة ومتباينو، فالأفراد السعداء يقدرون مجالات حياتهم بدرجة أفضل وأكثر أهمية مقارنة بالأفراد غير السعداء، كذلك تؤثر السعادة على الصحة الجسدية والنفسية السليمة للفرد، فهي تقوي الجهاز المناعي للفرد، وتزيد من قدرة الفرد على الضبط والتحكم الذاتي والرضا عن الحياة أو السعادة في الحياة كما أوضحتها دراسة كل من "احمد عبد الخالق وصلاح مراد" 2001، و"سليجمان" 2005، و(2006 ,**Hzjiran**"(عبد الله بن عوض، 2015 ص 39- 40).

خلاصة:

تختلف السعادة باختلاف جوانب الحياة البشرية، فهناك السعادة التي يحصل عليها الفرد بتلبية الحاجات والجوانب المادية، وهناك السعادة التي تشبع الحاجات

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للبحث

*تمهيد

- ✓ منهج البحث
- ✓ مكان إجراء البحث
- ✓ مجموعة البحث
- ✓ أدوات البحث

تمـهيد:

إن الهدف من هذا الجزء هو عرض مختلف الخطوات المنهجية التي اعتمدنا عليها لتحقيق الأهداف المذكورة سابقا من هذا البحث ,فبعد الإلمام بالجانب النظري الذي تناولنا فيه تحديد الإشكالية , الفرضيات الهدف والأهمية بالإضافة إلى الفصول التي هي التسامح ,السعادة النفسية , سنتطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي الذي يعتبر جانبا هاما في أي بحث حيث سنتناول فيه أولا المنهج المستخدم , مكان الدراسة مجموعة البحث ,بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة.

المنـهج المتبع:

المنـهج:

هو مجموعة الأطر والإجراءات والخطوات التي يضعها الباحث عند دراسته لمشكلة بحثه (غريب عبد السميع غريب،1998 ص 115).

ولقد اعتمدنا في دراستنا **" المنهج الوصفي"** الذي يتناسب مع دراستنا حيث يعتمد على جمع وتحليل وتفسير المعلومات والبيانات من اجل الوصول إلى الحقائق فالمنهج الوصفي هو مجموعة من الإجراءات التي تتكامل لوصف الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها إلى النتائج أو التعميمات. (بشير صالح الرشدي،2000 ص145).

الإطار المكاني: تم إجراء هذا البحث في المتوسطات والمؤسسات التربوية بدائرة السواقي ولاية المدية.

الإطار الزماني: تم توزيع المقياسين على عينة من أساتذة التعليم المتوسط من كلا الجنسين بمختلف الأعمار ومختلف الرتب بتاريخ .....

عينة الدراسة: تم اختيار عينة البحث بطريقة عرضية مقصودة، بمعنى يقوم الباحث باختيار مفردات العينة بشكل قصدي، على أساس تقدير وحكم الباحث بان الحالات التي يختارها، تحقق غرض البحث وتمثل المجتمع الأصلي تمثيلا سليما (طلعت إبراهيم لطفي 1995 ص69).

تم اختيارنا للمجموعة عينة من أساتذة التعليم المتوسط من كلا الجنسين وعن قصد وذلك لما يخدم الدراسة وفق المعايير التالية، حسب الجدول (01):

أدوات الدراسة:

استمارة البيانات: وهي من إعداد الطالبات بحيث تحتوي على البيانات الأولية كالاسم والمستوى التعليمي، وعدد سنوات العمل وعدد سنوات الزواج وكذا نوع الزواج، وفق التنقيط التالي:

-عدد سنوات العمل:

من 1 ـــ 5 سنوات تنقط ب 1 درجة

من 5 ـــ10 سنوات تنقط ب 2 درجة

من 10 ـــ فما فوق تنقط ب 3 درجة

-الجنس:

انثى_____**1**

ذكر _____**2**

مقياس التسامح هارتلاند (hfs):

طريقة التصحيح:

تعليمات تصحيح مقياس هارتلاند للتسامح.

يتم حساب أربع درجات للمقياس على النحو الأتي :

1)الدرجة الكلية للتسامح وتمثلها الفقرات (1-18)

2)درجة التسامح على المقاييس الفرعية للتسامح كالآتي:

1. درجة التسامح مع الذات وتمثلها الفقرات (1-6)
2. درجة التسامح مع الآخرين وتمثلها الفقرات (7-12)
3. درجة التسامح مع المواقف وتمثلها الفقرات (13-18)
4.

لحساب درجات مقياس هارتلاند للتسامح يتم الآتي :

اولا: تكون درجات مقياس الفقرات (1-3-5-8-10-12-14-16-18)هي نفس الإجابات التي يكتبها الشخص الذي يجيب على فقرات المقياس.

وتعكس الدرجات الفقرات (2-4-6-7-9-11-13-15-17)حيث تعطي الإجابة "أبدا" خمس درجات وتعطي الإجابة "دائما" درجة واحدة, ويمكن الرجوع للجدولين الآتيين للمزيد من التوضيح:

الجدول رقم (1):يمثل بدائل الإجابة لمقياس التسامح والعبارات السلبية والايجابية:

البدائل / العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
العبارات الايجابية(1-3-5-8-10-12-14-16-18)	01	02	03	04	05
العبارات السلبية (2-4-6-7-9-11-13-15-17)	05	04	03	02	01

ثانيا: لحساب الدرجة الكلية لمقياس هارتلاند للتسامح ,ومقياس التسامح الذاتي ومقياس التسامح مع الآخرين ,ومقياس التسامح مع المواقف , يتم اخذ مجموع قيم الفقرات التي تالف كل مقياس أو المقياس الفرعي (مع الفقرات الملائمة التي يتم عكس درجاتها), وتتراوح الدرجة الكلية لمقياس هارتلاند للتسامح بين (18-90) ولكل مقياس فرعي (6-30).

