جامعة يحي فارس بالمدية

كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية
قسم علم النفس
تخصص علم النفس العيادي

دور التفاؤل والتسامح في التنبؤ بجودة الحياة لدى الطالب

دراسة ميدانية بجامعة يحي فارس _بالمدية_

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

في علم النفس العيادي

إعداد الطالبة:

- قاسمية فاطمة الزهراء

إشراف الأستاذ:

- شويعل يزيد

السنة الجامعية 2018/2017

شكر وعرفان

الحمد لله الذي بحمده تدوم النعم، والصلاة والسلام على من بعثه الله هادياً

ومبشراً ونذيراً أما بعد

فأتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى أستاذي الكريم الأستاذ يزيد شويعل الذي تفضل

وقبلالإشرافعلى هذه المذكرة، وتابع مراحلها بصدر رحب أشكر له صبره

الجميل، وتوجيهاته الدقيقة، وموضوعيته الأكاديمية التي تمثلت في أبهى صورها من

خلال متابعته لهذه المذكرة على مدى فصول إعدادها، والذي كان لتوجهاته

وأرائه الدور الكبير في إخراج هذا الجهد إلى حيز الوجود

إهداء

بسم الله والصلاة والسلام على النبي المصطفى وعلى آله وصحبه ومن والاه.....

أهدي ثمرة جهدي.....

إلى

أبي الغالي.....أمي الغالية

إلى أختي الغالية زينب

إلى إخوتي وأخواتي

إلى جميع أساتذة قسم علم النفس بجامعة المدية، وبالأخص الأستاذ المشرف يزيد شويعل الذي كان عوناً لي وسنداً من أجل إتمام هذا العمل وإخراجه إلى النور....

إلى طلبة ماستر تخصص علم النفس العيادي دفعة 2017_2018

فاطمة الزهراء.

ملخص:

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن دور التفاؤل والتسامح في التنبؤ بجودة الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة مكونة من (100) طالب وطالبة، بواقع (50) طالب و (50) طالبة، ينتمون إلى مختلف الكليات النظرية والتطبيقية، ومن مختلف المستويات التعليمية (ليسانس، ماستر) المسجلون بجامعة يحي فارس بالمدية، كما يهدف إلى التحقق من مساهمة كل من التفاؤل والتسامح (مع الذات، مع الأخر، مع المواقف) في التنبؤ بجودة الحياة لدى الطالب الجامعي، وكذلك الكشف عن ما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس (الذكور والإناث) بالنسبة للتفاؤل والتسامح (مع الذات، مع الأخر، مع المواقف) وللجودة الحياة، ولنتحقق من هذه الفرضيات تم إستخدام ثلاث مقاييس شملت: مقياس التسامح من إعداد "**هيرتلند**" **Heartland** ومقياس التفاؤل من إعداد **"محمد بدر الأنصاري"** ومقياس جودة الحياة من إعداد "**محمود عبد الحليم منسي وعلي مهدي كاظم**"و أشارت نتائج الدراسة بوجود علاقة إرتباطية دالة بين التفاؤل وجودة الحياة، كما أشارت أيضا على وجود علاقة دالة بين التسامح (الكلي، مع الأخر، مع المواقف) وجودة الحياة لدى الطلبة، في حين لم تشر النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية دالة بين التسامح مع الذات وجودة الحياة، وفيما يخص الفروق بين الجنسين في المتغيرات الثلاثة، فقد بينت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير الجنس (الذكور، الإناث) في مقياس التفاؤل، أما في مقياس التسامح أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين الجنسين في التسامح الكلي والتسامح مع الذات لصالح الذكور، بينما لم تظهر النتائج وجود فروق في بعد التسامح مع الآخر والتسامح مع المواقف، وكذلك توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير الجنس في مقياس جودة الحياة بمختلف أبعاده، إلا في بعد الحياة الأسرية والاجتماعية فقد دلت النتائج على وجود فروق دالة إحصائيا كانت لصالح الذكور.

فهرس المحتويات

شكر وتقدير.

إهداء.

فهرس الجداول.

ملخص الدراسة.

مقدمة.....أ

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

01_إشكالية الدراسة.....03

02_فرضيات الدراسة.....10

03_أهداف الدراسة.....10

04_أهمية الدراسة.....10

05_تحديد مفاهيم الدراسة.....11

الفصل الثاني: التفاؤل

تمهيد.....15

01_تعريف التفاؤل.....15

02_نظريات المفسرة للتفاؤل.....17

2_1_نظرية التحليل النفسي.....17

2_2_النظرية السلوكية.....19

2_3_النظرية المعرفية.....20

03_أنواع التفاؤل.....21

3_1_التفاؤل غير الواقعي.....21

3_2_التفاؤل الإستعدادي.....23

3_3_التفاؤل الدفاعي.....23

04_العوامل المؤثرة في التفاؤل.....24

4_1_العوامل البيولوجية.....24

4_2_العوامل الإجتماعية.....24

4_3_العوامل الإقتصادية والسياسية.....25

05_خصائص المتفائلين.....26

06_بعض المصطلحات التي لها علاقة بالتفاؤل.....27

خلاصة.....30

الفصل الثالث: التسامح

تمهيد.....32

01_تعريف التسامح.....32

02_النماذج المفسرة للتسامح.....35

2_1النموذج الفيسيولوجي.....35

2_2النموذج السيكولوجي.....36

2_3_النموذج الإجتماعي.....38

03_أنواع التسامح ومظاهره.....39

04_مبادىء التسامح.....42
05_مجالات التسامح.....44
5_1_التسامح الإجتماعي.....44
5_2_التسامح السياسي.....44
5_3_التسامح الديني.....45
06_سمات وخصائص المتسامح.....46
07_أهمية التسامح.....47
خلاصة.....48

الفصل الرابع: جودة الحياة

تمهيد.....50
01_تعريف جودة الحياة.....50
02_التوجهات النظرية لجودة الحياة.....54
2_1_التوجه المعرفي.....54
2_2_التوجه الإنساني.....55
2_3_التوجه التكاملي.....55
2_4_نظرية ماصلو للحاجلت.....56
2_5_نموذج فينهون.....56
2_6_نظرية جودة الحياة.....57
2_7_نظرية المقارنات الإجتماعية.....57

2_8_نموذج زهان.....57
2_9_نموذج هيرمان.....57
03_أبعاد جودة الحياة.....57
04_مكونات جودة الحياة.....61
05_مظاهر جودة الحياة.....63
06_كيف تتحقق جودة الحياة؟.....65
خلاصة.....68

الجانب الميداني

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد.....71
أولا: الدراسة الإستطلاعية.....71
ثانيا: الدراسة الأساسية.....72
01_منهج الدراسة.....72
02_حدود الدراسة.....72
03_مجتمع الدراسة.....72
04_عينة الدراسة.....72
05_أدوات الدراسة.....73
5_1_مقياس التفاؤل.....73
5_2_مقياس التسامح.....74

5_3_مقياس جودة الحياة.....75

06_الأساليب الإحصائية.....77

خلاصة.....77

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد.....79

01_عرض وتحليل ومناقشة فرضيات الدراسة.....79

1-1_عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى.....79

1_2_ عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية.....80

1_3_ عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة.....84

1_4_ عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة.....86

1_5_ عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة.....90

02_الإستنتاج العام.....94

03_الإقتراحات.....95

04_الخاتمة.....96

قائمة المراجع.....98

قائمة الملاحق

الملحق رقم (01)مقياس التفاؤل.....110

الملحق رقم (02)مقياس التسامح.....112

الملحق رقم (03)مقياس جودة الحياة.....115

الملحق رقم (04)نتائج spss.....119

فهرس الجداول	الصفحة
جدول رقم (1): يبين خصائص العينة من حيث الجنس	72
جدول رقم (2): يبين طريقة تصحيح مقياس التفاؤل	73
جدول رقم (3): يبين طريقة تصحيح مقياس التسامح	74
جدول رقم (4): يبين مستوى التقدير لكل عبارة من عبارات مقياس التسامح	75
جدول رقم (5): يبين مستوى التقدير للدرجة الكلية للمقياس	75
جدول رقم (6): يبين طريقة تصحيح مقياس جودة الحياة	76
جدول رقم (07): يبين مقدار مساهمة التفاؤل في التنبؤ بجودة الحياة	79
جدول رقم (08): يبين مقدار مساهمة التسامح و أبعاده في التنبؤ بجودة الحياة	81
جدول رقم (09): يبين الفروق بين الجنسين في التفاؤل	85
جدول رقم (10) يبين الفروق بين الجنسين في التسامح	88
جدول رقم (11) يبين الفروق بين الجنسين في مقياس جودة الحياة	91

مقـدمـــة

على مدى عقود عديدة، تركز إهتمام علم النفس حول المشكلات والإضطرابات النفسية دراسة وتشخيصا وعلاجا، في حين أهملت الجوانب الإيجابية في شخصية الإنسان إلى حد كبير، ولكن مع نهاية القرن العشرين ومطلع الألفية الثالثة، بدأ إهتمام علماء النفس يتوجه نحو مواطن القوة لا الضعف في الشخصية لإستثمارها لصالح جودة حياة الفرد وتنمية المجتمعات، وذلك في إطار ما يعرف بعلم النفس الإيجابي، وأصبحت السمات الشخصية من أهم الموضوعات التي يتم تناولها في دراسات علم النفس، فقد ذكر "**مارتن سيلجمان**" أن علم النفس لا يجب أن يهتم بدراسة المرض والضعف والتلف، بل يفترض أن يهتم أيضا بدراسة مكامن القوة والفضائل الإنسانية، كالسعادة والطمأنينة والأمل، ولعل أهم الجوانب لعلم النفس الإيجابي يبرز في تقوية مكامن القوة المؤدية إلى دور وقائي لمن يعيش بحالة جيدة، وقد تطرقنا في الدراسة الحالية إلى مفهوم التفاؤل والتسامح وجودة الحياة لما لها من أهمية إيجابية في حياة الفرد، حيث أن حياة كل منا مليئة بالتناقضات، تفاؤل وتشاؤم، رضا عن الحياة ونقمة عليها، تسامح وكراهية سعادة وحزن فرح وغم، إتزان أو ثبات انفعالي وتوتر، حب السيطرة والتبعية، اندفاعية وتروي، شك وإرتياب أو ثقة ويقين، أمل ويأس، وليست هنالك حياة تمضي دون أن نعايش تلك الحالات المزجية والوجدانية، سلبا أو إيجابا والإنسان عادة لا يصل إلى أعتاب النهاية _ نهاية الحياة _ إلا وقد طبع في سلوكه ومعتقداته قدرا مما عايشه من تناقضات، وما يطبع ويحفر في وجدانه، ويؤثر في سلوكه هو ما درج عليه الإنسان وعايشه باستمرار حيث أنه لو طغت عليه حالات السعادة والفرح والبشر و الأمل على حالات تتسم بنقيضها، فهو شخص يتسم بالتفاؤل ومعظم حالات الوجدان الإيجابي، وغير ذلك، نراه يرى الحياة بمفهوم وردي، والدنيا عنده بأيامها كلها، ليست إلا لحظات سعادة وهناء شخصي، وينظر إلى أحداثها دوما، نظرة تفاؤل وإستبشار.

أما التسامح هو من أهم القيم التي تؤثر على النظرة التفاؤلية للإنسان بل تؤثر على حياته بشكل عام. لأنه يمثل مجموعة من المعارف والمعتقدات والمبادئ والمشاعر والسلوكيات التي تدفع صاحبها للتصالح مع ذاته ومع الأخر، وتجعله متصفا بالتسامح في مواقف الحياة

المختلفة، ويلعب التسامح دورا كبيرا و أساسيا في التعامل مع الذات ومع الآخرين ومع المواقف، وهو ضمن السلوكيات التي تنبه العلماء للنظر لها بصورة إيجابية، لأنه إذا سادت إتجاهات التسامح والمودة والتعاون بين اعضاء الجماعات في مجتمعات معينة من دون تمييز ولا تفضيل، فسنجد الإستقرار النفسي والإجتماعي هو السمة المميزة لهذه الأفراد، مما ينعكس في نهاية الأمر إيجابا على حياة الأفراد.

أما فيما يخص مفهوم جودة الحياة، فقد ظهر هذا المصطلح كأحد الموضوعات المهمة في مجال علم النفس الايجابي، لأنه يحتوي على الخصائص الإيجابية ونواحي القوة لدى الفرد، فيساعده على إصدار السلوكيات المنتجة والإسهام في النمو الشخصي والمجتمعي، والصحة النفسية، وعلى الرغم من أن مفهوم الجودة يطلق أساسا على الجانب المادي والتكنولوجي، لكن يمكن استخدامه للدلالة على بناء الإنسان، وجودة الإنسان هي حسن توظيف إمكانياته العقلية والإبداعية، وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية، وتكون المحصلة هي جودة الحياة وجودة المجتمع، وأن ما بلغه الإنسان اليوم من مقومات الرقي والتحضر، تعكس بلا شك مستوى معين من جودة الحياة لديه، ويقصد بجودة الحياة بشكل عام جودة خصائص الإنسان من حيث تكوينه الجسمي والنفسي والمعرفي، ودرجة توافقه مع ذاته ومع الآخرين، وتكوينه الاجتماعي والأخلاقي، وهكذا فإن جودة الحياة هي هدف جميع المكونات النفسية.

ولأن الشباب وخصوصا طلبة الجامعة هم الركيزة الأساسية في المجتمع الجزائري خاصة وفي جميع المجتمعات عامة، فهم يؤدون دورا رئيسيا في العمل بكفاءة على إستقرار و إستمرار حياة المجتمع وتنميته، بما يحقق له من إزدهار وتطور في كافة مجالاته، فإذا تمتعت هذه الفئة بالصحة النفسية والجسدية العالية، فإننا نتوقع مردودا إيجابيا نحو بناء وتنمية مستقبل هادف و زاهر، وقد تم في هذه الدراسة تناول دور التفاؤل والتسامح في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة. وشتملت على:

_الفصل الأول: تم تحديد فيه الاطار العام للدراسة الذي تضمن صياغة إشكالية البحث متضمنة الدراسات السابقة، فرضيات البحث، ثم أهداف البحث، أهمية البحث، تحديد المفاهيم الأساسية

_الفصل الثاني: يحتوي على مفهوم التفاؤل، وتضمن تمهيد، تعريف التفاؤل، النظريات المفسرة للتفاؤل، أنواع التفاؤل، العوامل المؤثرة في التفاؤل، خصائص المتفائلين، بعض المفاهيم التي لها علاقة بالتفاؤل، خلاصة الفصل

_الفصل الثالث: يحتوي على مفهوم التسامح وفيه تناولنا، تمهيد، تعريف التسامح، النماذج المفسرة للتسامح، أنواع التسامح ومظاهره، مبادئ التسامح، مجالات التسامح، خصائص التسامح، أهمية التسامح، خلاصة الفصل

_الفصل الرابع: تطرقنا فيه إلى مفهوم جودة الحياة من خلال عرض تمهيد، ثم تعريف جودة الحياة، التوجه النظري لجودة الحياة، أبعاد جودة الحياة، مكونات جودة الحياة، مظاهر جودة الحياة، كيف تتحقق جودة الحياة، خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي: ويتضمن فصلين هما:

_الفصل الخامس: خصصنا فيه إجراءات الدراسة الميدانية وقمنا فيه بعرض تمهيد، ثم الدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية، منهج الدراسة، حدود الدراسة، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة، أدوات الدراسة، الأساليب الإحصائية المستعملة، خلاصة الفصل

_الفصل السادس: تم فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة المتعلقة بفرضياتها، ومن ثم الإستنتاج العام، تقديم إقتراحات، وفي الأخير عرضنا خاتمة البحث وذكر قائمة المراجع والملاحق .

الإشكالية

تعتبر الجامعة الركيزة الأساسية للطالب، التي من خلالها يتحدد مصيره التعليمي والثقافي والمهني، ولهذا يسعى الطالب إلى الجد والمثابرة، من أجل تحقيق الأهداف المستقبلية التي رسمها في خياله، إنطلاقا من إتجاهاته الذاتية وواقعه المعاش، ورغم الظروف المحيطة سواءا كانت مساعدة أو معرقلة، دون أن ننسى الجانب النفسي حيث تلعب الجوانب النفسية دور هام وأساسي في تحقيق الطموحات والأهداف التي تجعل لحياة الطالب معنى وبالتالي يصل إلى درجة من الرضا والسعادة والتمتع الذي يحقق جودة الحياة لديه، ومن ضمن الجوانب النفسية التي قد تساعد الطالب في تحقيق مراده من الحياة، التفاؤل والتسامح بمختلف أبعاده والشعور بجودة حياته، حيث أن الطالب يواجه الكثير من الضغوطات و الصعوبات والأعباء التي تقف حائلا بينه وبين تحقيق أهدافه وطموحاته ولذا وجب عليه التصدي لها بمختلف القوى النفسية الدفاعية التي يملكها، ويعد التفاؤل من ضمن هذه القوى حيث أنه يمثل أحد العناصر المهمة لتكوين بنية نفسية صحيحة وقوية للفرد، كما أنه يمكنه من مواجهة تغيرات الحياة المختلفة، وبالتالي يساهم بشكل فعال في تحسين الصحة النفسية والعضوية للفرد، وقد إهتم معظم الباحثين بدراسة هذا المفهوم لما له من أهمية كبيرة عند شريحة الشباب وخصوصا طلبة الجامعة، فقد توصلت دراسة "**موشير و آخرون**" **Mosher et al (2006)** التي هدفت للكشف عن العلاقة بين التفاؤل والتكيف نفسي لدى الطلبة، وتكونت عينة الدراسة من (133) طالبا ذوي البشرة السوداء من كلية بلاك كولج، وأظهرت النتائج أنه توجد علاقة ايجابية بين التفاؤل والتكيف النفسي. **(Mosher, 2006)**

وفي دراسة أجراها "**هرتش**" **Hirsh (2006)** هدفت إلى التحقق من أن مستويات التفاؤل العالية تقلل من اليأس والكآبة والتفكير في الانتحار، وأظهرت النتائج وجود تفاعل بين اليأس والتفاؤل وأن التفاؤل يقلل من التفكير في الانتحار واليأس.**(Hirsh, 2006)**

كما أجرى كل من "**عبد اللطيف ومولود**" **(1998)** دراسة حول التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعدي الإنبساط والعصابية على عينة من (220) طالب وطالبة من جامعة الكويت، وقد

كشفت النتائج عن وجود فروق في التفاؤل والتشاؤم بين الذكور والإناث لصالح الذكور، في حين لم تظهر الفروق بينهما في التشاؤم.

وفي دراسة أجراها "**مراد واحمد**" **(2001)** هدفت إلى التعرف على علاقة التفاؤل والتشاؤم بأنماط التعلم لدى طلبة التخصصات التكنولوجيا، على عينة من (230) طالبا وطالبة من جامعة الكويت، وقد أظهرت النتائج أن الطلاب أكثر تفاؤلا من الطالبات في حين لم تظهر النتائج فروقا بالنسبة للتخصص.**(مراد و أحمد، 2001)**

أما دراسة "**عبد اللطيف**" **(2001)** هدفت إلى فحص العلاقة بين الاغتراب والإبداع والتفاؤل والتشاؤم لدى عينة من طالبات جامعة الكويت قوامها (200) طالبة متوسط اعمارهن بين(20_48) سنة، وأوضحت النتائج أن الاغتراب يرتبط بالتشاؤم إيجابا وبالتفاؤل سلبا، أما الإبداع فلم يرتبط بأي من الاغتراب أو التفاؤل والتشاؤم.

وفي دراسة "**عبده فرحان**" **(2004)** التي كانت بعنوان التفاؤل والتشاؤم ومتغير الجنس(الذكور والإناث)، وقد تم اختيار عينة مكونة من(600) طالب وطالبة من جامعة ذمار اليمنية، وبينت النتائج أن ما يعادل(390) من إجمالي عينة الدراسة من بينهم (190) ذكور(200) وإناث يتسمون بالتفاؤل والتشاؤم المعتدل، أما (160) طالب من إجمالي عينة الدراسة يتسمون بالتشاؤم المتطرف من بينهم(42) ذكور و(64) بنات، و(104) طالب من إجمالي عينة الدراسة يتسمون بالتفاؤل المتطرف من بينهم (59) ذكور و(45) إناث.

و من ضمن القوى النفسية أيضا التي يجب على الطلاب التحلي بها هي التسامح، فالتسامح يعد خطوة مهمة، لإستعادة العلاقات المتصدعة، والثقة المتبادلة بين طرفي العلاقة، نحو مزيد من التناغم، كما أنه يساهم في حل المشكلات القائمة، ويمنع حدوث مشكلات مستقبلية، وقد إهتم الباحثين بدراسته على نطاق واسع خلال السنوات الأخير لما له من أهمية وقيمة في حياة الفرد النفسية، وفي علاقاته الأسرية والاجتماعية.