مقياس السعادة:

طريقة تطبيق القائمة وتصحيح وتقدير درجة المفحوص:

تم تطبيق قائمة السعادة الحقيقية على عينة من أساتذة التعليم المتوسط ,وكان عدد

طريقة التصحيح:

القائمة تتكون من 48 بندا يجاب عنها ضمن اربعة بدائل او اختيارات هي:

لا: تنال الصفر (00)

قليلا: تنال درجة واحدة (01)

متوسطا: تنال درجتين(02)

كثيرا: تنال ثلاث درجات(03)

وتنص التعليمات على انه عند الإجابة على القائمة, يطلب من المفحوص أن يضع علامة (x)تحت واحدة من الاختيارات السابقة وذلك حسب انطباق مضمون العبارة عليه ,وتتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين صفر(0)لا يوجد شعور بالسعادة الحقيقية)و 144(أقصى شعور بالسعادة الحقيقية)أما الدرجات الفعلية فقد تراوحت عند عينة الذكور بين 55-131 درجة وعند الإناث تراوحت بين 33-135 درجة.

حدد الباحث ثلاث مستويات للسعادة الحقيقية مستعملا الدرجات الخام والدرجة المعيارية التائية كما يلي:

يبين **الجدول الآتي رقم (2):**الدرجات الفاصلة لتحديد مستويات السعادة الحقيقية لعينة الذكور

الدرجة الكلية الخام	الدرجة المعيارية التائية	مستويات السعادة الحقيقية
80-20	40-1	السعادة الحقيقية منخفضة
114-83	60-41	السعادة الحقيقية متوسطة
144-115	78-60	السعادة الحقيقية مرتفعة

يبين **الجدول الموالي رقم(3):** الدرجات الفاصلة لتحديد مستويات السعادة الحقيقية لدى عينة الإناث:

الدرجة الكلية الخام	الدرجة المعيارية التائية	مستويات السعادة الحقيقية
83-19	40 -1	السعادة الحقيقية منخفضة
114-84	59-41	السعادة الحقيقية متوسطة
144-115	78-60	السعادة الحقيقية مرتفعة

خلاصة الفصل:

بعدما تم التعرض في هذا الفصل للمنهج المعتمد عليه في هذا البحث والمتمثل في المنهج العيادي وكيفية اختيار مجموعة البحث وكذا مختلف الأدوات المستعملة، سيتم في الفصل الموالي عرض النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس إدراك الضغط النفسي ومقياس التوافق الزواجي.

الفصل الخامس:

عرض ومناقشة النتائج

- ✓عرض النتائج ومناقشة الفرضيات
- ✓الاستنتاج العام
- ✓الخاتمة
- ✓الاقتراحات
- ✓قائمة المراجع
- ✓الملاحق

يتضمن هذا الفصل عرضا للنتائج التي تم التوصل إليها وفقا لأهداف البحث وفرضياته، وذلك في ضوء استجابات أفراد العينة على أدوات البحث، وثم إجراء عملية التحليل الإحصائي للبيانات، التي تم جمعها SPSSباستخدام الحزمة الإحصائية المستخدمة في العلوم الاجتماعية

وعرض النتائج ومناقشتها، ومحاولة تفسيرها وفق تسلسل تساؤلات وفرضيات البحث، ومقارنتها بنتائج بعض الدراسات التي أجريت في هذا المجال، واستخلاص الاستنتاجات والمقترحات، ويمكن عرض ذلك على النحو التالي:

1) عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

1. عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

- والتي تنص على وجود علاقة بين التسامح والسعادة لدى أساتذة التعليم المتوسط.

جدول (04): يوضح عرض نتائج الفرضية العامة:

المتغيرات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط برسون	مستوى الدلالة
التسامح	50	68.86	11.12	−0.16	0.91
السعادة	50	105.40	18.58		

تحليل النتائج:

يتضح من خلال الجدول ():وجود علاقة ارتباطيه عكسية سالبة بين مستوى التسامح والسعادة لدى عينة البحث ككل ,حيث بلغ المتوسط الحسابي للتسامح (68.86)بانحراف معياري (11.12)وبلغ متوسط السعادة(105.40)بانحراف معياري(18.58)ومعامل الارتباط بينها بلغ (-0.16)أي انه كلما قل مستوى التسامح زادا مستوى السعادة وهذا يعني ان النتائج تحقق الفرضية الأولى.

2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

الفروق بين الجنسين في مستوى السعادة

الجدول رقم(05): يوضح نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

الجنس	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	30	106.10	20.59	0.34	48	0.73
إناث	20	104.35	15.53			

من خلال تحليلنا للجدول رقم (05):الذي يمثل الفروق بين الجنسين في مستوى السعادة, تبين انه لا توجد فروق في السعادة حسب الجنس حيث أن النتيجة كانت غير دالة إحصائيا ,حيث كان المتوسط الحسابي لعينة الذكور 30 أستاذ هو(106.10)بانحراف معياري (20.59) أما بالنسبة لعينة الإناث 20استاذة فالمتوسط الحسابي يساوي(104.35)بانحراف معياري(15.53),فكانت الدرجة ت(0.34)بمستوى الدلالة 0.73,ومنه تستطيع القول انه لا توجد فروق بين الجنسين في مستوى السعادة وبالتالي الفرضية الجزئية الأولى غير محققة.

3.عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

الفروق بين الجنسين في التسامح

الجدول رقم (06):يوضحنتائج الفرضية الجزئية الثانية:

الجنس	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	30	66.07	10.23	-2.21	48	0.03
إناث	20	73.05	11.32			

من خلال تحليلنا للجدول أعلاه رقم (06) الذي يمثل الفروق بين الجنسين في التسامح, تبين انه توجد فروق في التسامح حسب الجنس, حيث أن النتيجة كانت ذات دلالة إحصائية يبين الجدول أن المتوسط الحسابي

لعينة الذكور (30 أستاذ)كان (66.07)بانحراف معياري (10.23)أما بالنسبة لعينة الإناث (20 أستاذة)المتوسط الحسابي(73.05)بانحراف معياري (11.32)حيث كانت الدرجة (2.21-)t بدرجة حرية 84ذات مستوى دلالة 0.03 وبالتالي فان الفرضية الجزئية الثانية فرضية محققة .

4. عرض وتحليل الفرضية الجزئية الثالثة:

والتي تنص على وجود فروق في السعادة تبعا لعدد سنوات العمل

المستويات	عدد الأفراد	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الحد الأدنى	الحد الأعلى
خبرة اقل من 5 سنوات	21	%42	102.10	22.26	33	132
خبرة أكثر من 5 سنوات	14	%28	109.36	16.85	78	132
خبرة أكثر من 10 سنوات	15	%30	106.33	14.28	80	130
المجموع	50	%100	105.40	18.58	33	132

الجدول رقم(07): يوضح نتائج تحليل تباين السعادة تبعا لسنوات العمل.

التباين	مجموع مربع الانحراف	درجة الحرية	متوسط الانحراف	النسبة الفائية	مستوى الدلالة
التباين ما بين المجموعات	461.64	2	230.82	0.65	0.52
التباين داخل المجموعات	16458.35	47	350.17		
التباين الكلي	16920.00	49			

يتبين من خلال نتائج الموضحة في الجدول رقم(07):أن الفرضية التي تقول بان هناك فروق في مستوى السعادة حسب عدد سنوات العمل مع كل فئة الأولى والثانية والثالثة لم تتحقق أنها غير دالة إحصائيا بمستوى دلالة (0.52)وبنسبة الفائية (0.65) وعليه فان الفرضية غير محققة من خلال نتائج الجدول وبالتالي لا يوجد فروق في السعادة تبعا لعدد سنوات العمل.

5.عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

الجدول رقم(08): يوضح نتائج تحليل تباين التسامح تبعا لسنوات العمل.

التباين	مجموع مربع الانحراف	درجة الحرية	متوسط الانحراف	النسبة الفائية	مستوى الدلالة
التباين ما بين المجموعات	174.19	2	87.09	0.69	0.50
التباين داخل المجموعات	5887.82	47	125.27		
التباين الكلي	6062.02	49			

يتضح من خلال تحليلنا للجدول رقم (08):الذي يوضح نتائج تحليل تباين التسامح تبعا لسنوات العمل مع كل الفئات الثلاث لم تتحقق لأنها غير دالة إحصائيا بمستوى دلالة (0.50) وبنسبة الفائية (0.69)وعليه فان الفرضية غير محققة من خلال نتائج الجدول وبالتالي لايوجد فروق في التسامح تبعا لعدد سنوات العمل.

المستويات	عدد الأفراد	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الحد الأدنى	الحد الأعلى
خبرة اقل من 5 سنوات	21	%42	66.67	10.45	45	83
خبرة أكثر من 5 سنوات	14	%28	70.43	11.18	48	87
خبرة أكثر من 10 سنوات	15	%30	70.47	11.17	54	97
المجموع	50	%100	68.86	11.12	45	97

3) مناقشة فرضيات الدراسة:

1-مناقشة الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة على ان "هناك علاقة عكسية سالبة بين التسامح والسعادة لدى اساتذة التعليم المتوسط "

حيث دلت النتائج على ان العلاقة الارتباطية بين مستوى التسامح والسعادة النفسية علاقة عكسية حيث بلغ معامل الارتباط(−0.16)وهذا يمكن ان تعزى هذه النتيجة الى كون السعادة ترتبط بعوامل محيطة اخرى قد تغطي جانب التسامح فليس بالضرورة توفر هذا الاخير لتحقيق السعادة كما يوضح جدول النتائج ,بان كلما زادت السعادة زاد التسامح والعكس ,اذ ان اذا كان الاستاذ سعيد في حياته كان اكثر تسامحا .

2- مناقشة الفرضية الجزئية الاولى:

التي تنص على انه "ل اتوجد فروق دالة احصائيا في مستوى السعادة لدى اساتذة التعليم المتوسط تبعا لمتغير الجنس ".

وقد توصلت النتائج الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث من اساتذة التعليم المتوسط في مستوى السعادة ,لان الانسان مهما كان جنسه فهو يسعى لتحقيق الرضا وبالتالي تحقيق السعادة بصفة عامة والاساتذة بصفة خاصة ومنه فان السعادة ل اتحدد بنوع الجنس.

3- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

تنص على انه "توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التسامح لدى اساتذة التعليم المتوسط تبعا لمتغير الجنس.

حيث ان التسامح عند الذكور ليس مثل كما عند الاناث فلكل جنس طريقة في التعامل ع الناس ودرجة في التسامح مع الاخرين وبالتالي فان الاستاذ يختلف في مستوى التسامح عن الاستاذة ,ومنه فان هذه الفرضية محققة.

4- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

والتي تنص على انه "لا يوجد فروق في السعادة تبعا لعدد سنوات العمل لدى أساتذة التعليم المتوسط.

مما يعني أن ليس هناك لمتغير سنوات العمل علاقة بالسعادة فالإنسان الذي يكون سعيد في حياته أو بالأحرى الأستاذ السعيد لا يحدد مستوى سعادته بسنوات عمله أو بشيء أخر ومنه فان هذه الفرضية غير محققة.

5- مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة:

تنص هذه الفرضية على انه" لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التسامح لعدد سنوات العمل "لدى اساتذة التعليم المتوسط.