فقد قام "**تسانك**" **Tsang (1998)** بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر المصالحة والتسامح في عمليات التغيير التي تجري في العلاقات المتضررة بسبب التجاوزات والانتهاكات السلوكية، وتكونت عينة الدراسة من (201) من طلاب جامعة بيلور (boylor)

في تكساس بالولايات المتحدة الأمريكية، وأظهرت النتائج وجود علاقة قوية جدا بين التسامح والمصالحة فيما بين المفحوصين وأنفسهم من جانب وبينهم وبين الآخرين من جانب أخر،**(Tsang, 1998)**

وهدفت دراسة "**شاوتات سنك**" **Chautat sing (2004)** إلى معرفة أثر برنامج تربية العفو(التسامح) على طلبة المرحلة الابتدائية في مدارس هونج كونج بتايلاند من خلال استخدام المنهج التجريبي، وقد طبقت الدراسة على (56) طالبا و طالبة، وأشارت النتائج إلى فعالية البرنامج في تربية العفو وتعزيز قيم التسامح ومن ثم التأكيد على أهمية التربية في هذا المجال. **(sing, 2004)**

أما دراسة "**تاجيني** "**Tagne (2005)** هدفت إلى التعرف على النتائج النفسية والاجتماعية لمسامحة الذات، والعلاقة بين التسامح مع الذات والقدرة على التسامح مع الآخرين، كما هدفت الدراسة إلى تقديم مقترحات بتضمين مناهج التعليم، مواد تعليمية وتدريبية خاصة بالتسامح مع الذات، وتكونت العينة من طلاب جامعيين في دراستين مستقلتين وأصدقاء وأباء المشركين في نفس الدراسة، وأظهرت النتائج ميل الأشخاص المحترمين عموما للتسامح مع الآخرين، مع إمتلاكهم لقدرة متطور بشكل جيد على ضبط النفس، وأن الأشخاص سريعي التسامح والغفران مع أنفسهم، قساة في ردود أفعالهم على تجاوزات الآخرين، ويسببون الضيق لمن حولهم في حين هم غير منزعجين، ويتصرفون بشكل سيء ولكنهم لا يبدون سيئين.**(Tagne, 2005)**

وتشير دراسة "**العجمي**" **(2004)** إلى التعرف على مستوى التسامح لدى الطلبة المعلمين بكلية التربية الأساسية بدولة الكويت، وأثر المتغيرات كالجنس، والتخصص العلمي، ومنطقة السكن، ودرجة التدين على مستوى التسامح لديهم، وأظهرت النتائج أن لدى الطلبة درجة مرتفعة من التسامح الثقافي، والديني والسياسي، ولم يظهر اثر للمتغيرات بإستثناء منطقة السكن. **(العجمي وأخرون، 2004)**

وإذا إنتقلنا إلى المفهوم الثالث موضوع الإهتمام، وهو جودة الحياة فسنلاحظ أنه مفهوم يشمل كل جوانب حياة الفرد عامة والطالب خاصة، حيث تتجسد جودة حياته في الرضا عنها

والرضا على ما أتيح له من فرص لإشباع احتياجاته وتحقيق طموحاته ورغباته، سواءا كان ذلك من الجانب النفسي أو الجسدي أو الاجتماعي أو غيرها من الجوانب، حيث أنها ببساطة شديدة تقويم الشخص لحياته، وقد نشأ الإهتمام بدراسة مفهوم جودة الحياة، منذ بداية النصف الثاني من القرن العشرين، كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي والذي جاء إستجابة لتأكيد العلماء، أهمية تبنى نظرة ايجابية، عند النظر إلى الحياة، وعلى صعيد الدراسات التي تناولت مفهوم جودة الحياة، دراسة "**شيك**" **(1993) chick** التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الهدف من الحياة كبعد من أبعاد جودة الحياة والسعادة النفسية لدى عينة مكونة من (500) طالب جامعي وتوصلت إلى وجود علاقة بين الهدف من الحياة والسعادة النفسية. **(فوزية وامال، 2013، ص9)**

وتوصلت دراسة "**صالح**" **(1990)** إلى أن جودة الحياة ترتبط بمستوى المعيشة مثل الدخل والإستهلاك والخدمات الاجتماعية المتاحة، كما ترتبط بنمط الحياة التي يعيشها الفرد، وتتبدى جودة الحياة في أي مجتمع بالعديد من المؤشرات الموضوعية، مثل نظافة البيئة وسهولة المواصلات، وتوافر السلع، وزيادة الدخل، وتوافر فرص التعليم والعمل، وتوافر الخدمات الصحية المناسبة، وحرية التعبير وحرية الاعتقاد، وتوافر أماكن الترفيه والاستجمام والعدالة الاجتماعية وتكافئ الفرص لدى كل المواطنين، كما تتبدى جودة الحياة أيضا بالعديد من المؤشرات الذاتية مثل السعادة والرضا عن الذات وعن الآخرين، والعلاقات الاجتماعية الايجابية، والوعي بمشاعر الآخرين، وضبط الانفعالات والضبط الداخلي للسلوك والمسؤولية الشخصية والمسؤولية الاجتماعية، والمشاركة في الأعمال التعاونية، والولاء والانتماء للأسرة والمدينة والوطن، والتوافق الشخصي والاجتماعي والصحي والأسري والمهني والتفاؤل.

ودراسة "**هجيان و بيشر**" **(2006)** حيث أشارا إلى أن الحياة الجيدة تنعكس على دور الإنسان في حياته، وإن معدلات الشعور بالسعادة في أوروبا هي الأعلى على مستوى العالم ،وذلك لتعاملهم الموضوعي مع جودة الحياة التي يستطيع التعايش معها سكان أوروبا وخاصة في المنزل والمهنة، ولكن لا يمكن إهمال دور الحاجات وتكاليف الحياة والدور الاقتصادي.**(Hidjian & Picher, 2006)**

وإستهدفت دراسة "**العادلي**" **(2006)** معرفة إحساس طلبة كلية التربية بالرستاق بجودة الحياة، ومعرفة طبيعة الفروق في متغيري الجنس والتخصص الدراسي، بلغ حجم العينة (51) طالبا و(147) طالبة، وبإستخدام مقياس صمم لهذه الدراسة، أظهرت النتائج أن مستوى إحساس جميع أفراد العينة يفوق المتوسط النظري للمقياس الأمر الذي يعكس المستويات العالية من الإحساس بجودة الحياة، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث لصالح الذكور، ووجود فروق دالة في التخصص الدراسي تم تحديدها بالفروق بين متوسط درجات طلبة تخصص الدراسات الاجتماعية ومتوسط درجات طلبة بقية التخصصات المشمولة بالبحث. **(العادلي، 2006)**

وتناولت دراسة "**إبراهيم والصديق**" **(2006)** دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، ومعرفة دور المتغير (الذكر و الأنثى)، والتخصص (إنساني وعلمي) في جودة الحياة، ولتحقيق ذلك طبق مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة على (123) طالبا و (63) طالبة من الذين يمارسون الأنشطة الرياضية، و(60) من الذين لا يمارسون الأنشطة الرياضية، حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين لصالح الطلبة الذين يمارسون النشطة الرياضية، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود تأثير دال إحصائيا لمتغير النوع، والتخصص، وفي التفاعل الثنائي بينهما.

وفي دراسة "**حسن**" **(2007)** لمعرفة علاقة مستوى جودة الحياة بالضغوط النفسية، ومقاومة الضغوط النفسية، والكشف عن اختلاف مستويات جودة الحياة بالضغوط النفسية، ومقاومة الضغوط النفسية، حيث تكونت عينة الدراسة من (183) طالب وطالبة من طلاب جامعة السلطان قابوس، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة بين كل من جودة الحياة ومقاومة الضغوط النفسية مع الضغوط النفسية لدى الطلبة، وترتبط جودة الحياة بعلاقة عكسية مع الضغوط النفسية، حيث إن الطلبة الذين لديهم مستوى عالي من جودة الحياة يتمتعون بمستوى منخفض من الضغوطات النفسية، كما أن إستخدام إستراتيجية مقاومة الضغوط النفسية ترتبط بعلاقة طردية مع الضغوط النفسية، حيث أن الطلبة الذين يعانون من الضغوطات النفسية يحتاجون لإستخدام الاستراتيجيات المختلفة لمقاومة الضغوط النفسية بدرجة اكبر. **(حسن وأخرون، 2007)**

وقام أيضا "**شاهر خالد سليمان**" **(2008)** بدراسة هدفت لمعرفة مستوى جودة الحياة لطلبة تبوك في المملكة العربية السعودية في ضوء متغير التخصص (علمي و أدبي)، والمتغير الدراسي(جيد_جيد جدا_مقبول)، وطبقت الدراسة على (649) طالبا وطالبة من التخصصين، ودلت النتائج على ارتفاع بعدين جودة الحياة الاسرية وجودة الحياة النفسية ومنخفضة في بعدين جودة الحياة التعليمية وجودة إدارة الوقت، ومتوسطة في بعد الصحة العامة، كما أشارت الدراسة إلى وجود فروق في جودة الحياة تعزى لمتغير التخصص لصالح التغير العلمي.**(شاهر، 2008، ص117)**

وهدفت دراسة "**نعيسة**" **(2012)** إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين حسب مكان السكن والجنس والتخصص، وتكونت عينة الدراسة من (360) طالبة وطالبة، وقد استخدم الباحث مقياس جودة الحياة (من إعداد منسي وكاظم) حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متدني من جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، بالإضافة الى عدم وجود فروق بين الطلبة في أبعاد جودة الحياة وفق لمتغير المحافظة والجنس والتخصص، كما أشارت الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين دخل الاسرة وأبعاد جودة الحياة.**(نعيسة، 2012)**

أما بالنسبة للدراسات التي ربطت بين متغيرات الدراسة **فقد أجرى** "**روميرو واخرون**" **Romero & al (2006)** دراسة حول العلاقة بين التدين والتسامح مع الذات بنوعية الحياة لدى عينة مكونة من (81) سيدة مصاب بسرطان الثدي، وإفترض الباحثون أن الاتجاه نحو التسامح مع الذات، يعد متغيرا معدلا للعلاقة الايجابية بين التدين ونوعية الحياة، وللعلاقة السلبية بين التدين وإضطراب الحالة المزجية، وأسفرت النتائج على أن التدين والتسامح مع الذات كان منبئين جيدين لإضطراب الحالة المزاجية، وتحسن نوعية الحياة لدى المريضات بالسرطان، ولم تكشف الدراسة عن وجود ارتباط ايجابي دال بين التدين والتسامح مع الذات، بينما تبين وجود ارتباط سلبي دال بين اضطراب الحالة المزاجية ونوعية الحياة. **(Romero & al, 2006)**

وإهتم "**توس ويب**" **Tes&Yip (2009)** بالكشف عن دور التوافق الاجتماعي كمتغير معدل للعلاقة بين التسامح مع الأخر والتنعم كمؤشر لجودة الحياة ، فأجريت الدراسة على

(139) متطوع من الجنسين، وتراوح المدى العمري لعينة الدراسة من (19) سنة إلى (50) سنة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط دال ايجابي بين كل من التسامح مع الأخر والتوافق الاجتماعي، والتسامح مع الأخر والتنعم.**(Tes & yip, 2009)**

أما فيما يخص الدراسات التي اهتمت بالتفاؤل في علاقته بجودة الحياة، فقد إهتم "**بيلي وآخرون**" **(2007) Bailey & al** بدراسة مدى إسهام كل من الأمل والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة على عينة قوامها (332) طالبا جامعيا من دارسي علم النفس وإدارة الأعمال ومن مختلف الجنسين، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباطات دالة موجبة بين الأمل والدرجة الكلية للرضا عن الحياة والتفاؤل، و كانت درجات الأمل أفضل منبئ بدرجات نوعية الحياة الفرعية والكلية، كما كان للتفاؤل دورا مهما في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.**(Bailey & al, 2007)**

وأجرى "**ونج وليم**" **(2009) Wong & Lim** دراسة بهدف إستكشاف مدى إسهام التفاؤل والشعور بالأمل في التنبؤ بالاكتئاب ونوعية الحياة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في زينجابور قوامها (334) طالب، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود إرتباط ايجابي دال بين التفاؤل والشعور بالأمل، وقد تنبأ الشعور بالأمل والتفاؤل بالرضا عن الحياة والاكتئاب، وكان إسهام التفاؤل في التنبؤ بالاكتئاب أعلى من إسهام الأمل.**(Wong & Lim, 2009)**

ومن ثم تعد الدراسات السابقة بمثابة محفزات لإجراء الدراسة الحالية وصياغة مشكلتها وتساؤلاته على النحو التالي :

- هل يساهم التفاؤل في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة؟
- هل يساهم التسامح في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التسامح تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة الجامعة؟

2_ فرضيات الدراسة:

- يساهم التفاؤل في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة.
- يساهم التسامح في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة الجامعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التسامح تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة الجامعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة الجامعة.

3_ أهداف الدراسة:

يمكن تلخيص أهداف الدراسة كمايلي:

- الميل الشخصي لدراسة الموضوع والبحث اكثر حوله
- الكشف عن ما إذا كان طلبة جامعة يحي فارس بالمدية يتمتعون التفاؤل
- الكشف عن ما إذا كان طلبة جامعة يحي فارس بالمدية يتمتعون التسامح
- كشف العلاقة بين كل من التسامح والتفاؤل في التنبؤ جودة الحياة لدى شريحة مهمة في المجتمع

4_ أهمية الدراسة:

- أهمية الموضوع الذي تناولته الدراسة، لما للتفاؤل والتسامح وجودة الحياة أثر في سلوك الأفراد وحالتهم النفسية.
- طبيعة عينة الدراسة الحالية، فهم من طلاب الجامعة، وهم في مرحلة عمرية تعد نقطة حاسمة في تكوين شخصيتهم وبنيانهم النفسي.
- تعد الدراسة الحالية من الدراسات النفسية المنتمية إلى المنحى الوقائي في مجال الصحة النفسية، من حيث تركيزها على التنبؤ بجودة الحياة من خلال تبني نظرة متفائلة للحياة، والتحلي بالتسامح مع الذات والآخر، ويتفق هذا الاتجاه مع ما دعا إليه "**بدر الانصاري**" **(2006)**، حيث أكد ضرورة الاهتمام باستراتيجيات وقائية، وتحسين نوعية الحياة،

وتعزيز الصحة من خلال التقليل من نسب انتشار الاضطرابات النفسية، فقد بلغ عدد المصابين بالأمراض النفسية (450) مليون شخص حول العالم، وذلك حسب تقرير "**منظمة الصحة العالمية**" **(2005)**، ويتبع هذه الزيادة الكثير من الأعباء النفسية والإجتماعية والإقتصادية، مع زيادة الحاجة إلى تطوير الوسائل العلاجية لمواجهة هذه الإضطرابات .

- تعد الدراسة الحالية خطوة تمهيدية، نحو التقدم لتصميم برنامج تدريبية وعلاجية لتنمية التفاؤل والتسامح بمختلف أنواعه لدى الطلاب الجامعيين المستهدفين، وذلك بهدف تحسين جودة الحياة لديهم، وزيادة توافقهم النفسي والإجتماعي.
- تشكل الدراسة الحالية خطوة تمهيدية لإجراء المزيد من البحوث المستقبلية تخص جودة الحياة والتفاؤل والتسامح لدى شرائح أخرى من المجتمع.

5_ تحديد المفاهيم

5_ 1_ التفاؤل

_ إصطلاحا :

عرفه "**تايجر**" **Tager (1979)** على أنه "دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الإنسان، ويعد الأساس الذي يمكن الفرد من وضع الأهداف أو الإلتزامات، كما يساعد على التغلب على الصعوبات و المحن التي تواجه الفرد في حياته".

أما تعريف الخاص بالدراسة الحالية فالتفاؤل هو النظرة التي يمتلكها الانسان من خلال خبراته السارة السابقة ليتوقع بها المواقف السارة القادمة، وهو النظرة الايجابية للحياة التي تجعل الفرد يطمح للأفضل، ويتوقع حدوث الخير مهما كانت الظروف التي تشير إلى غير ذلك

_ إجرائيا:

يعرف التفاؤل في الدراسة الحالية على أنه الدرجة التي يتحصل عليها الطالب في مقياس التفاؤل المستخدم في هذه الدراسة.

5_ 2_ التسامح

_ إصطلاحا :

عرفه "**كارل بوبر**" **(1966) Carl bober** على أنه "موقف أخلاقي وعقلي ينبع من الإعتراف بأننا غير معصومين من الخطأ، وأن البشر خطاؤن، ونحن كثيرا ما نخطئ طوال الوقت، وذلك خلافا لموقف التعصب الذي ينبع أصلا من اليقين بصحة الآراء والتمسك بها، والتنكر لصحة الخطأ في كل مانعرفه".

في الدراسة الحالية يعرف على أنه عملية معتمدة يتم بمقتضاه الإنصراف الذهني عن الإستياء الذاتي، من جراء ما إرتكب الفرد أخطاء في حق الآخرين، أو في حق ذاته، مع الإعتراف بالخطأ، والتوقف عن النقد الذاتي اللاذع، وتخفيض الإنفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية إتجاه الذات وإستبدالها بأفكار وسلوكيات وإنفعالات إيجابية، والتغاضي عن الإساءات الموجهة للذات من قبل فرد أخر وتخفيض الإنفعالات والسلوكيات والأفكار السلبية إتجاه المسيء وإستبدالها بإنفعالات وسلوكيات وأفكار إيجابية.

_ إجرائيا:

يعرف التسامح في الدراسة الحالية على أنه الدرجة التي يتحصل عليها الطالب في مقياس التسامح والذي يهدف إلى التعرف على مدى تمتع الطالب الجامعي بالتسامح مع ذاته ومع الأخر ومع المواقف المحيطة به

5_ 3_ جودة الحياة

_ إصطلاحا:

عرفت "**المنظمة العالمية للصحة**" **(1948)** على أن جودة الحياة "هي حالة كاملة من التنعم، في الجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية، ولا تقتصر على مجرد غياب المرض".

وفي الدراسة الحالية تعرف جودة الحياة على أنها تقييم الفرد لمستوى الخدمات المادية والمعنوية التي تقدم له، ومدى قدرتها على إشباع حاجاته الأساسية، وتوقعاته المستقبلية،

وذلك في ضوء المؤشرات الذاتية والموضوعية، وفي سياق الإطار الثقافي والقيمي الذي نعيش فيه، وإنعكاس ذلك على حالته الصحية والنفسية وعلاقاته الاجتماعية وتوافقه مع البيئة المحيطة به .

ـ إجرائيا:

تعرف جودة الحياة في الدراسة الحالية بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس جودة الحياة والذي يهدف إلى معرفة مدى تمتع الطالب الجامعي بجودة حياته

تمهيد

يعتبر مصطلح التفاؤل قديما من الناحية اللغوية، فقد وردة في معاجم اللغة العربية القديمة مثل لسان العرب لابن منظور، تاج اللغة وصحاح العربية للجوهري والقاموس المحيط لفيروز أبادي وغيرهم وأستخدم لفظ التفاؤل في أحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم في قوله "تفاءلوا خيرا تجدوه"

كما أن لفظ التفاؤل يستخدم في الحياة اليومية منذ زمن بعد إلى يومنا هذا لكنه يعد من المفاهيم النفسية الحديثة نسبيا والتي تعتبر موضوع الدراسات العلمية السيكولوجية في مجال علم النفس الصحة وعلم النفس الإيجابي، والتفاؤل حسب علم النفس الإيجابي هو أحد مكونات السمو والروحانية، والتي تندرج ضمن القوى والفضائل الإنسانية المتمثلة في السمات الأساسية التي تتفق عليها كل الأديان والفلسفات الكبرى والتقاليد الثقافية، والأساليب الإنسانية المستخدمة لتغلب على العقبات والصمود في وجه المعيقات.

وقد كشفت العديد من الدراسات التي أجريت حول تأثير التفاؤل على الصحة النفسية والجسمية، وأن التفاؤل يساهم في رفع مستوى الصحة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط وفي المقابل غياب التفاؤل يدفع إلى توقع مستوى صحة نفسية منخفض لدى الفرد، وبالتالي الإصابة بالأمراض والإضطرابات النفسية والجسدية، تؤدي في نهاية الأمر إلى إعاقة التكيف النفسي للفرد.

وإنطلاقا مما سبق سوف نتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم التفاؤل بالإضافة إلى النظريات المفسرة للتفاؤل و أنواعه وعرض العوامل المساعدة على نشأته و خصائص المتفائلين وأخيرا بعض المصطلحات المرتبطة به.

1_ تعريف التفاؤل

يثير تعريف التفاؤل الكثير من الجدل بين الباحثين حول ماهيته حيث إنقسم الباحثون إلى فريقين، يرى **الفريق الأول** منهم "**شاير و كارفر**" **(1993) scherier & carver** أن التفاؤل سمة شخصية وليس حالة تعكس التوقعات المستقبلية العامة عن النتائج التي يسعى

الفرد لتحقيقها، ويتميز التفاؤل بالثبات النسبي عبر الزمن وعبر مختلف ميادين الحياة وأضاف "**بدر الأنصاري**" **(1998)** أن التفاؤل يرتبط بمختلف جوانب الشخصية ويؤثر في الصحة النفسية والجسمية للفرد. أما أنصار **الفريق الثاني** فتعاملوا معه على أنه يمثل حالة تعبر عن خاصية فردية يمتلكها الأفراد بدرجات متفاوتة في مختلف الأوقات، فهو يمثل خبرة مؤقتة بحدث معين، فيعرفه "**تايجر**" **Tiger (1979)** بأنه دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الإنسان، ويعد الأساس الذي يمكن الفرد من وضع الأهداف أو الإلتزامات، كما يساعد في التغلب على الصعوبات والمحن التي تواجه الفرد في حياته. **(peterson, 2000)**

بينما يرى كل من "**شاير وكارفر**" **Scherier & Carver (1985)** أنه النظرة الإيجابية و الإقبال على الحياة و الإعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، إضافة إلى الإعتقاد بإحتمال وقوع الخير أو النظر إلى الجانب الجيد بدل الجانب السيئ من الأشياء وقد أضافا للتعريف السابق عام (1987) أن التفاؤل عبارة عن إستعداد يكمن داخل الفرد للتوقع العام بحدوث أشياء جيدة وايجابية. **(بدر، 1998، ص14)**

وإتفق "**مارشال واخرون**" **Marshel & all** مع "**شاير وكارفر**" **(1994) Scherier & Carver** في أن التفاؤل عبارة عن إستعداد شخصي لتوقع الأحداث الإيجابية، إلا أنهم أضافوا آن هذا التوقع ينتج عن الرغبات والطموحات المستقبلية بغض النظر عن القدرة على السيطرة على هذه الرغبات أو تحقيق تلك الطموحات.