توضح نتائج الموضحة في الجدول اعلاه ومن خلال تحليلنا للإحصائيات تبين ان التسامح لا يرتبط بمتغير عدد سنوات العمل لدى اساتذة مما يعني التسامح قيمة في طبع الانسان منذ صغره وتختلف درجة التسامح من انسان الى اخر عامة والاساتذة خاصة في مهنة التعليم التي هي مهنة شريفة يمارسها من يملك قلب رحيم وعقل سليم ومن هو يملك رحابة صدر ولا يمكن تحديد خاصية التسامح او مستواه بعدد سنوات الاستاذ في التعليم

الاستنتاج العام للدراسة:

توصلت دراسة الحالية على الكشف عن طبيعة العلاقة بين التسامح والسعادة النفسية لدى اساتذة التعليم المتوسط ,وبعد صياغة الفرضيات واختبارها بالاعتماد على الاساليب الاحصائية المناسبة وانطلاقا من النتائج المتحصل عليها وعرضها وتفسيرها استنادا الى التراث النظري والدراسات السابقة الذكر وهذا بعد تطبيق مقياسي التسامح والسعادة النفسية ,عينة من اساتذة التعليم المتوسط الذي قدر عددهم ب 50استاذ من كلا الجنسين ,توصلنا الى :

- وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا عكسية بين التسامح والسعادة النفسية لدى اساتذة التعليم المتوسط
- عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى السعادة لدى اساتذة التعليم المتوسط.
- وجود فروق بين الجنسين في مستوى التسامح لدى اساتذة التعليم المتوسط .
- عدم وجود فروق في مستوى السعادة تبعا لعدد سنوات العمل لدى اساتذة التعليم المتوسط.
- عدم وجود فروق في مستوى التسامح تبعا لعدد سنوات العمل لدى اساتذة التعليم المتوسط

خاتمة:

بعد أن تناولنا في هذه الدراسة موضوع التسامح وعلاقته بالسعادة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط, حيث احتوى الجانب النظري على الفصلين: فصل التسامح ,وفصل السعادة النفسية والجانب التطبيقي الذي كان الهدف من خلاله التحقق من فرضيات الدراسة.

أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن التسامح تساهم في زيادة السعادة النفسية حسب تصور الأساتذة ,كون هذه العلاقة توفر جو من الألفة بين الأساتذة والتلاميذ وحتى بينه وبين الطاقم الإداري داخل المؤسسة ومع عامة الناس في الشارع والذي ينعكس ايجابيا على الحياة المهنية ويكون الأستاذ أكثر عطاءا وذلك بكثير من الحب والتساهل والتسامح مع الآخرين وكل ما كان الإنسان متسامحا حقق الرضا مع نفسه ومع الآخرين.

ونظرا لأهمية الدراسة الحالية فهي تثير العديد من الأفكار لتوجهات البحوث المستقبلية وفي الإطار نقترح الدراسة ما يلي :

- لم يحظى موضوع التسامح وعلاقته بالسعادة النفسية لدي أساتذة التعليم المتوسط بالأهمية الكبرى، بحيث تنعدم فيه الدراسات ومنه نقترح دراسته في زوايا مختلفة.

- الدراسة كانت لمعرفة تصورات الأساتذة حول التسامح، لكن نقترح وتصح الدراسة تكون يتناول متغير العطاء والإنتاجية أي معرفة اثر التسامح والسعادة النفسية علة العطاء.

الاقتراحات:

توصل البحث الحالي من خلال عرض الاطار النظري والنتائج التي تم التوصل اليها الى مجموعة من المقترحات يمكن اجمالها بما يلي:

- استثمار نتائج هذا البحث في تصميم برامج ارشادية قائمة على استراتيجيات زيادة الشعور بالسعادة لدى اساتذة التعليم المتوسط .
- اجراء المزيد من البحوث حول الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض المتغيرات كالتفاؤل والامل وجودة الحياة وكذلك العطاء.

المراجع والمصادر

قائمة المراجع والمصادر

قائمة الكتب:

1. أرجايل مايكل (1993)، "سيكولوجية السعادة"، ترجمة فيصل عبد القادر يونس، مراجعة: شوقي جلال، عالم المعرفة العدد 175، الكويت.
2. جامبولسكي جيرالد (2007)، "التسامح أعظم علاج على الإطلاق، تقديم نيل دونالدوالش، القاهرة، مكتبة الدار العربية للكتاب.

قائمة المجلات والرسائل:

3. إبراهيم عمر محمد عبد القادر (2017)، "السعادة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة قسم علم النفس" كلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
4. آلاء عبد الحق البشرى احمد (2018)، "التدين وعلاقته بالسعادة الزوجية للمتزوجين، بحث تكميلي مقدم لنيل درجة الماجستير في علم النفس.
5. إبراهيم باسل أبو عشمة (2013)، "الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتهما بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة"، استكمال لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس من كلية التربية، جامعة الأزهر- غزة.
6. المزين، محمد (2009)، "دور الجامعات الفلسطينية في تعزيز قيم التسامح لدى طلبتها من وجهة نظرهم" رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
7. حميد جابر محمد، ستار جبار، أبو شناة، علي حسون دعار "التسامح الاجتماعي لدى طلبة كلية الآداب" رسالة مقدمة إلى مجلس قسم علم النفس، في كلية الآداب وهي جزء من متطلبات نيل درجة بكالوريوس. آداب في علم النفس.
8. زينب محمد شقر (1993)، "التسامح كمنبئ للأمن النفسي لدى المتزوجين وغير المتزوجين من طلاب الدراسات العليا" مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، الجزء الثاني، العدد الرابع والعشرون، رابطة التربيون العرب.
9. عبد المنعم، السيد نبيلة ، شراب (2008)، "العفو وعلاقته بالبطء الانتباهي والذكاء الاجتماعي لدى طلاب الجامعة" المجلة النفسية للدراسات النفسية، العدد 59، مجلد18.
10. عبير محمد أنور، فاتن صلاح الدين عبد الصادق (2010)، "دور التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض التغيرات الديمغرافية" مجلة دراسات عربية في علم النفس، مجلد 9، العدد 3.
11. عماشة، سناء حسن حسين (2013)، "التسامح والغضب في علاقتهما باستراتيجيات مواجهة ضغوط العمل لدى عضوات هيئة التدريس السعوديات وغير السعوديات بجامعة الطائف" دراسات في التربية وعلم النفس- السعودية، العدد 42، جامعة 1.
12. عماد خليل محمد أبو هشام (2014)، " خبرات الطفولة وعلاقتها بالتسامح مقابل التعصب لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة بمحافظات قطاع غزة"، رسالة ماجستير في علم النفس من كلية التربية، جامعة الأزهر.

13. عبد الخالق احمد محمد، الشطي، تغريد سليمان، الذيب، احمد عباس، سوسن حبيب احمد، شيماء يوسف، الثويني، نادية محمد، نادية محمد، السعيدي، نجاة غانم (2003)، "معدلات السعادة لدى عينات مصرية مختلفة في المجتمع الكويتي"، مجلو الدراسات النفسية، المجلد 13، العدد الرابع، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين، ص 581- 612.
14. عائشة بنت عباس بن محمد سعيد المحروقي (2012)، "مصادر السعادة لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية والجامعية في ضوء بعض الخصائص الديمغرافية والاجتماعية والأكاديمية بمكة المكرمة" متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس تخصص (نمو).
15. عبد الوهاب، أماني عبد المقصود (2006)، "السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين"، مجلة البحوث النفسية والتربوية، العدد الثاني، ص 254- 306.
16. عبد العال تحية، ومصطفى مظلوم (2013)، "الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض المتغيرات الشخصية الايجابية (دراسة في علم النفس الايجابي)" مجلة كلية التربية ببنها.
17. عبد الله بن عوض الحارثي (2015)، "الشغف وعلاقته بالسعادة لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة مكة المكرمة" دراسة مقدمة كمتطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في قسم علم النفس.
18. عيدي، جاسم محمد (2010)، "دراسة مقارنة في التسامح وفقا لمستويات الذكاء الثقافي لدى طلبة الجامعة" رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة المستنصرية.
19. فهد بن منصات حجاج الحربي (2015)، "التسامح والرضا عن الحياة لدى معلمي التعليم العام بمحافظة النبهانية" بحث مقدم استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة ماجستير في علم النفس، تخصص (إرشادي).
20. محمد إبراهيم عيد (2000)، "التسامح وعلاقته بالدجماطية لدى طلاب الجامعة" المؤتمر الدولي السابع لمركز الإرشاد، كلية التربية، جامعة عين شمس.
21. محفوظ محمد (2004)، "التسامح وجذور اللا تسامح- التسامح وآفاق السلم الأهلي" مجموعة دراسات فلسفة الدين، مجلة قضايا إسلامية معاصرة، العدد المزدوج (28- 29)، ببغداد وبيروت.
22. محمد محمود حسن الحمايدة (2017)، "إدارة الذات كمتغير وسيط بين الضغوط والسعادة النفسية لدى المرشدين التربويين في محافظة غزة، رسالة لنيل درجة لقب علمي أو بحث لدى أية مؤسسة تعليمية وبحثية أخرى.
23. موضي بنت محمد بن حمد القاسم (2011)، "الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة، الأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى" رسالة مقدمة كمتطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس (تخصص نمو نفسي).

قائمة المراجع الأجنبية:

24. Burnetic, J. Taylor, K, &farsyth, D (2007), Attachment and Trait forgivesess, the mediating Role of angry rumination, Journal of personality and individual difference, 42.

26. Clark, A (2005), Forgiveness, Aneurological model medical Hypotheses, 649- 654.

27. Enright, R, & Coyle, (1998), Researacging the process model of Forgiveness wichin psychological interventions, In Worthington, E.

28. Green. J. Burenette. J,& Davis. J (2008), third- party forgaving Your close other betrayer society for personality and social Psychology, (1- 12).

29. Mc Cullough, M & Hoyt, W (2002), thansgression- rolated Motivatonaldispostions, personality, subtrates of forgiveness And their links to the big five. Personality and social psychology Bulletin, 28, 1556, 1573.

30. Rainy, C, (2008), Are individual for giveness intervention for Adult more effective than group intervention, Aemeta- analysis-

31. Sandage, S, worthingaton, E, Hight, T, &Berery, J (2000), Seeking Fogiveness, theoretical context and an initial empricalstady. Journal of psychology and theology, 28, 21- 35.

الملاحق

استمارة المعلومات:

تحية إجلال وتقدير واحترام ... وبعد.

في طار انجاز مذكرة لنيل شهادة ليسانس فرع علم النفس العيادي والمعنونة كالآتي، التسامح وعلاقته بالسعادة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط. ولتبيان هذه العلاقة أرجو منك سيدتي وأرجو منك سيدي وضع علامة (×) في المكان الذي يتناسب حالتك، وتأكدوا انه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، وتعتبر إجابة صحيحة حين تعبر عن حقيقة شعورك اتجاه المعنى الذي تحمله، وأرجو منكم قبل ذلك إن تجيبوني عن البيانات الأولية التي في الأسفل، وكونوا متأكدين هذه البيانات جدّ سرية، والهدف من هذه الدراسة بكل تأكيد هو مساعدتكم وإيجاد استراتيجيات تمكنكم من المحافظة على سلامة صحتك النفسية وسعادتكم.

البيانـــات الأوليـــة:

الاسم(إن أمكن) :.....

الجنس :ذكر : ☐ **أنثى :** ☐

السن:.....

الرتبة:.....

عددسنواتالعمل:.....

تخصصالمادة:.....

المستوى المدرس:.....

ملحق رقم 01:

مقياس هارتلاند للتسامح

التعليمة:

خلال حياتنا ربما تحصل الأشياء السلبية نتيجة تصرفاتنا أو تصرفات الآخرين أو الظروف التي تقع خارج سيطرتنا. وبعد حصول هذه الأحداث ربما يكون لدينا أفكار أو مشاعر سلبية حول أنفسنا أو الآخرين أو المواقف. فكر كيف تستجيب عادة ,لمثل هذه الأحداث السلبية , ثم اختر أحد الخيارات التي تقابل كل فقرة والتي تتدرج من دائما إلى أبدا علما بأنها لا يوجد إجابات خاطئة أو صحيحة, كن دقيقا في إجاباتك قدر الإمكان من فضلك.