وإتفق "**ماكينا**" **Makina (1993)** مع التعريفات السابقة في أن التفاؤل يمثل التوقعات العامة لما يمكن أن يكون في المستقبل من نتائج إيجابية يرغب الفرد في الحصول عليها. **(Ground, 2001, p15)**

أما "**أحمد عبد الخالق**" فيشير إلى أن التفاؤل عبارة عن نظرة إستبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح ويستبعد ماخلا ذلك وهو يرتبط بمفهوم التشاؤم الذي يمثل الجانب السلبي. **(احمد، 1996، ص10)**

ويشير "**بورنت**" **(2006) Burant** إلى أن التفاؤل هو تبني النظرة الإيجابية إتجاه العالم حيث يساعد في بناء الأحداث الجيدة وتوقعها، بعكس تبني النظرة السوداوية السلبية. **(Burant, 2006, p16)**

وعرفه "**البعلبكي**" **(1979)** على أنه الإيمان بأن هذا العالم خير العوالم الممكنة وأن الخير سوف ينتصر في أخر الأمر على الشر، فلا يرى سوى الجانب المشرق من الأشياء وعندما يتفاءل الفرد يصبح قريبا من الكمال. **(البعلبكي، 1979، ص57)**

وعرفه "**وبستر**"**(1991) webster** على أن التفاؤل هو الميل إلى تبني وجهة نظر مفعمة بالأمل والتفكير في أن كل شيء سيؤول إلى الأفضل بما يشير إلى توقع أفضل النتائج الممكنة وعكسه التشاؤم. **(webster, 1991, p704)**

وعرفه "**ديمبر وبروكس**" **(1998) Dember & Brooks** على أن التفاؤل يعكس النظرة الإيجابية للحياة تتضمن إدراك الحاضر وتقويمه وكذلك المستقبل، عكس التشاؤم الذي يعكس النظرة السلبية للحاضر والمستقبل. **(Dember & Brooks, 1998, p101)**

ومهما إختلف علماء النفس في تقسيماتهم فهم متفقون جميعا على أمر واحد وهو توقع الخير، والنتائج الطيبة، وفي تفسير لديناميكية التفاؤل وجد أن التفاؤل هو حالة فعالة، وهو مصدر قوة حيث يخلق الظروف المطلوبة للنجاح بواسطة التركيز على الإمكانيات و الفرص وإستخدامها، حيث يتميز المتفائل بتفسير الخبرات بصورة إيجابية والتأثر بالنتائج بصورة إيجابية أيضا.

2- النظريات المفسرة للتفاؤل

2_1_ نظرية التحليل النفسي:

يرى "**فرويد**" أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة، فيعتبر الفرد متفائلا إذا لم يقع في حياته حادث يجعل نشوء العقدة النفسية لديه أمرا ممكنا ولو حدث العكس لتحول إلى شخصية متشائمة، ومعنى ذلك أن الفرد قد يكون متفائلا جدا إزاء أحد الموضوعات أو المواقف فتقع

حادثة مفاجئة له تجعله متشائما جدا من الموضوع ذاته، ويقصد بذلك الحالات التي تثير التفاؤل و التشاؤم والتي تكون مؤقتة وسريعة الزوال غالبا .

كما إعتبر فرويد أن منشأ التفاؤل والتشاؤم من المرحلة الفمية وذكر أن هنالك سمات وأنماط شخصية فمية مرتبطة بتلك المرحلة ناتجة عن عملية التثبيت عند هذه المرحلة والتي ترجع إلى التدليل والإفراط في الإشباع أو الإحباط أو الحرمان. **(عبد الرحمان، 1998)**

وأطلق فرويد مصطلح التفاؤل الفمي لدلالة على التفاؤل الظاهر كسمة وطبع فمي فالغلمة الفمية بالغة الأهمية في تكوين الطبع، وفي الوقت التي تظهر فيه الشبقية الفمية في نمو الطفل (يصبح الصغار على صلة بالأشياء ويتعلمون أن يتخذوا علاقات معها)، ومن ثم فالطريقة التي يحدث بها هذا تبقى أساسية في تحديد كامل العلاقة اللاحقة بالحقيقة، وبهذا فكل اتجاه إيجابي أو سلبي نحو الأخذ والتلقي له أصل فمي، وبوجه خاص كلما كان هنالك إشباع فمي بارز عادة في الطفولة فالنتائج هي طمأنة الذات والتفاؤل اللذان قد يدومان طوال الحياة، ومع هذا يلاحظ انه إذا أعقب الإحباط هذا الإشباع فربما تكون قد خلفت حالة انتقامية مقترنة بالإلحاح فالطلب. **(دسوقي،1990)**

ويرى فرويد أيضا أن الشخص المتفائل أو المتشائم بعلاقته مع الأحداث الخارجية التي أضاف عليها معنى، والتفاؤل أو التشاؤم يكون نتيجة دافع لاشعوري نتيجة لوجود رغبات و ميولات مكبوتة. **(بدر، 1998)**

ويتفق "**اريكسون وفرويد**" **Freud & Erekson** في أن المرحلة الفمية الحسية قد تشكل لدى الرضيع الإحساس بالثقة الأساسية أو الإحساس بعدم الثقة والذي بدوره يظل المصدر الذاتي لكل من الأمل والتفاؤل أو اليأس والتشاؤم خلال بقية الحياة، فعندما تستجيب الأم لجوع الطفل بالتغذية المناسبة والعطف يتعلم بعض الارتباطات بين حاجاته والعالم الخارجي وهذا الشعور الأولي بالثقة، أما إذا ما أهملت الأم إحتياجات ولدها فإنه يتولد لديه ما اسماه اريك سون بالشك، وإذا ما كان المعدل السيكولوجي بين هذين المتغيرين (الثقة أو عدم الثقة) كبيرا لصالح الشك، فمعنى هذا أن الأنا في خطر وقد يؤدي بالطفل إلى عدم التكيف فيما بعد والاتجاه نحو التشاؤم، بينما يتحقق العكس إذا كانت درجة الثقة أقوى فإن الطفل يتعلم

رؤية العالم بتفاؤل وأمل، وتمتع الأنا بهذه الايجابية وتكيفها يساعد على نموها خلال بقية حياة الفرد. **(عبد الرحمان، 1998)**

2_ 2_ النظرية السلوكية :

ذكر" **بدوي**" أن التفاؤل والتشاؤم من بعض الأعمال والرموز يمكن أن ينتشر من مكان لأخر بالتقليد وبالمحاكاة، وقد يفسر هذا الانتقال التشابه في بعض رموز التفاؤل والتشاؤم وعلاماتهما التي نجدها في أماكن متباعدة وأزمنة مختلفة، ومن ناحية أخرى يمكن أن يكون لرموز التفاؤل والتشاؤم أكثر من نشأة، فقد أثبتت تجارب المنعكس الشرطي إمكانية تكوين استجابة معينة لرموز، أو إكتساب التفاؤل والتشاؤم من الرموز بطريقة تجريبية متى توفر الدافع أو المنبه الطبيعي أو المثير الصناعي أو الرمز أو الثواب والعقاب. **(هيلة، 2006)**

ويمكن تفسير الكثير من علامات التفاؤل والتشاؤم على أساس الإقتران أو على أساس إكتساب الفعل المنعكس الشرطي، ويمكن إعتبار عملية التفاؤل والتشاؤم من الرموز والمنبهات الداخلية من قبل الإستجابات المكتسبة الشرطية، ويترتب على ذلك تكرار ظهور رمز معين مرتبط بحادث سيء لشخص ما أن يصبح هذا الفعل أي المنعكس الشرطي رمزا للتشاؤم، في حين يترتب على تكرار ارتباط الرمز أو المنبه بالنتيجة السارة أن تصبح بمجرد ظهور الرمز أي المنبه الشرطي داعيا أو مثيرا للتفاؤل عند شخص ما، بينما قد يرتبط هذا الرمز نفسه عند شخص أخر بحوادث غير سارة فيصبح هذا الرمز مثيرا للتشاؤم. **(بدوي، 1968)**

ومن بين الآراء التي قدمها أصحاب نظرية التعلم الإجتماعي أن بناء شخصية الفرد تكون من التوقعات والأهداف والطموحات وفعاليات الذات، حيث تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة والذي يتم على ضوء مفاهيم المنبه و الإستجابة و التدعيم ولذلك فإن سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم لبعض المواقف في حين يفشل بعض الأفراد في النجاح في أداء بعض المهمات.

وبالتالي تتكون لديهم توقعات سلبية تجاه الأمور والمواقف وكثيرا ما يغلب عليهم التشاؤم وبهذا يختلف الأفراد في توقعاتهم للنجاح أو الفشل إزاء الأحداث المستقبلية

وإهتم "**باندورا**" **Bnadura** بمفهوم الفاعلية الذاتية والذي يعني توقع الفرد بأن لديه القدرة على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها وميز بين الفعالية وتوقعات النتيجة، حيث يرى أن توقع نتائج التفاؤل والتشاؤم هو الاعتقاد بأن القيام بسلوك معين سيترتب عليه نتائج مرغوب فيها، فتوقع النتائج يعتبر أحد المحددات المؤثرة في السلوك وذلك من خلال تقويم الفرد لنتائج الأداء الناجح وإحتمالات الوصول إلى الهدف المنشود عن طريق هذا السلوك فإن لم يقتنع الشخص بأن السلوك سوف يؤدي إلى الهدف، فإنه لن يقوم به حتى لو كان يعتقد بأنه يقدر على القيام به، وبالرغم من الإختلافات بين مفهومي التفاؤل والتشاؤم والفعالية الذاتية فإن هنالك علاقة موجبة بين الفعالية الذاتية المرتفعة والتفاؤل المرتفع كما أشارت لذلك دراسة "**ستانلي وآخرون**" **Stanley et al**

2_3_ النظرية المعرفية :

أخذ التوجه نحو التفاؤل والتشاؤم يتغير في الستينات والسبعينات حيث أشار كل من "**مالتن و سونغ**" **Maltin & Sang** إلى أن اللغة والذاكرة والتفكير تكون إيجابية بشكل تلقائي لدى المتفائلين إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواءا كانت في الكتابة أو الكلام أو التذكر فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية. **(نجوى، 2002)**

إضافة إلى ذلك فقد شكلت نظرة "**غرين وول**" **(1980) Green wald** للتفاؤل نقطة تحول لدى الباحثين فقد شبه الطبيعة الإنسانية بنظام كلي يتمثل بالنظر إلى الذات كتنظيم معرفي يتعلق بتاريخ الفرد وهويته ويخضع لتوجيه إستراتيجيات ضبطه، كما بينت مراجعة "**تيلور وبراون**" **(1988) Teylor & Brown** للأدبيات أن الناس عامة يميلون بإتجاه الإيجابية عدا بعض الإستثناءات المتمثلة في الأفراد الذين يعانون من القلق والإكتئاب، ويذكر "**قولمان**" **(1995) Goleman** أنه عندما طلب من بعض المكتئبين ترتيب جمل تتكون من ست كلمات غير مرتبة لوحظ أنه قد نجح عدد في ترتيب جمل مثيرة للتشاؤم أكثر من ترتيب جمل دالة على التفاؤل، كما يرى "**كلي**" **Kelly** أن أنشطة الفرد السلوكية والفكرية يمكن توجيهها في إتجاه معين من خلال تركيبات الشخصية التي يستخدمها في توقع الأحداث، ويرى أن الطريقة التي بواسطتها يتنبأ الفرد بالأحداث المستقبلية مهمة وحاسمة

لتحديد سلوكه، ويشير إلى أن الناس يبحثون عن طرق وأساليب للتنبؤ بما سيحدث كما أنهم يواجهون سلوكياتهم و أفكارهم حول العالم من خلال التنبؤات الدقيقة والصحيحة والمفيدة وعلى أرائه في المستقبل وليس الحاضر وهو المحرك الرئيسي للسلوك. **(هيلة، 2006)**

بينما يرى "**سنايدر**" **Snyder** أن التفاؤل يحتوي على عنصر يسمى التخطيط ويقوم على حقائق منطقية مجردة.

أما دراسة "**داي و مالناتلي**" **Day & Malthly (2003)** فقد أظهرت أن التفاؤل إرتبط بالإيمان بالحظ الجيد يعزز سمات التفاؤل. **(نفس المرجع السابق)**

3 _ أنواع التفاؤل

3_1_ التفاؤل غير الواقعي:

التفاؤل غير الواقعي هو إعتقاد الفرد بقدراته بشكل كبير دون تأكيد ذلك من الناحية الواقعية، أي يتوقع دائماً الجانب الايجابي من الحدث ويعطي قدراً من التفاؤل أكبر من حجمه الطبيعي، وبالمقابل تكون نظرته إلى الجانب السلبي من الحدث أقل مما هي في حقيقة الأمر(الشعور بالتفاؤل للأحداث الايجابية بشكل كبير) هذا النوع من الشعور المتزايد بالتفاؤل يقود الأفراد إلى نتائج سلبية غير متوقعة قد لاتحمد عقباها، تجعلهم في حالة إحباط وبالتالي يكونوا عرضة لجملة من المخاطر والأمراض المستعصية والخطرة بالإضافة إلى ذلك قد تدفع بهؤلاء الأشخاص إلى عدم ممارسة السلوك الصحي الجيد.

(Taylor & Brown, 1988, p 103)

وتبين لدى بعض الأفرد وجود نزعة لهذا النوع من التفاؤل (غير الواقعي)لأحداث الحياة في المستقبل من خلال التقدير العالي للأحداث الايجابية والتقدير المنخفض للأحداث السلبية، وأن هذا النوع من التفاؤل يتأثر بمجموعة من العوامل مثل الخبرة الذاتية، الدافعية، القوالب أو الأشكال النمطية، التحكم بالملاحظة، إن الأشخاص المتسمين بسمة التفاؤل غير الواقعي يكون إعتقادهم بإحتمالية حدوث الأسوأ من الأحداث معدله أقل من المتوسط بوجه عام، ويحدث هذا عندما يكون مستوى توقعاتهم وتقديراتهم الشخصية في مواجهة الأحداث السيئة منخفضاً، بل أيضاً يمكن أن يحدث عند الزيادة في توقع الأحداث الإيجابية.

وقد فسر "**وينشتاين**" **Weinstein (1980)** التفاؤل غير الواقعي تفسيرات عدة منها:

أولا: فسرها على أساس أنها أخطاء معرفية لدى بعض الناس من خلال عدم تقبلهم لوجهات نظر الآخرين وذلك بسبب إنغلاقهم وتمركزهم حول أنفسهم.

ثانياً: فسرها على أنها شكل من أشكال السلوك الدفاعي للأنا. **(Weinstein, 1980, 816)**

ويمكن إعتبارها هي إحدى الميكانزمات (الأليات) الدفاعية التي يستخدمها الأنا لخفض القلق المتولد عند الشخص، أوهي نوع من أنواع المقاومة التي يبديها ضد الإعتراف بالحقيقة **(Kirsch.&al ,1966, p251)**

في حين فسره أخرون على أنه (التفاؤل غير الواقعي) نزعة أنانية لدى الأفراد تؤثر في معتقداتهم تجاه التقليل من إحتمالية وقوعهم في الخطر. **(بدر، 2001)**

وقد فسر كل من "**مورسن و أجر و وولك**" **Morrison,Ager,&Willock** التفاؤل غير الواقعي بأنه يحدث نتيجة إنخفاض في الذكاء أو نتيجة قلة إمتلاك الفرد لبعض المهارات العقلية مما يدفع به إلى الدقة في التقدير للأحداث السيئة التي قد يتعرض لها الفرد، حيث يظهر لدى الأفراد حالة في قلة تقديراتهم أو توقعاتهم للأحداث التي سوف يواجهونها في المستقبل. **(Morrison,Ager,&Willock, 1999, p263)**

والسؤال هنا هل هذا (حالة قلة التقدير أو التوقعات) يرجع إلى مفهوم التفاؤل غير الواقعي، أم يعود إلى الشعور والثقة الزائفة بالقدرة على التحكم، والجواب على ذلك من خلال دراسة "**ماكينا**" والتي بينت عدم وجود علاقة بين التفاؤل والتوقعات لتلك الأحداث، بل إنها كانت ناجمة عن الخداع في الضبط أو التحكم. **(Mckenna, 1993, p39 – 50)**

ويبين كل من "**هاري وميدلت**" **Harris & Middleton** أن هناك فرقاً بين كل من التفاؤل والتفاؤل المقارن والتفاؤل غير الواقعي، فالتفاؤل هو عبارة عن نزعة داخلية عند الفرد تجعله يتوقع حدوث الأشياء الإيجابية بدلاً من الأشياء السلبية، بينما يعرفان التفاؤل المقارن بأنه نزعة داخلية عند الفرد تجعله يتوقع حدوث الأشياء الإيجابية لنفسه أكثر من حدوثها للآخرين، ويتوقع حدوث الأشياء السلبية للآخرين أكثر من حدوثها له، والتفاؤل غير الواقعي على أنه نزعة داخلية عند الفرد تجعله يتوقع إحتمالية حدوث الأشياء الإيجابية أكثر مما في الواقع، ويتوقع حدوث الأشياء السلبية أقل مما يحدث فعلاً.**(Harris & Middleton, 1994)**

3_2_ التفاؤل الاستعدادي :

يطلق على هذا المصطلح أيضا التفاؤل الوظيفي والتفاؤل الإستراتيجي، ويسميه "**لينشتاين**" التفاؤلية الفعالة، ويعتبر "**شاير وكارفر**"(**1985**) أول من قام بدراسة هذا النوع من التفاؤل والذي تم إستنباطه من التنظيم الذاتي للسلوك والقائم على فكرة توجيه السلوكات نحو أهداف مسطرة. (**Sutton et al, 2005**)

حيث يميل الأفراد ذو التفاؤل الإستعدادي إلى تبني توقعات إيجابية حول حياتهم المستقبلية ويأملون كثيرا في تحقيق النتائج التي يرجونها فهم يعتبرون أن آمالهم قابلة للتحقق وبالتالي يثابرون في سبيل الوصول إليها. (**Heinonenet al, 2005**)

يمكن لنا من خلال ما سبق ذكره أن نقول بأن التفاؤل الإستعدادي يجعل صاحبه مستبشرا بالمستقبل ولكنه في نفس الوقت يقدر الخطر المحتمل حدوثه، وهذا مايدفع به إلى التصرف بحرص و حذر على تتبع الإجراءات الوقائية

3_3_ التفاؤل الدفاعي :

يذكر "**مور**" (**2005**) Moor أن أحد المبادئ الأساسية للدافعية هو التفاؤل الذي أشار إليه على أنه إتجاه عقلاني إيجابي نحو إمكانياتنا الفردية و الجماعية، ونظر إلى أن التفاؤل الدفاعي على أنه يهيئ الظروف للنجاح من خلال التركيز على القدرات والفرص وهو يفسر الخبرات بشكل إيجابي كما يؤثر على النتائج بصورة ايجابية. (**هيلة، 2006**)

ويرى "**شويترز**" (**2002**) أن التفاؤل الدفاعي يعد إستراتيجية فعالة يستخدمها الفرد بغرض التكيف مع موقف معين، وخاصة في المواقف الأكاديمية مثل الإستعداد للإمتحان وأن هذه الإستراتيجية لا يتم إستخدامها من قبل المتشائمين فقط، وإنما يستطيع إستخدامها أي فرد كوسيلة لحماية الذات عندما يكون النجاح غير مؤكد.

4_ العوامل المؤثرة في التفاؤل

4_1_ العوامل البيولوجية :

وتتمثل بالعوامل الوراثية والتي لها دور فعال في تحديد كل من مفهوم التفاؤل والتشاؤم للفرد، كما وأكد علماء الأنثروبولوجيا أن للوراثة أثراً كبيراً في التفاؤل الفمي(المتمثل في غزارة الرضاعة والفطام المتأخر) والتشاؤم الفمي (المتمثل في قلة الرضاعة والفطام المبكر)، فالتفاؤل بشكل عام قد ينشأ عن نشاط وقوة الفرد العقلية والعصبية، أما التشاؤم فقد ينشأ من ضعف النشاط وضعف القوة العصبية ووهن في الرقابة العقلية، ومن دراسة لفريق علمي في جامعة ستانفورد الأمريكية قد بينت أن هناك بعض التغيرات في طريقة عمل الدماغ يمكن من خلالها الفصل بين الشخصية المتفائلة والشخصية المتشائمة، وذلك من خلال دراسة لمجموعة من النساء تراوحت أعمارهن بين (19) و (42) سنة، فقد قسمت هذه المجموعة إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تضم النساء المتفائلات والمجموعة الثانية النساء المتشائمات والعصبيات القلقات، وقد عرض العلماء على المجموعتين صوراً لمشاهد مفرحة وصوراً لأحداث محزنة وعند العرض قام العلماء بقياس نشاط النساء في عدة أماكن من الدماغ، فلاحظوا عند العرض الأول (الصور المفرحة) أن النشاط وقوة الإستجابة عند النساء المتفائلات كانت أقوى مما لدى النساء القلقات المتشائمات، بينما لاحظوا أن في أدمغة النساء المتشائمات نشاطاً غير عادي غير موجود في أدمغة النساء المتفائلات عند عرض الصور المحزنة. **(www. alnoor.se /article. Aspid=42896)**

4_2_ العوامل الاجتماعية :

وتتمثل بعوامل التنشئة الإجتماعية والتي لها الدور الفعال في تعليم الفرد (اللغة والعادات والقيم والاتجاهات السائدة في المجتمع)، وهذه بدورها لها الأثر في تحديد مفهوم التفاؤل أو التشاؤم للفرد، وكذلك المواقف الإجتماعية المفاجئة التي يواجهها الفرد في حياته كالمواقف السارة منها والحزينة، فالمفاجأة السارة منها تولد لديه معنوية عالية وأملاً في الحياة فبذلك يميل إلى التفاؤل، أما المواقف الصعبة فتولد حالة من الإحباط واليأس فتجعل منه شخصاً ميالاً إلى التشاؤم. **(بدر، 1998، ص20)**

فالعوامل البيئية والثقافية لها الدور الكبير في تحديد مفهوم التفاؤل والتشاؤم وبالأخص بين الجنسين في مجتمعاتنا العربية، نلاحظ ذلك واضحاً فالذكور لديهم مجال كبير للتعبير عن أرائهم مما يولد لديهم الثقة العالية بالنفس والأمل والتفاؤل نحو المستقبل، و يتمتعون بفرص أكبر مما للإناث لكونهم يمتلكون القرار في تحديد مصيرهم من ناحية (التعليم، اختيار العمل والمهنة المناسبة، إختيار الزوجة)، أما الإناث فالفرص لديهن أقل بكثير مما للذكور وبالأخص في مجتمعاتنا العربية نظراً للأعراف والتقاليد، ولكن هذا لايعني أن الإناث ليس لديهن تفاؤل. فالوضع الإجتماعي و نظرة المجتمع هو الأخر له الأثر الفعال في حالة التفاؤل والتشاؤم للفرد، فمثلا نظرة المجتمع وتعامله مع الطفل المضطهد والذي يعاني من التعذيب والتشرد، صاحب العاهة، الشيخ الكبير الذي يجد نفسه في حالة من العزلة بعيداً عن الآخرين القادرين على ممارسة نشاطاتهم في المجتمع، والأشخاص محدودي الذكاء غير قادرين على مسايرة الآخرين من أقرانهم، الغير متزنين إنفعاليا الذين لا يستطيعون التكيف مع الآخرين، ماذا يكون موقف هؤلاء من المجتمع؟ من الطبيعي أن يكونوا متشائمين، وعلى عكس هذه الأمثلة الأشخاص الأصحاء، العقلاء، الأذكياء، الكبار الذين يمارسون نشاطاتهم ويلاقون المعاملة الحسنة من الآخرين تزداد الثقة لديهم فيكونوا جميعاً متفائلين في الحياة. **(www. alnoor.se /article. Aspid=42896)**

4_3_ العوامل الإقتصادية والسياسية:

فقد بين "**روسل**" **(1989) Rosseel.E** إن التراجع الإقتصادي يشكل عاملاً مؤثراً سلبياً على الأهداف والتطلعات الحياتية التي يرسمها الشباب لمستقبلهم، فإتجاهات الشباب تكون متأثرة بهذا العامل فيصبحوا مترددين في التخطيط لمستقبلهم (المجال المعرفي، الإجتماعي، المهنة والعمل)، وهذا بدوره يؤثر على معدلات التفاؤل والتشاؤم لديهم، فالإستقرار الإقتصادي يتأثر بالإستقرار السياسي، فعدم الإستقرار السياسي يؤدي إلى إقتصاد هزيل وهذا بدوره يؤثر على الفرد وطموحاته هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى قد يجلب للبلد الحروب النفسية والعسكرية والتي لها تداعيات كبيرة جداً على أفراد المجتمع من عوامل الصراع والاضطرابات النفسية، فكل هذا يؤدي إلى حالة من فقدان التوازن النفسي عند الفرد ليجعله عاجزاً ضعيفاً مهدداً لا يجد من يحميه فيكون عرضة للهم والقلق النفسي الذي لا يلبث أن يرتسم على

سلوكه ليصبح جزء من مظاهره السلوكية كالخوف من المستقبل والتشاؤم والشعور بعدم الثقة والتردد والشك. (www. alnoor.se /article. Aspid=42896)

5_ خصائص المتفائلين

يؤكد "**مور**" **(2005)** Moorعلى أن التفاؤل يعد جزءا أساسيا في حياة الفرد الانفعالية وإننا إذا أردنا أن نعيش حياة نشطة فعالة علينا أن نبتعد عن التشاؤم وأن نحل محله تفاؤلا منطقيا نشطا، ولكي يكون الفرد متفائلا فعالا فإن ذلك يتطلب أكثر من مجرد توقعه للأفضل النتائج إذ عليه أن يتبنى الاتجاهات الايجابية المتفائلة وأن يؤمن بقدرتها على التأثير بإيجابية في تفكيره وسلوكه وإنجازاته وفي شعوره بالسعادة.

وقد حدد أثنى عشر 12 سمة يمكن أن تميز المتفائل وهي:

- يركز على ما يريد إنجازه مؤكدا على أوجه الحياة الإيجابية كما يركز على الأفكار والأحداث والتفسيرات التي تكون سببا في سعادته
- لا يشكو أو يتذمر من التحديات ويعتبرها فرصة لتحقيق انجازات بناءة
- يستخدم التفكير الإبداعي عند حله المشكلات التي تواجهه، ونادرا ما يلجأ إلى الحلول التقليدية
- يشعر بقدرته على تحقيق ما يريده، وينظر إلى نجاح الآخرين على أنه يزوده بنماذج إيجابية يمكنه التعلم منها
- يتميز بحسن الدعابة، والإبتعاد عن الجمود الفكري
- يوظف المنطق لإيجاد الطرق المناسبة لتقييم الأهداف والعمل على تحقيقها بدلا من أن ينساق للمخاوف والأفكار اللاعقلانية
- يجتهد من أجل تحسين صورته الذاتية أمام نفسه وذلك من خلال محاولاته الدائمة للتطور والسعي نحو الأفضل
- يميل إلى الخوف في المخاطر محسوبة العواقب بهدف تحقيق ما يصبوا إليه

- يثق بذاته وقدراته، فالثقة بالذات تشعر الفرد بالقدرة على المثابرة وتدفعه للمحاولة المستمرة لمقاومة العقبات.
- يشعر بأنه يسير نحو النجاح و السعادة، وهذا ما يدفعه نحو القيام بمحاولات هادفة لتحسين حياته
- يتحمل المسؤولية ويدرك أن الأهداف التي يصبو إليها يمكن تحقيقها من خلال بذل الجهد والاعتماد على النفس
- ينجذب إلى الأفراد المتفائلين وذلك في إطار بحثه عمن يشجعه ويدعمه ويبعث في نفسه الثقة

إن الإنسان المتفائل يفكر بطريقة النظر إلى النصف المليء من الكأس، وبالتالي يولد في نفسه الشعور بالتفاؤل بينما الإنسان المتشائم يفكر بطريقة النظر إلى النصف الفارغ من الكأس، وبالتالي يولد في نفسه الشعور بالتشاؤم. **(العيتي، 2013)**

وقد أشار "**سيلجمان**" **Seligmen (1998)** في كتابه التفاؤل المتعلم إلى أن التفاؤل يمكن تعلمه، فنحن لسنا متفائلين بالفطرة أو متشائمين بالفطرة، والمتفائل يعتقد أن الإحباط والفشل وخيبة الآمل هي تحدي وإعاقة مؤقتة بعكس المتشائم. **(إسماعيل، 2001)**

ويؤكد "**اندرسون**" **Anderson (1996)** أن التفاؤل مفيد للصحة الجسمية والنفسية للفرد، كما أنه يقوم بدور منشط ووقائي عندما يواجه الفرد ضغوط أحداث الحياة .

وتشير دراسات "**تايلور واخرون**" **Taylor et al (1992)** أن هنالك علاقة إيجابية بين التفاؤل وطرق التغلب على ضغوط الحياة وهذا يفسر الارتباط الايجابي بالتفاؤل والصحة والسعادة.

6_ بعض المصطلحات التي لها علاقة بمفهوم التفاؤل

6_1_ الأمل:

على الرغم من أن معظم الناس يعتقدون أن المتفائل شخص يحي بالآمل إلا أن أيا من المفهومين يحملان الكثير من التشابهات وبعض من الإختلافات، ففي النظرية المعرفية

يعرف "**بيرسون**" **Person (2008)** الأمل بأنه حالة إنفعالية دافعية تعكس ثقة الفرد بنفسه وحسن توقعه لإنجاز أهداف مستقبلية، رغم ما يواجهه من معيقات، فأصحاب الأمل المرتفع متفائلون، لديهم القدرة على حل المشكلات وإحساس قوي بالتحدي، ولديهم أساليب فعالة لمواجهة المواقف الضاغطة وعدم الإلتفات إلى السلبيات، ويركزون على النجاح بدلا من الفشل، وتقدير مرتفع لذاتهم وتوقعات إيجابية لبلوغ الهدف، ومنخفض لديهم القلق والاكتئاب والمشاعر السلبية، وإنفعالاتهم موجبة مرتبطة بالأنشطة التي توصلهم لتحقيق الأهداف، في حين أن ذوي الآمل المنخفض هم ذوي طاقات ومسارات أقل، مركزون على الفشل بدل النجاح، ولديهم الإحساس بالتردد وإنفعالات سالبة أثناء تحقيق الهدف.**(ديغم، 2008، ص56)**

وبين "**بيك**" **Beck (1974)** أن التفاؤل مرادفا لمفهوم الآمل الذي يمثل التوقعات الإيجابية نحو المستقبل، أما التشاؤم فيشير إلى اليأس وإنعدام الأمل. **(أنور والصادق، 2010، ص64)**

6_2_ السعادة:

أشار "**دينير**" **Diener (2004)** إلى أن السعادة والتعاسة على إرتباط بالتفاؤل والتشاؤم وقد أشارت نتائج دراسة تحليلية لشخصية الطلاب السعداء والتعساء، أي صورة الذات المركبة لدى السعداء، وكانت تعد كل شخص دافئ وصادق ومخلص يشعر بالراحة في علاقته الطيبة وقادر على مواجهة الأحداث، متفائلا غير متشائم.

وفي دراسة أجرتها "**جودة**" **(2010)** إشتملت العينة على (363) طالب وطالبة توصلت إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الأمل والتفاؤل والسعادة. **(الخالدي، 2001، ص63)**

وأشار **Murray et Fortinberry (2004)** إلى إرتباط التفاؤل بالسعادة ذلك في ضوء أن الشخص السعيد ينظر إلى الجوانب المشرقة من الأمور والأشياء ويتطلع للحصول على المزايا وإستغلال الفرص والوقت المتاح لتحقيق أقصى إفادة من الموارد المتاحة.

وقد إرتبط مفهوم السعادة والتفاؤل بالحياة الإيجابية فقد عرف "**سالم**" **(2008)** على أن السعادة سمة من سمات الفرد يتميز أصحابها معظم الوقت بالنشاط والحيوية والراحة، لديهم

القدرة على الإستمتاع، يتمتعون بالوقت بطريقتهم الخاصة ولديهم مشاعر الحب والصداقة ونظرتهم للحياة ايجابية. **(سالم، 2008، ص99)**

6_3_ الصحة النفسية

أصبح مفهوم التفاؤل مهما في علم نفس الصحة، حيث أثبتت الدراسات أن الصحة النفسية والجسمية ترتبطان إرتباطا وثيقا بالتفاؤل، وتؤكد العديد من الدراسات أن التفاؤل والمزاج الإيجابي آمران أساسيان لصحة النفس والجسم، وإنهما يؤثران تأثيرا إيجابيا على صحة الجسم ويسرعان بالشفاء من المرض، عكس التشاؤم الذي يسبب في مشكلات صحية.
(القناعي، 2011، ص54)

حيث تعرف المنظمة العالمية الصحة النفسية على أنها الحالة من الرفاهية أو الهناء الجسمي و النفسي والاجتماعي التام، وليس مجرد غياب المرض أو العجز أو الضعف، كما أن دراسة **Burant (2006)** التي أجراها على كبار السن بمستشفى المصابين بالإمراض المزمنة أن التفاؤل والتشاؤم يؤثران على الصحة النفسية، فأولئك الذين لديهم مستويات مرتفعة من التفاؤل اقل عرضة للأمراض المزمنة (مثل القلب، السرطان، السكري وغيرها ...)، أما من لديهم مستويات عالية من التشاؤم ومنخفضة من التفاؤل اقل صحة بدنية و نفسية وقد يتعرضون لنوبات حادة خطيرة وقد يتعرضون للوفاة.

ويرى **Freih (2005)** أن الأفراد المتفائلين لديهم مستويات عالية من التخطيط والإنجاز والثقة بالنفس والصحة الجيدة، أما المتشائم فيرتبط بالتردد وإنخفاض الذات، وبالتالي أكثر عرضة لتدهور الصحة والقلق والإكتئاب والتوتر، وكذلك أوضحت معظم الدراسات أن المتشائمين أكثر عرضة للأمراض المعدية عكس المتفائلين، وأكثر عرضة للوفاة بسبب أمراض القلب. **(الفنجري، 2006، ص53)**

خلاصة

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مصطلح التفاؤل بشكل عام، بحيث تم توضيح مفهومه وكذا أنواعه والعوامل المؤثرة فيه وتفسيراته النظرية وبعض المفاهيم والمصطلحات المرتبطة به، وبذلك نستخلص أن التفاؤل مرتبط بالشخصية حيث يتمتع بالثبات النسبي ويأثر و يتأثر بالحالة النفسية التي يولدها الموقف الحاضر أو الخبرات الماضية التي عاشها الفرد.

تمهيد

قال الله سبحانه وتعالى بعد بإسم الله الرحمن الرحيم(**وان تعفوا وتصفحوا وتغفروا فإن الله غفور رحيم**) **(التغابن،14)**

يعد التسامح من المفاهيم الإنسانية الإيجابية وهو أحد المفاهيم التي تعددت بشأنه وتنوعت الإتجاهات والآراء، ذلك لأنه يعد قيمة إنسانية ودينية هامة، كالعدل والأمانة والعفو و الكرم والصدق والمروءة، وقد أشار "**عبد المنعم ونبيلة**" **(2008)** إلى أن التسامح يعتبر من المفاهيم الدينية لمعظم أديان العالم، وقد ظل هذا المفهوم مرتبطا بالدراسات الدينية الى عهد قريب ثم بدأ علم النفس حديثا تناوله بالدراسات العلمية خارج التراث الديني، وقد وجد التسامح كمفهوم نفسي اهتماما متزايدا من قبل الباحثين في الشخصية وعلم النفس خلال العقد الماضي، ويعتبر التسامح من الأساليب الهامة في التغلب على الضغوط الناتجة عن الإساءة الصادرة من الأخرين وهو محاولة للتغلب على الأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبية الناتجة عن الإساءة، ويتطلب ذلك تغييرا في النظرة إلى المسيء، والتحول من النظرة السلبية الى النظرة اكثر إيجابية وهو يمثل احد العوامل لتحقيق السعادة النفسية .

وإنطلاقا مما سبق سنتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم التسامح والنماذج المفسرة له و أنواعه ومبادئه ومجالاته وسمات الفرد المتسامح و أهمية التسامح .

01_ تعريف التسامح

إتجه علماء النفس الايجابي (المنظور النفسي) لمعالجة الجوانب الإيجابية في حياة الفرد، وعن دورها في تحقيق الصحة النفسية له، وإهتم الكثير من علماء النفس بإبراز هذا المفهوم من وجهات مختلفة حسب ثقافاتهم وتنوع مدركاتهم المعرفية، فالتسامح في اللغة يدل على السياسة التي يتجمل بها الفرد في التعامل مع كل ما لا يوافق عليه ويجادل فيه بالتي هي أحسن، ويتقبل وجوده بوصفه حقا من حقوق المخالفة ولازمة من لوازم الحرية التي يقوم عليها معنى المواطنة في الدولة المدنية الحديثة. **(اشرف، 2005، ص67)**

ويعرف التسامح على أنه عملية متعمدة تتضمن حدوث تحول من الإستجابة السلبية (الانتقام من المسيء) إلى الإستجابة الإيجابية، فالفرد المتسامح يحاول بشكل فعال أن يحول

إنفعالاته وأفكاره وسلوكياته السلبية تجاه المسيء إلى إنفعالات وأفكار وسلوكيات أكثر إيجابية وذلك بغض النظر عن ردود أفعال المسيء كإعتذار المسيء عن سلوكه السابق.

(Green Burnette & Davis, 2008)

كما عرف " **كارل بوبر**" **(1966) Carle Buber** التسامح على أنه موقف أخلاقي وعقلاني ينبع من أننا غير معصومين من الخطأ وأن البشر خطاءون، ونحن كثيرا ما نخطئ طوال الوقت، وذلك خلافا لموقف التعصب الذي ينبع أصلا من اليقين بصحة الآراء وتمسكه بها، والتنكر لصحة الخطأ فيكل ما نعرف. **(عبد العال ومظلوم، 2013، ص107)**

ونظر إليه "**عيد**" **(2000)** على أنه التحكم في النفس عمدا ومواجهة الشيء الذي يختلف مع الفرد، وفي مواجهة التهديدات وموضوعات الخلاف. **(عماشة، 2013، ص182)**

ويذكر "**فراج وعبد الجواد**" **(2010)** أن التسامح مكون معرفي سلوكي وجداني يتضح من خلال الإنفتاح الذهني للخبرات والثقافات المختلفة، و ينتج عن عملية التسامح إنخفاض في دافعية المساء إليه للثأر ممن أساء إليه ويصبح أقل نفور منه. **(Philpot, 2006, p5)**

على حين عرفه "**حسن حنفي**" **(1993)** بأنه إستعداد المرء لأن يترك للأخر حرية التعبير عن رأيه حتى لو كان مخالفا أو خاطئا. **(عبد العال ومظلوم، 2013، ص109)**

في حين عرف "**كراندال**" **crandell** التسامح بأنه تعديل إدراكات الفرد السلبية المتعلقة بفعل الإساءة وإعادة صياغتها بحيث تتحول إدراكات سلبية إلى إيجابية، حيث تتضمن تلك الإدراكات السلبية إستجابة المساء إليه إتجاه من أساء في حقه، وكذا إتجاه فعل الإساءة بذاته، والعواقب المترتبة على هذا الفعل، حيث قد ينظر المساء إليه لفعل الإساءة على أنه حادث قدري أو كارثة طبيعية أو إبتلاء. **(crandell, 2008, p11)**

وإنقسم الباحثين المهتمين بتحديد معنى التسامح أو ماهيته إلى قسمين :

فالفريق الأول يرى أن التسامح يعني تخلي المسيء إليه عن حقه في الإنتقام ممن أساء إليه، والتغلب على الأشياء والمرارة و الغيض والغضب، فقد عرفه "**سيناها**" بأنه الإنصراف

الذهني والعقلي للفرد عن اللإنفعالات و الأفكار و السلوكيات السلبية إتجاه من أساء إليه. **(Sinah.R, 2008, p8)**

أما أنصار **الإتجاه الأخر** فقد نظروا إلى التسامح على أنه لا يتضمن فقط خفض الإنفعالات أو الأفكار أو السلوكيات السلبية تجاه المسيء، ولكنه أيضا يتضمن حدوث تغيرات إيجابية لدى المساء إليه تجاه من ساء في حقه، ولهذا جاء تعريف التسامح وفقا لهذا إتجاه على أنه تغير دافعي يحدث لدى المساء إليه إتجاه من أساء في حقه أو المسيء ينعكس في رغبة المساء إليه في التنازل أو التخلي عن حقه في الإنفعال أو الغضب منه أو الغي، و إصدار الأحكام السلبية تجاه من سبب له الأذى الجارح. **(Orth, 2004, p370)**

وعرف "**السيد و الشراب**"**(2008)** أن التسامح هو مجموعة من التغيرات المعرفية و الوجدانية والسلوكية الإيجابية داخل الفرد نحو المسيء، والتي تتمثل في تناقض المدركات والإنفعالات السلبية وتناقض التجنب والدافعية للإنتقام وتزايد النزعة في عمل الخير بصورة واضحة، في حين رأى "**اوشو**" **ocho** أن التسامح يعني أنك تجاوزت حاجات الجسد وتخطيت كل الحواجز النفسية، يعني أنك تحررت من عبودية الجسد، وأصبحت سيد نفسك وهكذا صرت تتصرف بوعي،غير خاضع لقوة خارجية هي تحدد قرارك.**(اوشو،2011، ص5)**

وكان التعرف الأوضح والدقيق للتسامح هو تعريف "**دسوقي**" **(1998)** بأنه كمية من تنبيه معين التي يمكن تحملها من غير ألم أو بدون إستجابة إنسحاب، وهو الإتجاه تحرر أو عدم تدخل فيما يتعلق بسلوك وإعتقادات الآخرين، أو ممارسات تختلف عما لدينا نحن أو عما يستنكره المرء ويغض من شأنه أو الإتجاه نحو عدم التدخل. **(كمال، 1998، ص1510)**

وهنالك من نظر للتسامح على أنه سمة (نزعة) وحالة (موقف) وأشار للأولى على أنها سمة عامة ثابتة عند مختلف المواقف، وأنه سمة أصلية لدى الفرد حيث أنه يتسامح غالبا في كل المواقف والظروف، والذي ينشأ عن ظروف التنشئة الإجتماعية أو إلى إرتباطه بالله سبحانه وتعالى، فهو يحتسب قراره في التسامح عند الله، أما التسامح كحالة فهو مرتبط بالموقف وشدة ودرجة الإساءة التي حدثت، وهل يمكن إستبدال الموقف الذي حدث فيه الإساءة أو تعويضه أو مدى أهمية الموقف المسيء بالنسبة له. **(مرزوق، 2000)**

ويختلف التسامح عن العديد من المفاهيم الاخرى المرتبطة به كالنسيان ويعني زوال الوعي بالإساءة من ذاكرة الفرد والإنكار، ويعني عدم الرغبة في إدراك الأذى أو الإساءة، والصفح ويعني الكف عن التفكير في فعل الاساءة وإبداء الحاجة إلى التسامح، والعفو يعني عدم تحميل الفرد أو الجماعة مسؤولية القيام بالفعل أي فعل الاساءة .

(Kachadourian, Finchan &Davila, 2004)

02_ 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 الإنتقام. **(احمد و ازار، 2007)**

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

2_1_ النموذج الفسيولوجي :

وقد ركز أصحاب هذا النموذج على المكونات النيرولوجية والبيولوجية، حيث يعمل الجهاز العصبي على التعامل الفعال مع الظلم والجور المدرك من خلال نشاط الجهاز العصبي البارسمبثاوي مؤديا إلى حدوث تحسن نفسي فسيولوجي يتضمن خفض معدلات ضربات القلب وإنخفاض مستويات القلق و الإكتئاب والعدائية والغضب. **(Clark, 2005, p650)**

وحدد أصحاب هذا الإتجاه 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 و الإثارة، فالفرد من الممكن

- ✓ **المساومة** (Bargaining): في هذه المرحلة تحدث المساومة وتأخذ صور مختلطة إن يبدأ في لوم الآخرين وتعبيرات الغضب تكون مهددة للعفو كلوم المنتهك والرغبة في التغيير ومن الممكن أن يحجب المساء إليه العفو ما لم يؤدي المسيء بعض السلوكيات لإرضائه
- ✓ **الإكتئاب** (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. **(Playo, 2002)**

2_1_ النموذج السيكولوجي :

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

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

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

(Burnette,J,Taylor,K.&Forsyth,D, 2007)

ويتضح من ذلك تركيز النموذج النفسي على الجانب الوجداني في التسامح، وأن الميل للتسامح يحدث بطريقة ألية ولا يحتاج إلى الكثير من عمليات التفكير قبل إتخاذ قرار التسامح، وهو ما جعل أنصار النموذج المعرفي يعترضون على ذلك ويفسرون التسامح عقليا ومعرفيا، ويدعم هذا النموذج نتائج الدراسات التي أشارت إلى الإرتباط الموجب بين التسامح

والمقبولية، والإرتباط السالب بين التسامح و العصابية، وأن أبعاد العصابية والمقبولية تنبئان ببعد التسامح مع الأخرين لكل من الذكور والإناث. **(Mc Cullough &Hoyt, 2002)**

كما أن المستويات المنخفضة من التسامح والرغبة في الإنتقام يمكن أن تساهم في الأعراض الإكتئابية وأن تقدير الذات وقوة الأنا يرتبطان إيجابيا بالتسامح ولعل هذا الإرتباط الإيجابي هو ما يفسر ظاهرة الفروق الفردية في التسامح في المواقف المختلفة **(عبد المنعم ونبيلة، 2008)**

2_2_ النموذج المعرفي :

ذهب أصحاب هذا النموذج إلى أن عملية التسامح التي تتم بين الأفراد تتحدد من خلال محددات معرفية، أوضحها "**مولت وجيرارد**"**(2000) Mullet & Girard** في تداعي الصور المرتبطة بموقف الإساءة، إقحام الأفكار وتأثيراتها السلبية، الميل إلى إجترار الخبرات السلبية الماضية، التفكير الإنتقامي المصاحب لإستجابة الغضب

كما أن الأفراد الذين يتعرضون للإساءة تنتابهم أفكار سلبية من قبل (هذا يقلل من شأني _هذا يهينني ويستخف بي_هذا يهدد حياتي ومستقبلي ....)، ومن ثم يزداد غضبهم ويفكرون جديا في سلوك الإنتقام، فإذا ما أمعنوا التفكير في نوع الإساءة وحجمها والعلاقة بالشخص المسيء، يتجه بعضهم إلى إعادة تشكيل البناء المعرفي حيث تتحول مشاعر الإنتقام إلى مشاعر التسامح والصفح.