(الإجابة تكون بوضع علامة X في الخانة المناسبة)

الرقم	البـــنـــــــــــــــود	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
01	مع أنني أشعر بالضيق في البداية عندما أخطئ، إلا أنني مع مرور الوقت أستطيع أن أكون أقل حدة مع نفسي					
02	أنقم على نفسي بسبب الأشياءالسلبية التي قمت بها.					
03	يساعدني التعلم من الأخطاء السابقة التي ارتكبتهافي تخطيها.					
04	في الحقيقة، من الصعب علي تقبّل ذاتي عندما أخطئ					
05	مع مرور الوقت أتقبل ذاتي على الرغم من ألأخطاء التي ارتكبتها.					
06	لا أتوقف عن انتقاد ذاتي بسبب الأشياءالسلبية التي شعرت أوفكرت فيها أوقلتها أو فعلتها.					
07	استمر بمعاقبة الشخص الذي قام بعمل شيء اعتقد أنه خاطئ					
08	مع مرور الوقت أتقبل الآخرين رغم الأخطاء التي قاموا بها.					
09	استمر في التعامل القاسي مع الآخرين الذين آذوني					
10	مع أن الآخرين قاموا بإيذائي في الماضي، إلا أنني في النهاية تمكنت من اعتبارهم أناس جيدين.					
11	إذا أساء الآخرون معاملتي فإنني استمر بالنظر إليهم بشكل سلبي.					
12	عندما يخيب أحدهم أملي فإنني بالنهاية					

	أستطع تجاوز ذلك.					
13	عندما تسير الأمور بشكل خاطئ لأسباب خارجة عن السيطرة فإنني أتورط بالأفكار السلبية حول ذلك					
14	مع مرور الوقت يمكنني أن أكون متقبلا للظروف السيئة في حياتي.					
15	إذا خاب أملى بسبب ظروف خارجة عن السيطرة في حياتي فإنني استمر بالتفكيرفيها بشكل سلبي.					
16	في النهاية أتقبل المواقف السيئة في حياتي.					
17	من الصعب جدا علي قبول المواقف السلبية التي هي ليست خطأ أحد آخر.					
18	في النهاية، فإنني أترك الأفكار السلبية المتعلقة بالظروف السيئة التي تقع خارج سيطرة أي شخص.					

ملحق رقم02:

مقياس السعادة:

التعليمة:

تتحدث العبارات التالية عن أسلوبك في التفكير وفي نظريتك إلى الحياة والى العالم من حولك ،اقرأها جيدا ثم اجب عنها بوضع علامة X تحت كلمة لا أو قليلا أو متوسطا أو كثيرا ،وذلك حسب انطباق العبارة عليك.

الرقم	البـــنـــــــــــــــود	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
01	إنا دائم الفضول والاطلاع لأتعرف على ما يحيط بي				
02	يسهل عليا أن اشعر بالحيوية والاهتمام				
03	اشعر بالحيوية والاهتمام كل ما تعلمت شيئا جديدا				
04	أحب زيارة أي أماكن أتعلم منها مثل المكتبات والمعارض والمتاحف وغيرها				
05	يمكن أن أصبح شديد المنطقية والعقلانية إذا تطلب الأمر ذلك				
06	أميل إلى تسيير الأمور واتخاذ القرارات فيها بعد تفكير ودراسة				
07	أحب التفكير في طرق جديدة للتعامل مع الأشياء				
08	أنا أكثر من معظم أصدقائي في القدرة على استعمال خيالي				
09	لديا القدرة على التوافق (التكييف) مهما كان الموقف الاجتماعي الذي أكون فيه				
10	أنا ماهر في معرفة مشاعر الآخرين				
11	انظر إلى الأشياء نظرة كاملة وشاملة من جميع الجوانب				
12	يلجا آليا الناس طلبا للنصح				
13	لدي القدرة على مواجهة المعارضين لي				
14	تساهم السعادة والرضا في إظهار أفضل موالدي				
15	إنني انهي دائما ما أبدؤه				
16	اهتم وأركز عندما أبدء العمل				
17	أحافظ على وعودي وعهودي				
18	أصدقائي يقولونا عني إني شخص واقعي				
19	أتطوع لمساعدة جيراني				
20	أفكر في مصلحة الآخرين مثل ما أفكر في مصلحتي				
21	هناك أشخاص يهتمون بمشاعري وسعادتي بقدر ما يهتمون بأنفسهم				
22	لدي القدرة على منح المحبة للآخرين وتلقيها منهم				
23	اعمل بأفضل ما استطيع عندما أكون في الجماعة				
24	أعامل الناس بالعدل والإنصاف بغض النظر عمن يكونون				
25	يمكن لي أن أضحي بمصلحتي من اجل مصلحة الجماعة				

	التي انتمي إليها				
26	أعامل الناس بالعدل والإنصاف سواء أحبهم أو اكرههم				
27	استطيع أن اجعل الناس يقومون بالعمل دون تعب				
28	أنا ماهر في تخطيط الأنشطة الجماعية				
29	استطيع التحكم في انفعالاتي				
30	لدي القدرة على توقف عن أي تصرف إذا كان يجب عليا ذلك				
31	من طبيعتي أن أتجنب الأنشطة البدنية الخطيرة				
32	اختياراتي ناجحة فيما يتعلق بأصدقاء والعلاقات الاجتماعية بصفة عامة				
33	أتجنب في الحديث في الموضوعات اللاتي تجلب لي مدح الناس				
34	أتجنب الحديث عن انجازاتي				
35	اتاثر إعجابا بالموسيقي العذبة والفن الجميل				
36	أنجزت فيما سبق أعمالا جيدة وممتازة				
37	من عادتي أن أوجه الشكر حتى على الأشياء الصغيرة				
38	من عادتي أن أحصي ما لدي من أشياء املكها				
39	انظر باستمرار إلى الجانب المشرق والجميل في الحياة				
40	عندما انوي فعل شيء اخطط له بعناية				
41	اشعر أن حياتي لها معنى واضح				
42	اعرف أن لي هدفا في هذه الحياة				
43	عندما أفكر في الماضي اعتبره ماضيا وأنساه				
44	اصفح وأتسامح وأتجنب الانتقام				
45	بإمكاني مزج الجد بالهزل				
46	من طبيعتي أن أقول نكتا وأشياء مضحكة				
47	أركز بكل جوارحي فيما اعمله				
48	أنا شخص مرتفع الدافعية وقوي الحماس				