(Thomson,L,V,Snyder,C,R,Hoffman,Michael, 2005, p318)

وأشار "**كولمان**"**(1992) Coleman** إلى أن أصحاب النموذج المعرفي يحددون خمس مراحل لاتخاذ قرار التسامح من الناحية المعرفية وهي :

1. تحديد الأذى الذي أصاب الشخص المساء اليه
2. مواجهة الشخص الذي إرتكب الاساءة
3. التحدث مع المسيء في محاولة للتحرك الى مرحلة ما بعد الغضب
4. التسامح عن الأخرين، والتوقف عن إدانة الفرد وإظهار عيوبه أو أخطائه

5. ترك الألم او الإستياء

ولا شك ان المحددات المعرفية في تفسير التسامح ترتبط بمحددات وسمات الشخصية أيضا، وتتأثر بالجوانب الوجدانية والإنفعالية فإقحام الأفكار وتداعي الصور السلبية للإساءة، تظهر في الشخصيات التي تميل إلى التفكير الإجتراري وتتسم بالسلوكيات العدوانية والميول إلى الإنتقام، وتكون سهلة الإستجابة للمواقف الإستثارة والغضب.

2_3_ النموذج الإجتماعي :

يقوم هذا النموذج في تفسيره للتسامح على نوع العلاقة المتبادلة بين طرفي الإساءة (المسيء والمساء إليه) والتي تحدد ظهور التسامح من عدمه، ويفترض أصحاب هذا النموذج أن التسامح هو نوع من التغير الإجتماعي في دافعية تجنب الإنتقام أو الإتجاه إليه نحو الشخص المسيء، وأن الدافعية هي التي تحكم إستجابات الأفراد في حالة حدوث الإساءة أو الإنتهاكات المادية أو المعنوية. **(Mc Cullough & Hoyt, 2002)**

ويحدد أصحاب النموذج الإجتماعي خمس مراحل لإتخاذ قرار التسامح هي:

- ✓ التسامح الإستيائي : ويعني التفكير في التسامح قبل التخلص من أثار الإساءة
- ✓ التسامح التعويضي: ويحدث بعدى تلقي المساء إليه تعويضا او إعتذارا من المسيء
- ✓ التسامح التوقعي: ويحدث استجابة للضغوط الاجتماعية من المحيطين بمن وقعت عليه الاساءة
- ✓ التسامح التفضيلي : وفيه يبادر المساء إليه بتقديم العفو للمسيء تفضلا وتكرما منه
- ✓ التسامح الإجتماعي: ويعني المبادرة بالتسامح للحفاظ على التماسك الإجتماعي وبناء علاقات جيدة. **(Sandage,S,J,Worthington,E,L, 2000)**

كما يشير أصحاب النموذج الإجتماعي للتسامح إلى أن هنالك عوامل إجتماعية أخرى ترتبط بإحتمالية التسامح منها:

- ✓ درجة معاناة المسيء

- ✓ تكرار الإساءة من المسيء
- ✓ الوقت المنقضي بعد حدوث الإساءة
- ✓ مستوى نضج متلقي الإساءة
- ✓ العلاقة بين الطرفين قبل حدوث الإساءة
- ✓ مقدار ما يتلقى المسيء من عبارات الندم والإعتذار
- ✓ إدراك متلقي الإساءة لنية وقصد المسيء

مما سبق يتضح أن النماذج الاربعة 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 والإنفعالي والسلوكي، وان التفسير المعرفي للتسامح يتأثر بالتفسير الوجداني والإنفعالي خاصة مشاعر الغضب والإستياء المصاحبة للإساءة، كما يتلاقى مع التفسير الإجتماعي الخاص بدرجة العلاقة بين طرفي الإساءة.

3_ أنواع التسامح ومظاهره:

يرى مرسي (2000) أن التسامح له مستوياته وأنواعه، حيث يتم التسامح مع الناس على ثلاث مستويات وهي:

1. **المستوى الأول كظم الغيظ** : وهي عملية نفسية فيها الغضب من الإساءة، والإمتناع الإرادي عن الإنتقام من المسيء، وتحويل مشاعر الغيظ إلى أفكار التقبل والتحمل، فكظم الغيظ ليس حبسا للغضب في النفس، ولكنه إعلاء له، وتصريفه في إبتغاء مرضاة الله، وهو هدف صحي من الناحية النفسية.
2. **المستوى الثاني الصفح عن الإساءة** : وهي عملية نفسية فيها نتقبل إساءة المسيء ونتحملها، فلا نغضب منها، ولا نشعر بالإهانة منها، ونصفح عنه دون توتر أو قلق، فالصفح عن الإساءة افضل نفسيا من كظم الغيظ.
3. **المستوى الثالث الإحسان إلى المسيء** : وهو أيضا عملية نفسية ولكنها أعلى من الصفح، ومن تقبل الإساءة والمسيء، لأن فيها عطاء ومحبة ومودة للمسيء، وإحسان إليه ودعاء له، فالإحسان إلى المسيء عملية نفسية راقية، لا يقدر عليها إلا من لديه إيمان قوي، وصفت نفسه، وسما تفكيره، وقد دعت إليه الأديان السماوية.

و يميز " **ستوب**" **Staub (2005)** بين نمطين من التسامح هما :

_ نمط التسامح الحقيقي: يختص هذا التسامح بمكونين (المعرفي والوجداني) حيث يحدث تغير حقيقي في أفكار المساء إليه ومشاعره اتجاه المسيء.

ويرى "**اينريت وكويل**" **Enright & coyl** أن المساء إليه يختار في هذه الحالة عن طواعية أن ينصرف ذهنيا عن حقه في الإنتقام من المسيء، ويتخلى عن مشاعره من الغضب والغيظ والإستياء ويمنحه الرحمة والمودة، ويرى أيضا أن التسامح الحقيقي يشكل عملية حقيقية تحدث تحولا لدى كل من المساء إليه والمسيء. **(Enright&coyl, 1998)**

_ نمط التسامح ألسطحي: فيتم التعبير عنه سلوكيا إستجابة للضغوط الثقافية والسياسية ومجاراة للأعراف الإجتماعية، ولذا لا يتأثر من يعايشه بالعمليات المعرفية والوجدانية التي تستثير حدوث التسامح الحقيقي لديه. **(Teneboim, 2009, p5)**

وهنالك أنواع أخرى للتسامح منها:

_ التسامح المقصود: حيث يقرر المساء إليه أن يتسامح مع من أساء إليه ويعمل بجدية على إضعاف مشاعره السلبية اتجاهه، ويشبه هذا النمط من التسامح ما أطلق عليه "**اكسلين**" التسامح المبني على قرار.

_ التسامح الأحادي: حيث يختار المساء إليه أن يسامح من أساء إليه بغض النظر عما إذا كان المسيء يشاركه هذه العملية أم لا، أي شعور المسيء بالتأسي والندم والخزي عما فعل في حق من أساء إليه.

_ التسامح المتبادل : ويشير إلى مجموعة من السلوكيات الأخلاقية التي يعمل بها كل من المسيء والمساء إليه، وتتضمن الإعتراف بالخطأ و إبداء الندم من جانب المسيء والتسامح من جانب المساء إليه، وبذلك يتمكنا معا من إستعادة علاقتهما. **(Barbee, 2008, p3)**

كما يمكن تصنيف التسامح وفقا لمن إرتكب اللإساءة، ومن المطلوب منه أن يتسامح إلى:

التسامح مع الذات: ويعرف بأنه عملية متعمدة يتم بمقتضاها الإنصراف الذهني عن الإستياء الذاتي، من جراء ما إرتكب الفرد أخطاء في حق الآخرين، أو في حقي ذاته مع الإعتراف بالخطأ، والتوقف عن نقد الذات اللاذع، وتخفيض الإنفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية إتجاه الذات وإستبدال الأفكار والإنفعالات والسلوكيات الإيجابية بها.

وعرفه "**رومير واخرون**" بأنه الميل لتجنب اللوم الذاتي المفرط والشعور بالذنب، فالفرد المتسامح مع ذاته يعترف بأخطائه ومع ذلك يتوقف عن الإستياء الذاتي والنقد الذاتي المؤلم. **(Rainey, 2008, p12)**

التسامح مع الأخر: ويعرف بأنه عملية متعمدة يتم بمقتضاها التغاضي عن الإساءة الموجهة للذات، من قبل فرد أخر أو أفراد آخرين، وتخفيض الانفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية إتجاه المسيء، وإستبدال الإنفعالات والأفكار والسلوكيات الإيجابية بها.

ويعرف أيضا بأنه عملية تسوية نزاع يتم بمقتضاها التسامح مع الطرف الأخر قد يكون حاضرا أثناء تسوية النزاع أو لا يكون حاضرا، ويتضمن التسامح مع الأخر حدوث مجموعة من المتغيرات الوجدانية والمعرفية والسلوكية للمساء إليه تجاه فعل الإساءة والفرد المسيء ويتفاعلان معا من جديد وذلك عندما يتسامح المساء اليه ولا يظهر أي سلوكيات سلبية تجاه المسيء وعندما يحدث التسامح مع الأخر يحدث التسامح مع الذات كعملية داخلية.

(نفس المرجع السابق)

التسامح مع المواقف: ويظهر فيه الشخص ميل للتسامح في العديد من المواقف الحياتية، والتسامح مع المواقف يظهر في مواقف نوعية يمر بها الإنسان. **(انور وعبد الصادق، 2010، ص509)**

كما تعددت تعريفات التسامح وأنواعه تعددت أيضا مظاهره، فقد أشار علماء النفس إلى ان هنالك ثلاث مظاهر للتسامح:

1. إتخاذ قرار التسامح مع إستمرار الشعور بالإستياء لصعوبة التخلص الكامل من المشاعر السلبية الناجمة عن الإساءة

2. الحساسية للظروف المتمثلة في الإستجابة لضغوط الأخرين بالتسامح أو عدم التسامح أو لقبول إعتذار المسيء من عدمه
3. الميل العام للتسامح وذلك من خلال الرغبة الصادقة للعفو أو الصفح عن المسيء في مختلف الظروف والمواقف بصرف النظر عن العوامل المحيطة بالإساءة.

(عبد المنعم ونبيلة، 2008)

4_ مبادئ التسامح :

يرجع الفضل إلى "**الكندي**" في التأسيس لقضية التسامح على الصعيد الفلسفي، إذ يرى الكثير من المفكرين والمؤرخين العرب واليونانيين أن الكندي قد وضع جملة من المبادئ للتسامح وقد تبنى الفلاسفة اللاحقون وعلماء الاسلام المبادئ التي وضعها الكندي وذلك بصورة صريحة أو بصورة ضمنية، إذ باتت هذه المبادئ بمثابة افتراضات فلسفية، واجمعوا عليها فنجد عند الفرابي وإبن رشد والعامري وغيره أنهم أدركوا أن الخطأ أمر حتمي لا فكاك منه، وإن المطلوب ليس التسامح على الصعيد النظري فحسب بل يفترض أن يكون التسامح على المستوى العملي وأن يحكم السلوك الأخلاقي وكانت المنطلقات والمبادئ الكبرى التي يقوم عليها التسامح هي :

- من الضروري البحث عن الحقيقة لذاتها
- الحقيقة لايحيط بها رجل واحد ولم يحط بها جميعهم
- الكل معرض للخطأ
- الوصول للحقيقة يتطلب جهود الجميع
- التسامح ضروري لتحقيق التقدم

وهذه المبادئ الخمسة لكندي أسست على الصعيد النظري فلسفيا وكلاميا. **(عواد، 2008، ص8)**

وكذلك اشتق "**كارل بوبر**" **Carle Buber** ثلاثة مبادئ من مفهوم التسامح الذي قدمه "**فولتير**" **voltaire** الذي يرى أن التسامح يجب أن يكون تبادليا ويقوم على مبدأ التفاعل،

وبوبر يؤكد أن البحث عن الحقيقة والاقتراب منها عبر النقد المتبادل لا يكون ممكنا بدون وجود درجة كبيرة من التسامح المتبادل. والمبادئ الثلاثة التي اشتقها بوبر من مفهوم فولتير للتسامح هي :

1. قد أكون أنا على خطأ وقد يكون انت على صواب
2. نتفاهم حول الأمور بشكل عقلاني، قد نصل إلى تصحيح أخطائنا
3. إذا تفاهمنا على الأمر بشكل عقلاني قد نقترب معا من الحقيقة.

(الجرجاني، 1995، ص108)

ومن مبادئ التسامح كما يراها "**الشيخ**" **(2003)** مايلي :

1. أن التسامح على المستوى الانساني يتجلى في القدرة على قبول الاخر المختلف واحترامه ومحاورته وقبوله والاعتراف به وعد تنميطه أو إزدرائه وأنه يشير إلى ثقة الذات بنفسها، وإدراكها لهويتها وما تتحلى به من مميزات وخصائص.
2. أن التسامح في أبعاده الكبرى، يقوم على حق الاختلاف وبادراك معاني التعددية والإيمان بالعلاقات المتوازنة بين الافراد والجماعات وان الاختلاف لا ينبغي ان يقود إلى الصراع.
3. التسامح هو قراءة الأخر وإكتشاف ما يمتلكه من رؤى مثل قانونا مهما في العلاقات الحضارية، وتنطوي في جوهرها على الإيمان بحق الإختلاف ويحترم التعددية في الهويات والثقافات.
4. أن التسامح روح حضاري وجوهرة العدالة وقوامه الرحمة وأساسه الحوار.
5. أن الذات لا يكتمل تبلورها إلا في مرايا الأخر.
6. الحوار ضرورة من ضرورات العصر وعلى جميع مستويات الأفراد والجماعات وعلى مستوى العلاقات بين الأمم والشعوب المختلفة وأساس الحوار هو الإحترام المتبادل وإحترام حرية الأخرين وإلتزام الموضوعية في الحوار. **(الشيخ، 2003، ص82)**

5_مجالات التسامح

5_1_ التسامح الإجتماعي :

من مقتضيات التسامح الإجتماعي أن يتنازل الإنسان المتحضر المتسامح عن جزء من حريته للآخرين، إيمانا منه بضرورة ذلك التنازل لتحقيق التكيف والوئام والإنسجام بين البشر وتتبع القدرة العالية في العلاقات الإجتماعية من فاعلية الإتصال والتواصل مع الآخرين، وإتخاذ قيم التسامح كمنطلقات وركائز لهذا التواصل، وكلما تطورت قدرة الفرد إجتماعيا على التواصل والتوافق، كلما تمتع بصحة نفسية عالية وقوة ضبط أكبر لسلوكه، فيمارس حياته بمساره الإنساني وفي التعامل مع الناس ومشكلات الحياة بهدوء وإتزان وسلام، مما يجعل في سلوكه المتسامح مكافآت نفسية وإجتماعية مستمرة ومتنامية حتى يصبح هذا السلوك سمة ثابتة عنده وسجية مطبوعة لديه. **(الامارة، 2005، ص26)**

ومن قيم التسامح الإجتماعي قبول الأخر و الإحترام المتبادل والرحمة والمودة والوئام والإنسجام والإتصال والتواصل وإحترام مشاعر الأخرين وحسن النية وتجنب سوء الظن والتسامي على الرغبات الخاصة والتعاون والتكافل والعدالة الإجتماعية والمساواة.

(المزين، 2009، ص2016)

5_2_ التسامح السياسي:

التسامح السياسي يعني الإعتراف بالأخر سواء كان أقلية أو أكثرية والإعتراف بحقه في العمل والتنظيم والترويج لأفكاره السياسية بعيدا عن أي قمع وضغط يمارس ضده كالديمقراطية والحرية والتعددية وحقوق الإنسان، وهذا المفهوم اليوم هو ما يمثل احد ركائز الفكر الغربي ويعد أبرز سلوكه السياسي، بينما نجد النظم السياسية في المجتمعات العربية وفي المجتمع الفلسطيني كجزء من الواقع العربي لا تزال تعاني من الإرتباك ويكتنفها العديد من المظاهر السياسية التي تحول دون تحقيق التسامح السياسي ولا حتى في حدوده الدنيا.

ومن المظاهر السياسية التي يعاني منها الواقع السياسي في المجتمع العربي بشكل عام الإستبداد بالسلطة والإستئثار والتفرد بها وحرمان الآخرين منها. وهذا في حقيقته عين الإستبداد السياسي، ومنها كذلك إقصاء المعارضة وفي أحسن الأحوال يسمع لها بالتمثيل الشكلي ودون أي فعالية حقيقية، وفي تلك المظاهر السائدة في واقعنا السياسي تهميش دور الشعب بل الشعب يكون في واد والحكومات في واد أخر، ومنها احتكار السلطة حيث يبقى الرئيس ملازما للحكم مدى الحياة لا ينزعه إلا الموت أو الإنقلاب، ومما زاد الطين بله أن السلطة في عدد من البلدان العربية إعتمدت توريث أبناء الرئاسة في ظل أنظمة تحمل صفة النظام الجمهوري، وأقدمت بعض الأنظمة السياسية العربية على تغيير بنود الدستور أو تفصيله بالأحر لتمرير عملية التوريث الرئاسة في مبالغة وإمعان في الإستهانة والإستخفاف بالشعب وإرادته. **(حسن، 2007، ص12-15)**

5_3_ التسامح الديني :

التسامح الديني يعني التعايش بين الأديان أي حرية ممارسة الشعائر الدينية والتخلي عن التعصب الديني والتمييز العنصري والتسامح الديني، وحسب تعريف قاموس **لاروس الموسوعي** هو إحترام حرية التعبير والإنفتاح الفكري إتجاه الذين يمارسون ديانات وعقائد دينية مختلفة عما نمارسه. **(G.D.E.L, 1985, P10275)**

والإسلام هو دين التسامح والسلام، إذ ينبع التسامح في الإسلام من السماحة بكل ما تعنيه السماحة من حرية ومساواة من غير تمييز جنسي أو عنصري أو ديني يحثنا على الإعتقاد بجميع الديانات السماوية، والتسامح ليس هو التنازل أو التساهل او الحياد تجاه الغير وإنما هو الإحترام المتبادل والإعتراف المتبادل بالحقوق العالمية للشخص الإنساني، وهذا التسامح هو الكفيل بتحقيق العمق المشترك بين الشعوب المتنوعة والمختلفة من منطلق قاعدة مفادها الدين معاملة. **(احمد، 2007، ص6)**

ومن قيم التسامح الديني التعايش بين الأديان والإعتقاد بجميع الديانات السماوية حق ممارسة الشعائر الدينية، الإنفتاح الفكري بإتجاه أصحاب الديانات الأخرى، إحترام حرية التعبير والحوار البناء ونبذ التعصب والكراهية والعنصرية. **(المزين، 2009، ص220)**

6_ سمات وخصائص الفرد المتسامح :

هو ذلك الفرد الذي يتميز بالصفح من خلال ما يملك من المعارف والوجدانيات والسلوكيات التي تجعله متقبلا لأفكاره ومعتقداته راضيا عن نفسه، وجديرا بمحاسبتها ومتساهلا معها، ممتلكا السيطرة على نزعاته وشهواته ومتحكما في إنفعالاته وثوراته ومحتملا للضغوط والشدائد، قادرا على تحمل ألامه النفسية والبدنية محترما ومقدرا أراء و تعارضات وجهات نظر الآخرين بشيء من السماحة والصفح وسعة الصدر و اللين والود ومراعيا لقيم العقيدة والأخلاق والمجتمع والقانون. **(زينب، 2012، ص354)**

7_ أهمية التسامح :

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

ويرى "**جامبولسكي**" أنه بوسع التسامح أن يغير كل سيء بين ليلة وضحاها، وهذا هو المثير في الامر الذي يمكن أن يغير كل شيء، وبإمكانه 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 لإستعادة العلاقات المتصدعة والثقة المتبادلة، كما يساهم في حل الكثير من المشكلات القائمة بين الآخرين، ويمنع حدوث الكثير من المشكلات المستقبلة، كما يحث على الثقة والتعاون والإنتماء التي تعد جميعا ذات أهمية لإقامة العلاقات الإجتماعية مرضية وهادفة، وكذا يحسن من جودة الحياة والرضا عنها ويدعم أسباب الإستمتاع 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، ص143)**

ويؤكد ذلك نتائج العديد من الدراسات التي إهتمت بدراسة التسامح، فقد كشفت دراسة "**ايريت وكويلي**" أن التسامح يساعد المسيء على الشفاء من الألم الإنفعالي، والقلق والحزن والغضب، كما يساعد في تحسين مستوى تقدير الذات لديه أيضا.

(Enright,R,&Coyle,R, 1998)

كما توصلت دراسة "**ماسيلكو**" إلى أن التسامح أساس الصحة النفسية، مؤكدة على وجودة علاقة إرتباطية دالة بين القدرة على الصفح والتسامح والسعادة الشخصية، والسعادة الأسرية، وتبين أن الأشخاص الذين يتمتعون بأعلى مستوى من التسامح والصفح، هم السعداء جدا بالمقارنة من دونهم. **(Maselko, 2003)**

ودلت نتائج دراسة "**لاولير**" **lawler (2005)** على وجود علاقة إرتباطية موجبة ودالة بين التسامح والصفح والإستقرار الحالة الصحية وحالة القلب والأوعية الدموية، وتوصلت دراسة "**لاولير وبيفري**" **Lawler & Piferi (2006)** إلى أن الأفراد الأعلى تسامحا أقل إكتئابا وقلقا وأكثر تدينا وإحساسا بالسعادة وبالصحة النفسية .

وقد ذكر عالم النفس الأمريكي "**مارتن سليجمان**" أن الأشخاص السعداء هم الذين يتميزون بثقافة التسامح، وأيضا بالعطاء للأخر، وذلك من خلال المشاركة الانسجام بهم، أما الذين يعيشون من اجل انفسهم فقط ولا يفكرون فيما حولهم فهم الأقل تسامحا، وبالتالي أقل سعادة.

(عبد المنعم ونبيلة، 2008، ص133)

ومما سبق فإن للتسامح أهميته في حياة الفرد خاصة والمجتمع عامة، فالتسامح له تأثير إيجابي على الفرد لأنه يحسن من الصحة النفسية والجسمية للفرد ويزيد من شعوره بالسعادة، كما يتيح للفرد المتسامح أن يفكر بشكل ايجابي، ويوجه سلوكه نحو استثمار طاقته وإمكاناته، وأيضا التسامح يعد خطوة مهمة لإستعادة العلاقات المتصدعة والثقة المتبادلة بين

أفراد المجتمع، كما يساهم في حل الكثير من المشكلات القائمة بين الأفراد، ويمنع حدوث الكثير من المشكلات المستقبلية، مما يساهم في تقدم ورقي المجتمع.

خلاصة

وفي الأخير التسامح هو أن ننسى الماضي الأليم بكل إرادتنا، وهو التخلي عن الرغبة في إيذاء الأخرين لغرض الإنتقام أنه الرغبة في أن تفتح أعيننا على مزايانا ومزايا الأخرين بدلا من أن نحاكمهم أو ندينهم.

وأن نشعر بالرحمة والتعاطف والحنان ونحمل كل ذلك في قلوبنا مهما بدا لنا العالم مختلفا، فالتسامح هو الخروج من الظلمة الى النور والهروب من الماضي السيئ إلى الحاضر والمستقبل الإيجابي لأنه يحررنا من سجون الخوف والغضب الذي فرضناه على عقولنا لنرى حقيقة الذات والأخر والعالم الذي نعيش فيها.

تمهيد

يعد مفهوم جودة الحياة من المصطلحات الحديثة التي ظهرت في منتصف الستينات من القرن العشرين وحظيت بإهتمام كبير في جميع المجالات العلمية المختلفة التخصصات العديدة كالطب وعلم الإجتماع والإقتصاد وحديثا في علم النفس، ونظرا لحداثة إستخدام هذا المفهوم بصورة واسعة في السنوات الأخيرة على مستوى البحث العلمي في معظم الميادين والتخصصات العلمية فقد ظهرت وجهات نظر متعددة وغير متفقة على تعريف محدد لهذا المفهوم، وأصبح من المفاهيم المحيرة، وبهذا الصدد يشير كل من "**كومينس ومكابي**" **Cummins & Mccab (1994)** إلى أن مفهوم جودة الحياة يعتبر من المفاهيم المحيرة نظرا لإستخدامه في كثير من المواقف وفروع العلم المتعددة، فهو يمكن أن يشير إلى الصحة أو السعادة أو الصحة النفسية أو الرضا عن الحياة، ولذا تختلف وجهات النظر وتتعدد حول الطريقة التي يقاس بها، ولا يوجد إتفاق حول مفهوم محدد واحد أو طريقة محددة واحدة لقياسه.

وإنطلاقا مما سبق سوف نتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم مصطلح جودة الحياة و أبعادها و مكوناتها وكذا مظاهرها وتفسيراتها النظرية وكيفية تحقيقها

1_ مفهوم جودة الحياة:

قد تعددت الآراء حول تحديد مفهوم جودة الحياة، فقد عرف" **تايلور و روجان**" **Taylor & Rogdan (1990)** جودة الحياة بأنها رضا الفرد عن قدره في الحياة والشعور بالراحة والسعادة، كما عرفها "**جود**" **good (1990)** بأنها إمتلاك الفرص لتحقيق أهداف ذات معنى.

وعرفها "**دوسون**" **Dodson (1994)** بأنها الشعور الشخصي بالكفاءة وإجادة التعامل مع التحديات.

وأكد "**فيلس**" **Felce (1997)** أن جودة الحياة بمفاهيمها المختلفة ترتبط بالقيم الشخصية للفرد التي تحدد معتقداته حول كل ما يحيط به من متغيرات حياتية وما تواجهه من مشكلات للسعي إلى تحقيق الرضا الذاتي.

ويرى "**فرانك**" **Frank** بأن جودة الحياة هي إمكانية توظيف ما يمتلكه الإنسان من قدرات عقلية وإنسانية في خدمة المجتمع ويتم هذا في كافة ميادين الحياة ويعتمد هذا على التعليم والتثقيف والتدريب على العمل المراد أدائه ويرتبط هذا بعوامل ذاتية وموضوعية، تجعل أمر تقدير درجة جودة الحياة أمر ضروري لأن الفرد في حالة تفاعل مع المجتمع ويحاول دائما أن يحقق مستوى معيشي أفضل والحصول على خدمات أجود لكي يحافظ على جودة الحياة **(ابو النور، 2000، ص113)**

ويرى "**بابلو**" **Papillon** أن جودة الحياة تختلف من فرد إلى فرد أخر ومن مجتمع إلى مجتمع آخر على أساس العوامل الثقافية والبيئية، مما يجعل التعميم صعب بعض الشيء، على انه يحتوى على أشياء كثيرة منها الدخل ومستوى المعيشة، والجسم السليم، والبيئة الجيدة ويشير إلى أن رفاهية الفرد والمجتمع تميل إلى أن تكون محددة أكثر من أن تكون شاملة، وتحس على التوازن بين جوانب الحياة مختلفة.**(Papillon, M, 2008, p5-6)**

وعرفها "**مون**" **Moons (2005)** على أنها درجة من الإرتياح العام في الحياة سلبياً أو إيجابًيا يتأثر الناس بها بقدر تصورهم لجوانب معينة من الحياة التي تكون مهمة بالنسبة لهم، بما في ذلك المسائل المرتبطة بالصحة، وتختلف جودة الحياة باختلاف الوضع الصحي.

وتعرفها "**منظمة الصحة العالمية**" على أنها الإدراكات الحسية للفرد تجاه مكانته في الحياة من الناحية الثقافية ومن منظومة القيم والثقافة التي توجد في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد وكذلك علاقته بأهدافه وتوقعاته وثوابته ومعتقداته وتشمل أوجه الحالة الصحية والنفسية ومستوى الاستقلال الشخصي. **(Sonja, J. et al, 2008, p1125)**

كما أن كل من "**بونومي وباتريك وبوشنيل**" **Bonomi,Patrick & bushnel (2000)** قد أكدو على أن جودة الحياة مفهوم واسع يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية، مرتبطة بالحالة الصحية والنفسية للفرد، ومدى الإستقلال الذي يتمتع به، والعلاقات الإجتماعية التي يكونها، فضلا عن علاقته بالبيئة التي يعيش فيها.

ويرى "**الأشول**" **(2005)** أن جودة الحياة تتمثل في درجة رقي مستوى الخدمات المادية والإجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، وإدراك هؤلاء الأفراد لمدى إشباع الخدمات التي تقدم لهم لحاجاتهم المختلفة، ولا يمكن أن يدرك الفرد جودة الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم (أصدقاء وزملاء وأشقاء وأقرباء)، أي أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد.

وتعتبر جودة الحياة حسن صحة الإنسان الجسدية والنفسية، ونظافة البيئة المحيطة به ونقائها، والرضا عن الخدمات التي تقدم له مثل التعليم والخدنات الصحية والاتصال والمواصلات والممارسات الديمقراطية والعدالة الاجتماعية وشيوع روح المحبة والتفاؤل بين الناس، فضلا عن الإيجابية وإرتفاع الروح المعنوية والإنتماء والولاء للوطن.

ويرى عبد المعطي أن جودة الحياة هي رقي مستوى الخدمات المادية والإجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف، وهذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة، ذلك المجتمع الذي إستطاع أن يحل كافة المشكلات المعيشية لغالبية سكانه. **(عبد المعطي، 2005، ص17)**

بينما "**يشير عبد الفتاح وحسين**" أن جودة الحياة الإستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وإحساسه بالسعادة وصولا إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه. **(عبد الفتاح وحسين، 2006، ص204)**

حيث يرى "**حبيب مجدي**" (2006)، أن جودة الحياة هي درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في النواحي النفسية، والمعرفية، والإبداعية، والثقافية، والرياضية، والشخصية، والجسمية، والتنسيق بينها، مع تهيئة المناخ المزاجي والإنفعالي المناسبين للعمل والإنجاز والتعلم المتصل للعادات والمهارات والإتجاهات، وكذلك تعلم حل المشكلات وأساليب التوافق والتكيف وتبني منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة، وتلبية الفرد

لإحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن، وإستمرارية في توليد الأفكار والإهتمام بالإبداع والإبتكار والتعلم التعاوني بما ينمي مهاراته النفسية والإجتماعية. **(حبيب، 2006، ص84)**

ويعرفها صلاح الدين عراقي و مصطفى علي رمضان بأنها وعى الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والإجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والإستمتاع بها والوجود الإيجابي، فجودة الحياة تعبر عن التوافق النفسي كناتج لظروف المعيشة الحياتية للأفراد وعن الإدراك الذاتي للحياة، حيث ترتبط جودة الحياة بالإدراك الذاتي للحياة لكون هذا الإدراك الذاتي يؤثر على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة كالتعليم والعمل ومستوى المعيشة والعلاقات الإجتماعية من ناحية، وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد في وقت معين وفى ظروف معينة من ناحية أخرى، كما تقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس جودة الحياة. **(صلاح ومصطفى، 2005، ص471)**

أما "**فوقية احمد عبد الفتاح و محمد حسين سعيد حسين**" يرى أن جودة الحياة تتضمن الإستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة وإدراك الفرد لقوى ومتطلبات حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وإحساسه بمعنى السعادة وصولا إلى العيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع. **(فوقية و محمد، 2006، ص12)**

و تشير "**زينب شقير**" إلى أن جودة الحياة هي أن يعيش الفرد في حالة جيدة متمتعاً بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من القبول والرضا، وأن يكون قوى الإرادة، صامد أمام الضغوط التي تواجهه، ذو كفاءة ذاتية وإجتماعية عالية، راضيا عن حياتية الأسرية والمهنية والمجتمعية، محققاً لحاجاته وطموحاته، واثقاً من نفسه غير مغرور ومقدراً لذاته بما يجعله يعيش شعور السعادة، وبما يشجعه ويدفعه لأن يكون متفائلا لحاضرة ومستقبله، ومتمسكاً بقيمه الدينية والخلقية والاجتماعية، منتميا لوطنه ومحباً للخير، ومدافعاً عن حقوقه وحقوق الغير، ومتطلعاً للمستقبل. **(زينب، 2009، 163)**

2_ التوجهات النظرية لجودة الحياة:

2_1_ التوجه المعرفي: يركز هذا المنظور في تفسيره لجودة الحياة على الفكرتين الأتيتين:

الأولى: إن طبيعة إدراك الفرد هي التي تحدد درجة شعوره بجودة الحياة .

الثانية: وفي إطار الإختلاف الإدراكي الحاصل بين الأفراد، فإن العوامل الذاتية هي الأقوى أثرا من العوامل الموضوعية في درجة شعورهم بجودة الحياة.

ووفق ذلك ومن هذا المنظور تبرز لدينا نظريتان حديثتان في تفسير جودة الحياة هما:

1) نظرية لاوتن (1997):

طرح "**لاوتن**" **(1997)** مفهوم طبيعة البيئة، ليوضح فكرته عن جودة الحياة وهي تدور حول الاتي:

أن إدراك الفرد بجودة حياته يتأثر بظرفان هما:

_ الظرف المكاني: أن هنالك تأثير للبيئة المحيطة بالفرد على إدراكه لنوعية حياته، وطبعا البيئة في الظرف المكاني لها تأثير احدهما مباشر كتأثير البيئة على صحة الفرد والأخر تأثير غير مباشر إلا أنه يحمل مؤشرات إيجابية كرضا الفرد على البيئة التي يعيش فيها

_ الظرف الزماني: أن إدراك الفرد لتأثير طبيعة البيئة على جودة حياته يكون أكثر إيجابية كلما تقدم في العمر فكلما تقدم الفرد في عمره كلما كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته

2) نظرية رايف (1999):

تدور نظرية "**رايف**" **(1999)**حول مفهوم السعادة النفسية إذ أن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة احساسه بالسعادة التي حددها رايف بستة أبعاد، يضم كل بعد ست صفات تمثل هذه الصفات نقاط التقاء لتحديد معنى السعادة النفسية وهي:

1) البعد الأول: الإستقلالية تمثل قدرة الشخص على إتخاذ القرارات، يكون مستقل بذاته
2) البعد الثاني: التمكن البيئي

3) البعد الثالث: النمو الشخصي
4) البعد الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين
5) البعد الخامس: تقبل الذات
6) البعد السادس: الهدف من الحياة

وقد بين "**رايف**" أن جودة حياة الفرد تكمن في قدرته على مواجهة الأزمات التي تظهر في مراحل حياته المختلفة وأن تطور مراحل الحياة هو الذي يحقق سعادته النفسية التي تعكس شعوره بجودة الحياة.

2_2_ التوجه الإنساني :

يرى المنظور الإنساني أن جودة الحياة تستلزم دائم الإرتباط الضروري بين عنصرين لا غنى عنهما:

- ✓ وجود كائن حي ملائم
- ✓ وجود بيئة جيدة يعيش فيها هذا الكائن ذلك لأن ظاهرة الحياة تبرز إلى الوجود من خلال التأثير المتبادل بين العنصرين، ولقد أكد هذا المنظور في تفسيره لجودة الحياة على مفهوم الذات

2_3_ التوجه التكاملي :

نظرية "**أندرسون**" هي شرحا تكامليا لمفهوم جودة الحياة متخذا من مفاهيم السعادة ومعنى الحياة ونظام المعلومات البيولوجية والحياة الواقعية، وتحقيق الحاجات، فضلا عن العوامل الموضوعية الأخرى، فإن النظرية التكاملية تضع مؤشرات جودة الحياة وهي :

- ✓ –أن شعور الفرد بالرضا هو الذي يشعره بجودة الحياة
- ✓ –أن نضع أهداف واقعية نكون قادرين على تحقيقها
- ✓ –أن نسعى لتغيير ما حولنا لكي يتلائم مع أهدافنا
- ✓ –أن إشباع الحاجات لا يؤدي بالضرورة إلى رضا الفرد وإلى شعوره بجودة الحياة.

(مريم، 2013، ص84–85)

وهنالك أيضا نظريات أخرى تسعى لتفسير مفهوم جودة الحياة منها :

2_4_ نظرية الحاجات لماسلو(Maslow): في ضوء هذه النظرية يترتب على الفرد إشباع لحاجاته الأساسية لكي يشعر بجودة معيشته ويشعر بالرضا والسعادة التي تساعده على إدراك حياته بأنها أكثر ايجابية، ويحاول أن يسلك طريقا هادفا لتحقيق مستويات أعلى من أهدافه وطموحاته، وأن جودة الحياة تختلف من شخص إلى أخر لأن الحاجات الإنسانية أيضا تختلف من شخص لأخر، وتختلف وفقا للمتغيرات النفسية والاجتماعية والبيئية والاقتصادية، وقد لا تصل إلى درجة الإشباع التي يرغب فيها الفرد فيسعى إلى إشباع حاجات أخرى الأمر الذي يفسر لنا تباين درجات جودة الحياة وتباين مجالاتها.

(صديق، 2013، ص89)

2_5_ نموذج فينهوفن (2000): قدم فيهوفن نموذجا مكونا من أربعة مفاهيم :

1- فرص الحياة وتنقسم الى بعدين :

أ- الجودة في البيئة الخارجية وهي تشير إلى الظروف البيئية الجيدة وغالبا مصطلح جودة الحياة والهناء يستخدمان بهذا المعنى المحدد

ب- الجودة المنبثقة من الداخل: وهي تشير إلى البيئة الداخلية للفرد من إمكانات وقدرات تعده للمشكلات الحياتية بطريقة أفضل.

2-نتائج الحياة وتنقسم إلى قسمين:

أ- الفائدة أو المنفعة (الجودة في البيئة الخارجية): وهي تشير إلى جودة الحياة من خلال المحصلة ويمكن الحكم عليها باستغلال البيئة الخارجية وهي تمثل رؤية الحياة على انها جيدة أكثر من كونها كذلك.

ب- تقويم أو تقدير الحياة (الجودة المنبثقة من الداخل) ويشير إلى جودة الحياة كما يراه الفرد حيث التقدير الذاتي مثل الهناء الشخصي والرضا عن الحياة والسعادة.

(بنهان، 2010، ص652)

وهنالك نماذج نظرية ناقشت مفهوم جودة الحياة في ضوء المقارنات وهي:

2_6_ نظرية جودة الحياة: وتعرف هذه النظرية بأنها نظرية شخصية وذاتية وأن العوامل الشخصية قد تؤثر أو لا تؤثر في الرضا عن الحياة أو التنعيم ويعتمد هذا التأثير على كيفية إدراك وتقييم الفرد للفروق بين ما يملكه وما لا يملكه في مجالات الحياة الأكثر أهمية بالنسبة له.

2_7_ نظرية المقارنات الإجتماعية: في إطار هذه النظرية فإن شعور الفرد بالرضا والسعادة عن جوانب الحياة المتباينة يعتمد عل ما يقوم به من مقارنات بين ذاته والآخرين، وبين ما هو موجود وما يرغب فيه و ما كان عليه في الماضي وما يتوقعه في المستقبل، وبالتالي كلما قلبت الفجوة بين تلك المقارنات كلما ارتفعت درجة جودة الحياة.

2_8_ نموذج زهان (Zhan): قدم "**زهان**" نموذجا نظريا لجودة الحياة عرف فيه مفهوم جودة الحياة بأنه درجة رضا الفرد عن حياته، وأشار إلى أن هنالك عددا من الأبعاد وهي بعد الرضا وبعد مفهوم الذات وبعد الصحة الجسمية والبعد الإقتصادي والإجتماعي، وأن مفهوم جودة الحياة يتأثر بالخلفية الشخصية والصحية للفرد، وبالمتغيرات الديمغرافية كالجنس والعمر.

2_9_ نموذج هيرمان(Herman): يرى "**هيرمان**" أن الرضا عن مجالات الحياة تعتبر محددا لجودة الحياة بوجه عام وأن سمات الفرد تؤثر في محددات الرضا عن مجالات الحياة وتتأثر بظروف الحياة، ويقصد بظروف الحياة تلك المظاهر التي يعيشها الفرد والتي يمكن أن تتغير مثل الدخل والصحة والتعليم، أما سمات الفرد فهي تلك المظاهر الفردية التي لا تتغير ومن أمثلة ذلك التفاؤل والإنبساطية والنوع والسلالة والعمر والعرق. **(صديق، 2013، ص90)**

3_ أبعاد جودة الحياة :

إختلف الباحثين في تحديد أبعاد ومكونات جودة الحياة فالبعض يرى أن مفهوم جودة الحياة يتكون من ثلاث مكونات رئيسية تتمثل فيمايلي:

1_ الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة العقلية التي يعيشها المرء وترتبط بالقناعات الفكرية آو المعرفية الداعمة لهذا الإحساس وكليهما مفاهيم نفسية ذاتية أي ذات علاقة برؤية وإدراك وتقييم الفرد.

2_ القدرة على رعاية الذات والإلتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية إذ تمثل الإعاقة المنظور المناقض لهذه القدرة وترتبط بعجز المرء عن الإلتزام أو الوفاء بالأدوار الاجتماعية.

3_ القدرة على الإستفادة من المصادر البيئية والإجتماعية المتاحة منها والمساندة الإجتماعية والمادية وتوظيفها بشكل إيجابي. **(العبيدي، 2013، ص155)**

ويشير "**حسن مصطفى**" **(2005)** إلى ثلاث أبعاد لجودة الحياة هي:

1- **جودة الحياة الموضوعية:** وتعني ما يوفره المجتمع للأفراد من إمكانيات مادية إلى جانب الحياة الإجتماعية والشخصية للفرد.
2- **جودة الحياة الذاتية:** وتعني كيف يشعر كل فرد بالحياة الجيدة التي يعيشها أو مدى الرضا والقناعة عن الحياة والسعادة فيها.
3- **جودة الحياة الوجودية:** وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة ويصل إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية كما يعيش في توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع. **(عبد الله، 2010، ص18)**

في حين يرى "**ماك كاب**" **(1994) Mac_Cab** أن جودة الحياة تعتمد على بعدين أساسيين البعد الذاتي والبعد الموضوعي.

كما حدد "**جود**" **GOOD** أربعة أبعاد أساسية لجودة الحياة وهي:

- ✓ -حاجات الفرد
- ✓ -التوقعات بأن هذه الحاجات خاصة بالمجتمع الذي يعيش فيه الفرد
- ✓ -المصادر المتاحة لإشباع هذه الحاجات بصورة مقبولة اجتماعيا
- ✓ -النسيج البيئي بإشباع الحاجات. **(بخش، 2006، ص7)**

ويرى "**روزن**" أن جودة الحياة تتضمن أربع أبعاد رئيسية تضمنها المقياس الذي أعده لهذا الغرض وهي:

- ✓ الضغط النفسي المدرك
- ✓ –العاطفة
- ✓ –الوحدة النفسية
- ✓ –الرضا. **(مهند، 2010، ص39)**

وقد حدد "**فولو فيلد**" **(1990) Fallow Field** مؤشرات جودة الحياة فيمايلي:

المؤشرات النفسية: و تبتدئ في شعور الفرد بالقلق والإكتئاب أو التوافق مع المرض أو الشعور بالسعادة والرضا

المؤشرات الإجتماعية: وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية

المؤشرات المهنية: وتتمثل بدرجة رضا عن مهنته وحبه لها والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته وقدرته على التوافق مع واجبات عمله

المؤشرات الجسمية والبدنية: وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية والتعايش مع الألأم والنوم والشهية في تناول الغذاء والقدرة الجنسية. **(نعيسه، 2012، ص149)**

وترى "**رايف**" **(1989)** أن جودة الحياة النفسية تتضمن الأبعاد التالية:

تقبل الذات: ويشير إلى النضج الشخصي والإتجاه الإيجابي نحو الذات

العلاقات الإيجابية مع الآخرين: وتشير إلى القدرة على إقامة علاقات إجتماعية إيجابية متبادلة مع الأخرين قائمة على الثقة والتواد والقدرة على التوحد مع الآخرين والقدرة على الأخذ والعطاء مع الأخرين

الإستقلالية: وتشير إلى القدرة على تقرير مصير الذات والإعتماد على الذات والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي

الكفاءة البيئية: (السيطرة على البيئة) وتشير إلى القدرة على إختيار وتخيل البيئات المناسبة والمرونة الشخصية أثناء التوحد في السياقات البيئية.