/VARIABLES=السعادةالتسامح

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/STATISTICS DESCRIPTIVES XPROD

/MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

Remarques

Sortie obtenue		13-SEP-2020 07:08:56
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	50
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 associées à chaque paire de variables sont basées sur l'ensemble des observations contenant des données valides pour cette paire.
Syntaxe		CORRELATIONS /VARIABLES=التسامح السعادة /PRINT=TWOTAIL NOSIG /STATISTICS DESCRIPTIVES XPROD /MISSING=PAIRWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,03

[Jeu_de_données0]

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
التسامح	68,86	11,123	50
السعادة	105,40	18,582	50

Corrélations

		التسامح	السعادة
التسامح	Corrélation de Pearson	1	-,016
	Sig. (bilatérale)		,913
	Somme des carrés et produits croisés	6062,020	-160,200
	Covariance :	123,715	-3,269
	N	50	50
السعادة	Corrélation de Pearson	-,016	1
	Sig. (bilatérale)	,913	
	Somme des carrés et produits croisés	-160,200	16920,000
	Covariance :	-3,269	345,306
	N	50	50

```
T-TEST GROUPS=الجنس(12)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=السعادة
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		13-SEP-2020 07:10:09
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	50
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=2 1)الجنس(/MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=السعادة /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,02

Statistiques de groupe

الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard

السعادة	ذكر	30	106,10	20,592	3,760
	انثى	20	104,35	15,537	3,474

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
السعادة	Hypothèse de variances égales	,176	,677	,323	48
	Hypothèse de variances inégales			,342	47,172

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
					Inférieur
السعادة	Hypothèse de variances égales	,748	1,750	5,414	-9,136
	Hypothèse de variances inégales	,734	1,750	5,119	-8,547

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %
		Supérieur
السعادة	Hypothèse de variances égales	12,636

Hypothèse de variances inégales	12,047

```
T-TEST GROUPS=الجنس(12)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=التسامح
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		13-SEP-2020 07:10:46
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	50
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=2 1)الجنس(/MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=التسامح /CRITERIA=CI(.95).

Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التسامح	ذكر	30	66,07	10,238	1,869
	انثى	20	73,05	11,325	2,532

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
التسامح	Hypothèse de variances égales	,141	,709	-2,265	48
	Hypothèse de variances inégales			-2,219	37,961

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
					Inférieur
التسامح	Hypothèse de variances égales	,028	-6,983	3,084	-13,183

	Hypothèse de variances inégales	,033	-6,983	3,148	-13,355

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %
		Supérieur
التسامح	Hypothèse de variances égales	-,783
	Hypothèse de variances inégales	-,611

```
ONEWAY السعادة BY الخبرة
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING ANALYSIS
  /POSTHOC=SCHEFFE ALPHA(0.05).
```

Unidirectionnel

Remarques

Sortie obtenue		13-SEP-2020 07:15:58
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	50

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 dépourvues de données manquantes dans les variables de l'analyse.
Syntaxe		ONEWAY السعادة BY الخبرة /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING ANALYSIS /POSTHOC=SCHEFFE ALPHA(0.05).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,02

Descriptives

السعادة

	N	Moyenne	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne
					Borne inférieure
خبرة اقل من خمس سنوات	21	102,10	22,260	4,857	91,96
خبرة اكثر من خمس سنوات	14	109,36	16,851	4,503	99,63
خبرة اكثر من عشر سنوات	15	106,33	14,286	3,689	98,42
Total	50	105,40	18,582	2,628	100,12

Descriptives

السعادة

	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	Minimum	Maximum

	Borne supérieure		
خبرة اقل من خمس سنوات	112,23	33	132
خبرة اكثر من خمس سنوات	119,09	78	132
خبرة اكثر من عشر سنوات	114,24	80	130
Total	110,68	33	132

ANOVA

السعادة

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	461,643	2	230,821	,659	,522
Intragroupes	16458,357	47	350,178		
Total	16920,000	49			

Tests post hoc

Comparaisons multiples :

Variable dépendante: السعادة

Scheffé

(I) الخبرة	(J) الخبرة	Différence moyenne (I-J)	Erreur standard	Sig.
خبرة اقل من خمس سنوات	خبرة اكثر من خمس سنوات	-7,262	6,457	,536
	خبرة اكثر من عشر سنوات	-4,238	6,326	,800
خبرة اكثر من خمس سنوات	خبرة اقل من خمس سنوات	7,262	6,457	,536
	خبرة اكثر من عشر سنوات	3,024	6,954	,910
خبرة اكثر من عشر سنوات	خبرة اقل من خمس سنوات	4,238	6,326	,800
	خبرة اكثر من خمس سنوات	-3,024	6,954	,910

Comparaisons multiples :

Variable dépendante: السعادة

Scheffé

(I) الخبرة	(J) الخبرة	Intervalle de confiance à 95 %	
		Borne inférieure	Borne supérieure
خبرة اقل من خمس سنوات	خبرة اكثر من خمس سنوات	-23,58	9,06
	خبرة اكثر من عشر سنوات	-20,23	11,75
خبرة اكثر من خمس سنوات	خبرة اقل من خمس سنوات	-9,06	23,58
	خبرة اكثر من عشر سنوات	-14,55	20,60
خبرة اكثر من عشر سنوات	خبرة اقل من خمس سنوات	-11,75	20,23
	خبرة اكثر من خمس سنوات	-20,60	14,55

Sous-ensembles homogènes :

السعادة

Scheffé[a,b]

الخبرة	N	Sous-ensemble pour alpha = 0.05
		1
خبرة اقل من خمس سنوات	21	102,10
خبرة اكثر من عشر سنوات	15	106,33

خبرة اكثر من خمس سنوات	14	109,36
Sig.		,549

Les moyennes des groupes des sous-ensembles homogènes sont affichées.

a. Utilise la taille d'échantillon de la moyenne harmonique = 16,154.

b. Les tailles de groupes ne sont pas égales. La moyenne harmonique des tailles de groupe est utilisée. Les niveaux d'erreur de type I ne sont pas garantis.

```
ONEWAY التسامح BY الخبرة
 /STATISTICS DESCRIPTIVES
 /MISSING ANALYSIS
 /POSTHOC=SCHEFFE ALPHA(0.05).
```

Unidirectionnel

Remarques

Sortie obtenue		13-SEP-2020 07:16:47
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	50
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 dépourvues de données manquantes dans les variables de l'analyse.