هدفية الحياة: وتشير إلى أن يكون للفرد هدف في الحياة ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف مع المثابرة والإصرار

النمو الشخصي: تشير إلى قدرة الفرد على تنمية قدراته وإمكانياته الشخصية لإثراء حياته. **(رجيعة، 2009، ص 189)**

وتشير "**منظمة الصحة العالمية**" **who** إلى أن مفهوم جودة الحياة العالمي يتكون من عدة أبعاد مثل: الحالة النفسية، والحالة الإنفعالية، والرضا عن العمل والرضا عن الحياة، والمعتقدات الدينية والتفاعل الأسري، والتعليم والدخل المادي، هذا وتتكون جودة الحياة من خلال الإدراك الذاتي للفرد عن حالته العقلية، وصحته الجسمية، وقدرته الوظيفية، ومدى فهمه للأعراض التي تعتريه.

ويذكر "**ويدر**" **Widar (2003)** أن هنالك إجماع على وجود أربع أبعاد رئيسية لجودة الحياة:

- ✓ البعد الجسمي: وهو خاص بالأمراض المتصلة بالأعراض
- ✓ البعد الوظيفي: وهو خاص بالرعاية الطبية، ومستوى نشاط الجسمي
- ✓ البعد الإجتماعي: وهو خاص بالإتصال والتفاعل الإجتماعي مع المحيطين
- ✓ البعد النفسي: وهو خاص بالوظائف المعرفية والحالة الإنفعالية والإدراك العام للصحة، والصحة النفسية والرضا عن الحياة والسعادة

أما "**شالوك**" فيشير إلى أنه ليس هنالك حاجة الى تصنيف متغيرات جودة الحياة إلى بعدين (موضوعي وذاتي) بل إعتبره تصنيف ينقصه بعض المرونة، حيث توجد متغيرات أخرى تخرج عن هذا التصنيف الثنائي وبذلك يضيف شالوك بأن هنالك ثمانية أبعاد متنوعة لمفهوم جودة الحياة، والتي يمكن أن تختلف في درجة اهميتها وفقا لتوجه الباحث وأهدافه عند دراسة المفهوم والمنطق النظري الذي يحكم هذه الدراسة، والأبعاد السبعة هي:

1-جودة المعيشة الإنفعالية: وتشمل الشعور بالأمان والجوانب الوجدانية والعلاقات الأسرية، والتفاعل والمساندة الاجتماعية

2-جودة المعيشة المادية: وتشمل الوضع المادي، وعوامل الأمان الإجتماعي، وظروف العمل والممتلكات، والمكانة الإجتماعية والإقتصادية

3-**الإرتقاء الشخصي:** ويشمل مستوى التعليم والمهارات الشخصية، ومستوى الانجاز

4-**جودة المعيشة الجسمية:** وتشمل الحالة الصحية، والتغذية والإستجمام، والنشاط الحركي ومستوى الرعاية الصحية، والتأمين الصحي، ووقت الفراغ، ونشاطات الحياة اليومية

5-**محددات الذات:** وتشمل الإستقلالية والقدرة على الإختيار الشخصي وتوجيه الذات والأهداف والقيم

6-**التضمين الإجتماعي:** ويشمل القبول الإجتماعي والمكانة، وخصائص بيئة العمل والتكامل والمشاركة الإجتماعية، والدور الإجتماعي والنشاط التطوعي، وبيئة المسكن

7-**الحقوق:** وتشمل الخصوصية والحق في الإنتخاب والتصويت، وأداء الواجبات والحق في الملكية. **(محمد، 2010، ص40)**

4_ مكونات جودة الحياة والعوامل المؤثرة فيها :

إن جودة الحياة لدى الفرد لا ترتبط بمحدداته الشخصية فقط، ولا بمجالات وموضوعات الحياة المختلفة، وإنما أيضا بالمتغيرات المرتبطة بالأفراد الذين يكونون في مجال إدراكه الشخصي مثل:الآباء والأمهات والإخوة والأخوات والمعلمين والأقارب، وذلك من حيث مهارتهم في مواجهة مشكلات الحياة، والتواصل والدعم الإجتماعي الذي يوفرونه.

ويعد تعريف "**اليونسكو**" لجودة الحياة مفهوما شاملا يعم كل جوانب الحياة كما يراها الفرد، ويضم في طياته مكونات موضوعاتية و أخرى ذاتية. **(الغندور، 1999، ص27)**

وفي مايلي تناول لهذه المكونات :

أولا: المكونات الموضوعاتية: وتتضمن العديد من الجوانب وهي:

- الصحة البدنية
- العلاقات الاجتماعية
- الأنشطة المجتمعية
- العمل
- فلسفة الحياة
- وقت الفراغ
- مستوى المعيشة

- العلاقات الأسرية
- الصحة النفسية
- التعليم
- الحقوق.

ثانيا: المكونات الذاتية (الإدراك الذاتي _الخصائص الشخصية)

إن الجوانب الموضوعاتية لا تقدم إلا للفرد السامع، مما يجعلنا نبحث عن محددات أخرى لمؤشرات جودة الحياة، إلا وهي الحياة الذاتية أو المحددات الذاتية في جودة الحياة، أي كما يدركها الفرد السامع نفسه من خلال إحساسه بالرضا والسعادة أو الإحباط والتشاؤم واليأس، ومن خلال الإحساس بالإنفعالات الإيجابية وتحقيق الذات.

فحينما يجد الفرد نفسه متفرجا على الحياة، لا يستمتع بمادياتها فإنه قد يعاني من الإحباط، والذي يؤدي إلى إنخفاض جودة الحياة الذاتية لديه نتيجة إدراكه السلبي لذاته، ومن هنا كان الإهتمام هذه المتغيرات النفسية كمحددات لجودة الحياة، فكل ما ندركه وننتبه إليه ننفعل به ويؤثر في سلوكنا.

ويذكر "**شالوك**" **Schalock (2002)** أن هنالك تحليل جديد بتحديد ثلاث مؤشرات لكل من المجالات الثمانية لجودة الحياة وهي كالتالي:

1. السعادة الإنفعالية: الرضا، ومفهوم الذات، وإنخفاض الضغوط.
2. العلاقات الشخصية: التفاعلات، والعلاقات، والمساندة.
3. السعادة المادية: الحالة المالية، السكن، العمل.
4. النمو الشخصي: التعليم، والكفاءة، والأداء.
5. السعادة البدنية: الصحة، والأنشطة اليومية، ووقت الفراغ .
6. تقرير المصير: الإستقلالية، والأهداف، القيم، والإختيارات.
7. الإندماج الاجتماعي: التكامل والترابط الإجتماعي والمشاركة، والأدوار المجتمعية، والمساندة الاجتماعية.
8. الحقوق البشرية: القانونية، والعمليات الواجبة. **(Schalock, 2000, p21)**

وفي ضوء ما سبق يمكن تصور مكونات جودة الحياة فيما يلي :

- الناحية الذاتية: التقييم الشخصي من خلال الرضا والسعادة .

- الناحية الموضوعاتية: التقييم الوظيفي كمقاييس المدى "مستوى الوظيفة " وملاحظة المشاركة وإستبيانات الظروف والأحداث البيئية والتفاعل في الأنشطة اليومية وتقرير المصير والتحكم الشخصي وأوضاع التعليم والمهنة والمسكن .
- الظروف الخارجية: المنبئات الإجتماعية، ومستوى المعيشة، والإتصال والتواصل، والعلاقات الإجتماعية.

5_ مظاهر جودة الحياة :

يشير "**عبد المعطي**" **(2005)** إلى خمس مظاهر رئيسية لجودة الحياة، تتمثل في خمس حلقات ترتبط فيها الجوانب الموضوعية والذاتية وهي كالتالي:

- **الحلقة الأولى:** العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال

✓ العوامل المادية الموضوعية، والتي تشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لإفراده، إلى جانب الفرد وحالته الاجتماعية والزواجية والصحية والتعليمية حيث تعتبر هذه العوامل عوامل سطحية في التعبير عن جودة الحياة، إذ ترتبط بثقافة المجتمع وتعكس مدى قدرة الافراد على التوافق مع هذه الثقافة.

✓ حسن الحال ويعتبر هذا بمثابة مقياس عام لجودة الحياة، ويعتبر كذلك مظهر سطحي للتعبير عن جودة الحياة، فكثير من الناس يقولون بأن حياتهم جيدة ولكنهم يختزنون معنى حياتهم في مخازن داخليا لا يفتحونها لأحد

- **الحلقة الثانية:** إشباع الحاجات والرضا عن الحياة:

إشباع وتحقيق الحاجات هو أحد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة، فعندما يتمكن المرء من إشباع حاجاته فإن جودة حياته ترتفع وتزداد، وهنالك حاجات كثير يرتبط بعضها بالبقاء كالطعام والمسكن والصحة، ومنها ما يرتبط بالعلاقات الإجتماعية، كالأمن والإنتماء والحب والقوة والحرية، وغيرها من الحاجات التي يحتاجها الفرد والتي يحقق من خلالها جودة حياته.

الرضا عن الحياة يعتبر أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة، فكونك راضيا فهذا يعني أن حياتك تسير كما ينبغي وعندما يشبع الفرد كل توقعاته وإحتياجاته ورغباته، يشعر حينها بالرضا.

- **الحلقة الثالثة :** إدراك الفرد القوى والمتضمنات الحياتية وإحساسه بمعنى الحياة:

القوى والمتضمنات الحياتية قد يراها البعض بمثابة المفهوم الأساسي لجودة الحياة، فالبشر كي يعيشوا حياة جيدة لا بدا لهم من إستخدام القدرات والطاقات والأنشطة الإبتكارية الكامنة داخلهم، من أجل القيام بتنمية العلاقات الاجتماعية. وإن ينشغلوا بالمشروعات الهادفة. ويجب أن يكون لديهم القدرة على التخطيط وإستغلال الوقت وما إلى ذلك، وهذا كله بمثابة مؤشرات لجودة الحياة.

- **الحلقة الرابعة:** الصحة والبناء البيولوجي وإحساس الفرد بالسعادة:

الصحة والبناء البيولوجي وتعتبر حاجة من حاجات جودة الحياة التي تهتم بالبناء البيولوجي للبشر ، والصحة الجسمية تعكس النظام البيولوجي، إن أداء خلايا الجسم ووظائفها بشكل صحيح يجعل الجسم في حالة صحية جيدة وسليمة.

يعرفها "**فينهوفن**" **(1994)** بأنها الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابيا على نوعية حياته بوجه عام وبمعنى أخر تشير السعادة إلى حب الشخص للحياة التي يعيشها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها، وقد دلت بحوث كثيرة على أن السعادة هي نتاج تفاعل مركب بين الشخص وبيئته.

- **الحلقة الخامسة:** جودة الحياة الوجودية

وهي الوحدة الموضوعية لجوانب الحياة، وهي الأكثر عمقا داخل النفس، وإحساس الفرد بوجوده، وهي بمثابة النزول لمركز الفرد، والتي تؤدي بالفرد إلى إحساسه بمعنى الحياة الذي يعد محور وجودنا، فجودة الحياة الوجودية هي التي يشعر من خلالها الفرد بوجوده وقيمته، ومن خلال ما يستطيع أن يحصل عليه الفرد من عمق للمعلومات البشرية، المرتبطة

بالمعايير والقيم والجوانب الروحية والدينية التي يؤمن بها الفرد، والتي يستطيع من خلالها تحقيق وجوده

ويشير "**عبد المعطي**" **(2005)** أن مظاهر جودة الحياة تتعدد لتشمل العوامل المادية، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد الايجابي لمعنى الحياة، ومدى إحساس الفرد بالسعادة والصحة النفسية والجسمية، فضلا عن وجود الحياة الوجودية وهي الأعمق تأثيرا، والذي يتضمن الإستمتاع بالظروف المادية، والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومتضمنات حياته، وشعوره بمعنى الحياة، إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية، وإحساسه بمعنى السعادة، وصولا إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الانسان والقيم السائدة في المجتمع.

(محمد، 2010، ص41-43)

6_ كيف تتحقق جودة الحياة:

ترى "**مجدي**" إن الإنسان يستطيع الشعور بجودة الحياة والوصول إليها، إذا توفرت وتضافرت مجموعة من العوامل وهي:

6_1_ تحقيق الفرد لذاته وتقديرها: يعرف كلا من "**عبد الحميد وكفافي**" مفهوم الذات على انه فكرة الفرد وتقييمه لنفسه، بما تشتمل عليه من قدرات وأهداف وإستحقاق الشخصية.

ويذكر "**فرغلي**" أن مفهوم الذات لدى الفرد يتكون من عدة عوامل من أهمها تحديد الدور، والمركز، والمعيار الاجتماعي، والتفاعل الإجتماعي، واللغة، والعلاقات الاجتماعية، فيجب على الفرد أن يدرك بأنه يمتلك الطاقات والقدرات، وعليه أن يقدر الذات ويحترمها، وأن لا يقلل من قيمة نفسه ويستسلم لها، وعليه أن يعمل جاهدا على تحقيقها، على الرغم من وجود العقبات التي تعترضه في حياته، فتحقيق الذات فتحقيق الذات يعتبر بمثابة قمة الشعور والإحساس بالرضا عن الذات، ومن ثم الشعور بجودة الحياة.

6_2_ إشباع الحجات كمكون أساسي لجودة الحياة :

ويذكر "**قندور**" **(1999)** أن البعض قد يرى لب موضوع جودة الحياة يكمن في دراسة "ماسلو" عن الحاجات الإنسانية، والنظرية الإقتصادية للمتطلبات الإنسانية، ومن المعلوم أن أهل التخصص في علم النفس أن تصنيف "**ماسلو**" للحاجات الإنسانية يشتمل على خمس مستويات متدرجة حسب أولويتها وهي كالتالي:

الحاجات الفيسيولوجية
الحاجة للأمن
الحاجة للأنتماء
الحاجة للمكانة الإجتماعية
الحاجة لتقدير الذات

6_3_ الوقوف على معنى إيجابي للحياة:

يعتبر مفهوم معنى الحياة مفهوما هاما جدا، ويعتبر "**فارانكل**" **(1969)** أن الحياة يجب أن تكون لها معنى تحت كل الظروف، وأن هذا المعنى في حالة دائما من التغيير، إلا أنه يظل موجودا دائما، ويرى "**فرانكل**" أن الإنسان يستطيع إكتشاف ذلك المعنى في حياته بثلاث طرق وهي كالتالي:

عمل شيء جديد أو القيام بعمل ما
تجربة خبرات وقيم سامية مثل الخير والحق والجمال
الإلتقاء بإنسان أخر في أوج تفرده الإنساني

ولقد حدد "**فارنكل**" ثلاث مصادر يستطيع الإنسان من خلالها تحقيق معنى لحياته وهي كالتالي:

القيم الإبداعية: وتشمل كل ما يستطيع الفرد إنجازه، فقد يكون ذلك الإنجاز عملا فنيا أو إكتشافا علميا وتتضمن كل ما يمكن أن يحصل عليه الإنسان.

القيم الخبراتية: وتتضمن كل ما يمكن أن يحصل عليه الإنسان من خبرات حسية ومعنوية، وخاصة ما يمكن أن يحصل عليه من خلال الإستمتاع بالجمال، أو محاولات البحث عن الحقيقة، أو الدخول في علاقات إنسانية كالحب أو الصداقة.

القيم الإتجاهية: وتتكون من الموقف الذي يتخذه الإنسان إزاء معاناته التي لا يمكن أن يتجنبها القدر أو المرض أو الموت.

6_4_ توفر الصلابة النفسية :

ويعرفها "**حمزة**" **(2000)** بأنها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية، وهي خصال تضم الالتزام والتحدي والتحكم، والتي يراها الفرد على أنها خصال مهمة له تمكنه من مجابهة المواقف الصعبة والتصدي لها، وكذلك المواقف المثيرة للمشقة النفسية، والتي تمكنه العيش معها بنجاح.

6_4_ التوجه نحو المستقبل:

تشير "**زينب**" **(2005)** إلى أن قلق المستقبل يشكل خطورة في حياة الفرد، والذي يمثل الخوف من المجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضا يعيشها الفرد، والذي يجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر، ومن ثم الشعور بعدم الإستقرار، وقد تسبب هذه الحالة شيء من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى إضطراب حقيقي وخطير، كالإكتئاب والإضطرابات النفسية العصبية الخطيرة.

وتشير أيضا إلى أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة وغير عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله، وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية، ومن ثم عدم الأمن والإستقرار النفسي.

ويشير "**حبيب**" **(2006)** إلى وجود خطوات مهمة يستطيع الفرد إستخدامها من أجل الوصول إلى جودة الحياة وتتمثل في:

- بناء الوعي بضرورة الحاجة إلى التحسين والتطور

- تحديد أهداف التحسين المستمر للأداء، وبناء تنظيم لتحقيق تلك الأهداف
- تنفيذ جوانب الجودة الحياتية

ويلخص "**حبيب**" **(2006)** القول بأنه ينبغي أن يتبنى الفرد منظور التحسين المستمر لجوانب شخصيته، وأبعاده النفسية والعقلية والإجتماعية والثقافية والرياضية والدينية والجسمية كأسلوب حياة، مع تلبية إحتياجاته، ورغباته بالقدر المتوازن، وإستمراريته في توليد الأفكار والإهتمام بالإبداع والإبتكار والتعلم التعاوني، بما ينمي مهاراته النفسية والإجتماعية.

خلاصة

من خلال عرضنا للجانب النظري لجودة الحياة تبين لنا أن هذا المفهوم له أهمية بالغة في حياة الفرد، فإدراك الواقع المعاش والرضا عنه هو ما يحقق التوافق النفسي والإجتماعي والإنفعالي، ومن ثمة تخطي صعوبات الحياة والعيش بسعادة .

تمهيد

بعد عرضنا للإطار النظري الخاص بمتغيرات الدراسة (التفاؤل والتسامح وجودة الحياة)، سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض الإجراءات المنهجية المعتمدة في دراستنا الحالية، والتي تتضمن المنهج المتبع، عينة الدراسة ومواصفاتها، أدوات ومقاييس الدراسة ومصداقيتها، وكذالك إجراءات الدراسة الأساسية والأساليب الإحصائية المعتمدة .

أولا_ الدراسة الإستطلاعية:

تعتبر الدراسة الإستطلاعية أساسا جوهريا لبناء البحث كله وهي خطوة أساسية ومهمة في الدراسة الأساسية وتسمح للباحث بالتعرف على مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق كما يعرفها **"مروان عبد المجيد إبراهيم"** على أنها تلك الدراسة التي تهدف إلى إستطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث بدراستها، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي. **(مروان، 2000، ص38)**

وعليه فإن الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي الذي تستهدفه الدراسة، وكذا خصائصه ومميزاته (وصف عينة الدراسة الاستطلاعية وتحديدها)
- التأكد من صلاحية أدوات البحث فيما يتعلق بأداة قياس التفاؤل، ومقياس التسامح، ومقياس جودة الحياة
- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الأساسية وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا.

ثانيا_ الدراسة الأساسية:

01_ منهج الدراسة:

يعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الإرتباطي، لأن طبيعة العلاقة في الدراسة الحالية تتناسب مع خطوات ومواصفات المنهج الوصفي الإرتباطي، وتعد هذه البحوث تقريرية في جوهرها ومهمة الباحث فيها وصف الوضع الذي توجد عليه الظاهرة بالفعل

(فؤاد، أمال، 1991، 105)

02_حدود الدراسة:تحددت الدراسة الحالية كمايلي :

2_1_ الحدود الزمنية: أجريت هذه الدراسة في العام الدراسي 2018/2017 في الفترة الممتدة ما بين شهر مارس /أفريل 2018.

2_2_ الحدود المكانية:أجريت الدراسة الحالية بجامعة يحي فارس بالمدية " الجزائر ".

2_3_ الحدود البشرية: أجريت هذه الدراسة على عينة من طلبة جامعة يحي فارس بالمدية المنتمون إلى مختلف الكليات النظرية والتطبيقية

03_ مجتمع الدراسة: يشتمل مجتمع الدراسة على جميع الطلبة المسجلين في جامعة يحي فارس بالمدية والمنتمين إلى مختلف الكليات النظرية والتطبيقية

04_ عينة الدراسة: لقد تم إختيار العينة بطريقة قصدية وإشتملت على (100) طالب وطالبة، مسجلين في جامعة يحي فارس بالمدية ومن مختلف التخصصات الجامعية.

الجدول رقم (01): يفسر خصائص العينة من حيث الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	50	%50
إناث	50	%50
المجموع	100	% 100

05_ أدوات الدراسة: الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية هي:

5_1_ مقياس التفاؤل :

5_1_1_ تعريف ووصف المقياس:

أعد مقياس التفاؤل من قبل **"محمد بدر الأنصاري"**وهو يفيد في التعرف على مدى الشعور بالتفاؤل الذي يحمله الطلبة، وعلاقة هذا التفاؤل بالرغبة الزائدة في التوجه والإقبال نحو الحياة، ويتكون هذا المقياس من (30) بند لقياس التفاؤل، حيث يجيب المبحوث على كل بند بإجابة واحدة من أربعة اختيارات (دائما _ معظم الأحيان _ بعض الأحيان _ نادرا _ إطلاقا)

5_1_2_ طريقة التصحيح والتفسير:

وضع **"بدر محمد الأنصاري"** تعليمات بسيطة تتضمن أن يجيب المبحوث عن كل بند من بنود المقياس تبعا لبدائل أربعة .