Syntaxe		ONEWAY التسامح BY الخبرة /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING ANALYSIS /POSTHOC=SCHEFFE ALPHA(0.05).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

Descriptives

التسامح

	N	Moyenne	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne
					Borne inférieure
خبرة اقل من خمس سنوات	21	66,67	10,456	2,282	61,91
خبرة اكثر من خمس سنوات	14	70,43	11,182	2,988	63,97
خبرة اكثر من عشر سنوات	15	70,47	12,176	3,144	63,72
Total	50	68,86	11,123	1,573	65,70

Descriptives

التسامح

	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	Minimum	Maximum
	Borne supérieure		
خبرة اقل من خمس سنوات	71,43	45	83
خبرة اكثر من خمس سنوات	76,88	48	87
خبرة اكثر من عشر سنوات	77,21	54	97
Total	72,02	45	97

ANOVA

التسامح

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	174,191	2	87,096	,695	,504
Intragroupes	5887,829	47	125,273		
Total	6062,020	49			

Tests post hoc

Comparaisons multiples :

Variable dépendante: التسامح

Scheffé

(I) الخبرة	(J) الخبرة	Différence moyenne (I-J)	Erreur standard	Sig.
خبرة اقل من خمس سنوات	خبرة اكثر من خمس سنوات	-3,762	3,862	,625
	خبرة اكثر من عشر سنوات	-3,800	3,784	,607
خبرة اكثر من خمس سنوات	خبرة اقل من خمس سنوات	3,762	3,862	,625
	خبرة اكثر من عشر سنوات	-,038	4,159	1,000
خبرة اكثر من عشر سنوات	خبرة اقل من خمس سنوات	3,800	3,784	,607
	خبرة اكثر من خمس سنوات	,038	4,159	1,000

Comparaisons multiples :

Variable dépendante: التسامح

Scheffé

		Intervalle de confiance à 95 %	
(I) الخبرة	(J) الخبرة	Borne inférieure	Borne supérieure
خبرة اقل من خمس سنوات	خبرة اكثر من خمس سنوات	-13,52	6,00
	خبرة اكثر من عشر سنوات	-13,36	5,76

خبرة اكثر من خمس سنوات	خبرة اقل من خمس سنوات	-6,00	13,52
	خبرة اكثر من عشر سنوات	-10,55	10,48
خبرة اكثر من عشر سنوات	خبرة اقل من خمس سنوات	-5,76	13,36
	خبرة اكثر من خمس سنوات	-10,48	10,55

Sous-ensembles homogènes :

التسامح

Scheffé[a,b]

الخبرة	N	Sous-ensemble pour alpha = 0.05
		1
خبرة اقل من خمس سنوات	21	66,67
خبرة اكثر من خمس سنوات	14	70,43
خبرة اكثر من عشر سنوات	15	70,47
Sig.		,631

Les moyennes des groupes des sous-ensembles homogènes sont affichées.

a. Utilise la taille d'échantillon de la moyenne harmonique = 16,154.

b. Les tailles de groupes ne sont pas égales. La moyenne harmonique des tailles de groupe est utilisée. Les niveaux d'erreur de type I ne sont pas garantis.

جدول (): يوضح:

المتغيرات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط برسون	مستوى الدلالة
التسامح	50	68.86	11.12	−0.16	0.91
السعادة	50	105.40	18.58		

لا توجد علاقة ارتباطية

جدول يوضح الفروق بين الجنسين في مستوى السعادة

الجنس	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	30	106.10	20.59	0.34	48	0.73
إناث	20	104.35	15.53			

ل اتوجد فروق بين الجنسين في السعادة

جدول يوضح الفروق بين الجنسين في التسامح

الجنس	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	30	66.07	10.23	−2.21	48	0.03
إناث	20	73.05	11.32			

توجد قروق بين الجنسين في التسامح

المستويات	عدد الأفراد	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الحدالأدنى	الحدالأعلى
خبرة اقل من 5 سنوات	21	%42	102.10	22.26	33	132
خبرة اكثر من 5 سنوات	14	%28	109.36	16.85	78	132

خبرة اكثر من 10 سنوات	15	%30	106.33	14.28	80	130
المجموع	50	%100	105.40	18.58	33	132

جدول(25): يوضح نتائج تحليل تباينالسعادة تبعا لسنوات العمل.

التباين	مجموعمربع الانحراف	درجة الحرية	متوسط الانحراف	النسبة الفائية	مستوى الدلالة
التباين ما بين المجموعات	461.64	2	230.82	0.65	0.52
التباين داخل المجموعات	16458.35	47	350.17		
التباين الكلي	16920.00	49			

لا يوجد قروق في السعادة تبعا لعدد سنوات العمل

المستويات	عدد الأفراد	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الحدالأدنى	الحدالأعلى
خبرة اقل من 5 سنوات	21	%42	66.67	10.45	45	83
خبرة اكثر من 5 سنوات	14	%28	70.43	11.18	48	87
خبرة اكثر من 10 سنوات	15	%30	70.47	11.17	54	97
المجموع	50	%100	68.86	11.12	45	97

جدول(25): يوضح نتائج تحليل تباينالتسامح تبعا لسنوات العمل.

التباين	مجموعمربع الانحراف	درجة الحرية	متوسط الانحراف	النسبة الفائية	مستوى الدلالة
التباين ما بين المجموعات	174.19	2	87.09	0.69	0.50
التباين داخل المجموعات	5887.82	47	125.27		
التباين الكلي	6062.02	49			

لا يوجد قروق في التسامح تبعا لعدد سنوات العمل