الجدول رقم(02): يبين طريقة تصحيح مقياس التفاؤل

البدائل	دائما	معظم الأحيان	بعض الأحيان	نادرا	إطلاقا
العلامة	5	4	3	2	1

_ جميع فقرات المقياس تعتبر إيجابية وتدل على التفاؤل، وتتراوح العلامة للمقياس بين (150-30)، والمتوسط هو (90)، وكلما زادت العلامة عن ذلك دل على مستوى مرتفع من التفاؤل.

(أحمد، 2011، ص 91)

5_2_ مقياس التسامح:

5_2_1_ وصف المقياس:

مقياس التسامح من إعداد "**هيرتلند**" **Heartland** ويتكون من ثمانية عشر عبارة لقياس ثلاثة أبعاد:

- ✓ **البعد الأول:** يقيس التسامح مع الذات ، ويتكون من ست عبارات وأرقامها من (1− **6**).
- ✓ **البعد الثاني:** يقيس التسامح مع الآخرين، ويتكون من ست عبارات وأرقامها من(7_ 12).
- ✓ **البعد الثالث:** يقيس التسامح مع المواقف الغير متحكم فيها ويتكون من ست عبارات وأرقامها من(13−18)، المقياس سداسي التقدير ويتراوح درجاته من (1) إلى (6) درجات. المقياس له درجة لكل بعد يقاس على حده وكذلك له درجة كلية لمجموع "التسامح".قام بالترجمة إلى اللغة العربية للمقياس**"سلامة"(2012)**، وقام باختصار مقياس التقدير إلى(4) اختبارات بدلا من (6) اختبارات، وقد صححه الباحث **"الحربي" (2014)**.
- ✓ **5_2_2_ طريقة تصحيح المقياس :**

الجدول رقم(03): يبين طريقة تصحيح مقياس التسامح

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

_ علما أن العبارات رقم:

2_6_4_7_9_11_13_15_17 عبارات سالبة

والعبارات رقم:

18_16_14_12_10_8_5_3_1 عبارات موجبة

جدول رقم (04): يبين مستوى التقدير للتسامح لكل عبارة من عبارات المقياس

الدرجة	8_6	29_19	36_30
التقدير	غير متسامح	متوسط التسامح	متسامح بدرجة عالية

الجدول رقم (05): يبين مستوى التقدير للدرجة الكلية للمقياس

الدرجة	36_18	73_37	108_74
التقدير	غير متسامح	متسامح بشكل عام	متسامح بدرجة عالية

(فهد، 2014، ص 68- 69)

5_2_3_ الخصائص السيكومترية للمقياس:

1- **الصدق:** تم حساب الصدق لمقياس التسامح بالطرق التالية التي قام به معد المقياس:

أ / صدق الاتساق الداخلي :

ويعد من أهم أنواع الصدق التي يمكن استخدامها للتحقق من صدق الأداة، ويرتبط هذا النوع من الصدق بالتحقق من الاتساق بين مفردات المقياس ومدى ارتباطها بالدرجة الكلية، مع مراعاة عدم التداخل بين المفردات المكونة لكل بعد، أو التداخل بين مفردات المقياس ككل. وقد تراوحت قيم معامل الارتباط في البعد الأول مابين (0.35-0.52)، والبعد الثاني تراوحت قيم معامل الارتباط مابين (0.48-0.58)، والبعد الثالث تراوحت قيم معامل الإرتباط مابين(0.51-0.5). وتم التحقق من صدق الاتساق الداخلي بالنسبة لمقياس لدى أفراد عينة التقنين عن طريق حساب معاملات ارتباط كل عبارة من عبارات البعد بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، ولقد كانت جميع قيم معاملات الارتباط موجبة ودالة عند مستوى دلالة (0.01) .

ب/ التجزئة النصفية:

حيث قام معد المقياس بالتأكد من ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية وقام بحساب **معامل الارتباط** بين مجموع درجات الفقرات الفردية ومجموع درجات الفقرات الزوجية لمقياس التسامح

حيث بلغ معامل الارتباط (0.71)، وهو دال إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) ثم تم استخدام معادلة **سبيرمان– براون** لتعديل طول الاختبار وقد تبين أن معامل سبيرمان براون (0.79)، وكانت معاملات الارتباط بين الفقرات الفردية (0.74)، ومعامل الارتباط بين الفقرات الزوجية (0.72)، كما بلغ معامل ثبات **ألفا كرونباخ** للمقياس (0.77). **(فهد، 2014، ص 72)**

5_3_ مقياس جودة الحياة :

5_3_1_ تعريف ووصف المقياس: قام "**محمود عبد الحليم منسي وعلي مهدي كاظم**" ببناء وتقنين المقياس على الطلبة الجامعيين بالبيئة العمانية، وقد تم تقنينه وتطبيقه على عينة من طلبة الجامعة بمدينة الجلفة من طرف الباحث عبد الحفيظي يحي، و المقياس يتألف من (60) بند، تقيس درجة شعور الطالب بجودة حياته ضمن ستة أبعاد وهي جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والإجتماعية، جودة التعليم والدراسة، جودة العواطف، وجودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته.

5_3_2_طريقة التصحيح والتفسير:

جدول رقم (06): يبين طريقة تصحيح مقياس جودة الحياة

البدائل	أبدا	قليلا جدا	إلى حدما	كثيرا	كثيرا جد
العلامة	5	4	3	2	1
	1	2	3	4	5
	البنود – ذات الأرقام الزوجية				البنود + ذات الأرقام الفردية

_3_ الخصائص السيكومترية للمقياس:

_ درجة صدق مقياس جودة الحياة: بعد تقنين مقياس جودة الحياة في البيئة الجزائرية على طلبة جامعة تبين أن المقياس يتمتع بصدق عالي، حيث قدر معامل الصدق الذاتي المحسوب من جذر الثبات المستخرج من معادلة الفا كرونباخ ب(0.95)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بصدق ذاتي عالي.

_ درجة ثبات مقياس جودة الحياة: بعد حساب معدل ثبات مقياس جودة الحياة في البيئة الجزائرية، تبين أنه يتمتع بمعامل ثبات عالي، حيث قدرت قيمة معامل ألف كرونباخ ب(0.86)، وعامل التجزئة النصفية ب(0.55)، ومعامل التصحيح الذاتي لسبرمان براون المكمل لمعامل التجزئة النصفية ب(0.74)، ومعادلة جتمان لحساب الثبات (0.64).

6_ الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

أما بالنسبة للأساليب الإحصائية فقد تم الإعتماد في معالجة البيانات إحصائيا على الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية المعروفة ببرنامج " **Stochastic Package for Social Science**" (Spss) في تحليل البيانات ومعالجتها، التي حصلنا عليها من تطبيق أدوات الدراسة على العينة ،حيث تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية :

- معامل الانحدار .
- اختبار T .test .
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط "بيرسون" .
- المتوسط الحسابي .

خلاصة

تناولنا في هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة من خلال التطرق إلى المنهج الذي اتبعناه في دراستنا، وعينة الدراسة و مواصفاتها وطريقة اختيارها، ثم تطرقنا إلى أدوات الدراسة والأساليب المستخدمة.

تمهيد :

بعد التأكد من صلاحية أدوات الدراسة ثم تطبيقها على عينة البحث المختارة بطريقة قصدية، وكذلك بعد إستيفاء كل الطرق المنهجية والعلمية في إنجاز وتطبيق مقاييس البحث بصفة علمية توصلنا إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج وذلك بالإستعانة بالحزمة الإحصائية (spss) وعليه سوف نتناول في هذا الفصل عرض ومناقشة وتحليل النتائج والخروج بإستنتاج عام للدراسة ثم إقتراحات وأخيرا الخاتمة.

1_ عرض وتحليل ومناقشة فرضيات الدراسة:

1_1_ عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

" **يساهم التفاؤل في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة** "

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم إستخدام معامل الارتباط المتعدد، ومعامل الإنحدار لمعرفة مقدار تحسين التفاؤل لجودة الحياة، والجدول التالي يبين ذلك

جدول رقم (07) يبين مقدار مساهمة التفاؤل في التنبؤ بجودة الحياة :

	جودة الحياة			
	R	R-deux	R-deux	مستوى الدلالة
التفاؤل	0.29	87%	77%	0.01

نلاحظ من الجدول أنه توجد علاقة بين التفاؤل وجودة الحياة، حيث بلغت قيمة (R=0.29) وهي دالة عند مستوى الدلالة(0.01)، وهذا ما يدل على أن هنالك تأثير للتفاؤل على جودة الحياة، حيث بلغت قيمة (R-deux=87%) أي أن التفاؤل له القدرة على تحسين جودة الحياة، وبالتالي نقبل فرضية الدراسة.

أسفرت النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى عن تحققها حيث أن التفاؤل يساهم بنسبة كبيرة في تحسين جودة الحياة لدى الطلبة، وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة قام بها

"**عبد الخالق ولستر**" **Abdel-khalek & Lester** لمعرفة قدرة التفاؤل على التنبؤ بالسعادة كمؤشر لجودة الحياة، وأسفرت نتائج دراستهما على أن التفاؤل يساهم في التنبؤ بالسعادة، وكذلك أوضح "**مولار**" **Moller (1996)** و "**هارجو و بولين**" **Harju & Bolen(1998)** إن الأفراد الأكثر تفاؤلا يتمتعون بالصحة، ويتسمون بالرضا المرتفع عن الحياة، وكشفت دراسة "**بيلي واخرون**" **Bailey & all (2007)** التي إستهدفت مدى إسهام كل من الآمل والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينتين من الطلبة والراشدين، عن وجود إرتباطات دالة موجبة بين الآمل والدرجة الكلية للرضا عن الحياة والتفاؤل، وكان للتفاؤل دور مهم في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، ويشير "**تشانج**" **Chang(2009)** إلى أن للتفاؤل القدرة على التنبؤ بالوظائف النفسية الإيجابية لدى الفرد، وتبين هذه النتائج أنه من خلال إحساس المرء بالتفاؤل يجعله في حالة من السعادة والرضا، حيث أنه يعطي قيمة ومعنى لحياته، فيكسب من خلال ذلك درعا يتصدى لمختلف مشكلات الحياة وضغوطاتها، ظنن منه أنه ما يطرأ من تغيرات في جوانب حياته المختلفة هو أمر طبيعي وضروري، ومن ثم كلما كان الفرد على درجة مرتفعة من التفاؤل كلما أدى ذلك إلى الشعور بالايجابية نحو الحياة، كون الإنسان الذي يتسم بمستويات عالية من التفاؤل يملك الطاقة التي تدفعه للعمل الذي يوصله لتحقيق أهدافه التي يطمح إليها، وفي هذا السياق يؤكد كل من "**سيلجمان وسيكزنتميهالي**" **Seligman & Csikszentmialyi (2000)** أن علم النفس الإيجابي يقوم على أن التفاؤل هو أحد العناصر الثلاثة للوجود الشخصي الأفضل للفرد، كما يؤكد "**وود وتارير**" **Wood & Tarrier (2010)** أن لهذه المتغيرات الايجابية في الشخصية القدرة على التنبؤ بوظائف الفرد النفسية، وبالتالي فإن زيادة مستوى الشعور بجودة الحياة لدى الفرد يمكن أن يتم من خلال تنمية المتغيرات الإيجابية في الشخصية كالتفاؤل.

1_2_ عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية :

"يساهم التسامح في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة "

للتحقق من صحة الفرضية تم إستخدام معامل الارتباط المتعدد، ومعامل الإنحدار لمعرفة مقدار تحسين التسامح والأبعاد المكونة له لجودة الحياة، والجدول التالي يبين ذلك.

جدول رقم (08) يبين مقدار مساهمة التسامح و أبعاده في التنبؤ بجودة الحياة.

	جودة الحياة			
	R	R-deux	R-deux	مستوى الدلالة
التسامح	0.31	99%	90%	0.01
مع الذات	0.14	20%	10%	0.16
مع الاخر	0.22	50%	40%	0.01
مع المواقف	0.24	61%	50%	0.01

نلاحظ من الجدول بأن التسامح يسهم في التنبؤ بجودة الحياة حيث بلغ معامل الإرتباط (R=0.31) وهو دال عند مستوى الدلالة (0.01) وبلغ معامل التأثير (R=%99)، وتدل هذه النتيجة على أن التسامح له قدرة كبيرة في تحسين جودة الحياة لدى الطالب، وبخصوص بعد التسامح مع الذات فلم يظهر هناك ارتباط مع جودة الحياة، حيث بلغ معامل الارتباط (R=0.14) وهو غير دال عند مستوى دلالة (0.05)

أما فيما يخص علاقة التسامح مع الأخر بجودة الحياة فقد بلغت قيمة (R=0.22) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا يبين أن التسامح مع الآخر يتنبأ بجودة الحياة بالنسبة (R- deux=%50)، وتأكد كذلك بأنه توجد علاقة بين التسامح مع المواقف و جودة الحياة حيث بلغت قيمة (R=0.24) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وأن نسبة تنبؤ

التسامح مع المواقف بجودة الحياة عند الطالب بلغت (R=61%)، وبالتالي نقبل فرضية البحث

أسفرت نتائج الدراسة الحالية عن إسهام التسامح الكلي كميل عام لدى الفرد في التنبؤ بجودة الحياة الكلية، وأظهرت كذلك أن بعدي التسامح مع الأخر ومع المواقف لهما علاقة إرتباطية إيجابية في التنبؤ بجودة الحياة، بينما لم يظهر وجود علاقة دالة بين التسامح مع الذات وجودة الحياة وهذه النتيجة تختلف مع دراسة "**روميو واخرون**" **Romero & all (2006)** حيث كشفت أن التسامح مع الذات كان منبأ جيد لجودة الحياة لدى عينة من المريضات بسرطان الثدي، وتوصل "**فيشر واكسلين**" **Fisher & Exline (2006)** إلى إرتباط التسامح مع الذات بإرتفاع التنعم (كمؤشر لجودة الحياة) وتقدير الذات والإنفعالات الإيجابية ونقص الإحساس بالخزي وانخفاض العصبية والعدائية، وتوصل "**ثمبسون واخرون**" **Thompson & all (2005)** إلى أن التسامح مع الذات كان منبأ جيدا بإنخفاض الإكتئاب. ويمكن تفسير نتائج الدراسة الحالية لهذا البعد على أن التسامح مع الذات هو قدرة الفرد على الإسترخاء والتخفيف من الأعباء عند تراكمها وعدم الشعور بالإستياء والضيق من النفس بسب أشياء سلبية فعلها الفرد، والقدرة على تجاوزها، وكذلك القدرة على تقبل النفس وعدم إنتقادها اتجاه ما يشعر وما يفكر به وما يفعله من أشياء و أمور سلبية، وهذا الأخير ليس له علاقة موجبة دالة إحصائيا حسب نتائج الدراسة الحالية بجودة حياة الطالب، ذلك لأن التسامح مع الذات هو توجه شخصي، حيث أن الفرد يتأثر بسلوكاته وأفكاره ومعتقداته التي نشئ عليها أو إكتسبها خلال مراحل حياته سواءا كانت إيجابية أو سلبية، مدعمة أو معرقلة، أما فيما يتعلق بمساهمة بعد التسامح مع الأخر والتسامح مع المواقف في التنبؤ بجودة الحياة، فتتفق نتائج دراستنا مع نتائج العديد من الدراسات نذكر منها دراسة "**كروس وايلسون**" **Krause & Ellison (2003)** والتي إستهدفت الكشف عن علاقة التسامح مع الأخر بالتنعم النفسي (كمؤشر لجودة الحياة) لدى عينة من المسنين وتوصل الباحثان إلى وجود إرتباط إيجابي بين التسامح مع الأخر والرضا عن الحياة، وفي دراسة "**توس و ويب**" **Tse & Yip (2009)** التي إهتمت بالكشف عن دور التوافق الإجتماعي كمتغير معدل للعلاقة بين الميل للتسامح مع الأخر والتنعم لدى عينة مكونة من (139) متطوع من (ذكر وأنثى) تراوحت أعمارهم بين (19–50) سنة، وتوصل الباحثان إلى وجود ارتباط دال

إيجابي بين كل من التسامح مع الأخر والتوافق الإجتماعي، والتسامح مع الأخر والتنعم، كما تحقق الباحثان من أن التوافق الإجتماعي يعد متغيرا معدلا للعلاقة بين التسامح مع الأخر والتنعم. ويمكن تفسير ذلك بأن التسامح مع الأخر يعزز الثقة بين الأفراد، ويحقق التصالح، وتسوية الخلافات والنزاعات، وتحسين الصحة النفسية، وتحقيق الشعور بالسعادة، والتقليل من مشاعر السلبية كالقلق والإكتئاب، حيث أن التسامح مع الأخر يعني توقف الفرد عن معاقبة الشخص الذي يقوم بفعل خاطئ إتجاهه، ويمتد إلى تفهم الآخرين حيال ماقاموا به من أخطاء سابقة والنظر للأشخاص الذين أساءوا إليه على أنهم أناس طيبون، وأن ينظر إلى من أساء إليهم نظرة حسنة، وأن يستطيعوا تجاوز خيبة الأمل التي يصيبه بها الآخرون، وبما أن عينة الدراسة تتمثل في طلبة الجامعة فيمكن تفسير ذلك في إطار أن الطلبة يمرون بنفس المرحلة الجامعية، ويتعرضون لنفس الظروف ولديهم نفس الهدف الجامعي، فهم بذلك يتفهمون بعضهم البعض ويتسامحون فيما بينهم لمواصلة حياتهم الجامعية بسعادة وإيجابية. وفي مساهمة بعد التسامح مع المواقف في التنبؤ بجودة الحياة، فتتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة الباحث "**فهد بن مصنات حجاج الحربي**" التي كانت بعنوان" **التسامح والرضا عن الحياة لدى معلمي التعليم العام بمحافظة النبهانية** "، حيث كشفت نتائج دراسته عن وجود علاقة إرتباطيه موجبة دالة بين التسامح مع المواقف والرضا عن الحياة، وكذلك دراسة الباحث "**عبد العالي عبد الرحمن السلمي**" التي كانت بعنوان "**الذكاء الانفعالي والتسامح وعلاقتهما بجودة الحياة لدى منسوبي الدفاع الوطني بجدة** "، وتوصلت نتائج دراسته إلى أنه توجد علاقة موجبة بين التسامح مع المواقف وجودة الحياة، حيث أنه كلما إرتفع مستوى التسامح مع المواقف إرتفع معه مستوى جودة الحياة، ومنه يمكن تفسير هذه النتيجة على أن الفرد يكون متسامحا في المواقف غير المتحكم فيها والخارجة عن إرادته راجع إلى توجهه الديني حيث أن المجتمع الجزائري يتبنى فكرة الايمان بالقضاء والقدر خيره وشره، وأن الأحداث التي يواجهها هي أحداث مقدرة عليه ولا يمكن تغييرها أو تجاوزها وأن الفرد لا دخل له في إحداثها، فلهذا يكون الفرد متسامحا مع المواقف وبالتالي يستطيع تجاوز كل الأحداث السيئة وضغوطات الحياة بطريقة إيجابية ومنه تتحقق جودة الحياة لديه والعكس صحيح، فالتسامح مع المواقف هو أن يمتلئ الفرد بالأفكار الإيجابية عندما تسير الأمور بصور خاطئة لأسباب خارجة عن إرادته، وأن بإستطاعته تفهم الظروف السيئة في حياته، وإذا

أصابته خيبة من الأمل إتجاه ظروف حياته، فيستطيع أن يفكر بطريقة ايجابية حيال هذه الظروف، أما بالنسبة للطلبة فيمكن تفسير ذلك في ضوء أن الأحداث الجامعية كالإضرابات أو التعديلات الدراسية أو صعوبة الإمتحانات هي خارجة عن إطار إرادة الطالب فيجب عليه ممارستها أو الخضوع لها، وإرتفاع مستوى جودة الحياة في هذه المواقف يكون على حسب تقبل الطالب لها، فإذا كان الطالب متسامح ومتقبل لمثل هذه المواقف يكون لديه مستوى جودة حياة عالي وإن لم يتقبلها ولم يكن متسامحا معها تنخفض مستوى جودة الحياة لديه، وكل الدراسات السابقة التي تم ذكرها دعمت نتائج الدراسة الحالية بالنسبة للتسامح الكلي لمساهمته في التنبؤ بجودة الحياة، حيث أنه كلما إرتفع مستوى التسامح لدى الطلبة ازدادت درجة جودة الحياة لديهم والعكس صحيح، ونرى أن هذه النتيجة منطقية وطبيعية فمتغير التسامح يتسم بكونه من المتغيرات الإيجابية، كما أن المضمون الذي يتضمنه محتوى هذا المتغير من الطبيعي أن يرتبط ارتباطا جوهريا موجبا بمتغير جودة الحياة. ولكي يتمتع الطلبة بالتسامح فلابد أن تتوفر لديهم القدرة على التكيف مع النفس والأخر والأحداث، فالتسامح يؤدي إلى التوافق النفسي والاجتماعي، والتوافق والتكيف هما حجر الأساس لجودة الحياة، فبالتسامح يشعر الفرد بإيجابيته وانجازه ويشعر بالسعادة والرضا عن الحياة.

1_3_ عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة :

"توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين(الذكور والإناث) في التفاؤل لدى طلبة جامعة"

للتحقق من صحة الفرضية تم إستخدام تحليل التباين t-test لعينتين مستقلتين لقياس الفروق بين الجنسين في التفاؤل .

الجدول رقم (09): يبين الفروق بين الجنسين في التفاؤل

	الذكور		الاناث		درجة الحرية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
التفاؤل	116.22	21.69	119.16	23.17	98	0.65-	0.51	غير دال

الجدول السابق (4) وفي ضوء ما تقدم من نتائج تبين عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب والطالبات في مقياس التفاؤل، حيث كان المتوسط الحسابي للذكور (116.22)، بينما بلغ لدى الإناث (119.16)، وأما ت المحسوبة فقد بلغت (-0.65) عند مستوى الدلالة (0.05). وبالتالي نرفض فرضية البحث ونقبل بالفرضية الصفرية .

تشير النتائج بأن طلبة الجامعة قد يتسمون بأنهم ذوي نظرة ايجابية، وبأنهم الأكثر إقبالا على الحياة ولديهم الاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيئ. وهم على هذا النحو لديه استعداد عام يكمن داخلهم يتضمن توقع حدوث أشياء إيجابية أو جيدة، أي توقع النتائج الايجابية للأحداث المقبلة، وهم وفقا لتوقعاتهم التفاؤلية تجاه الأحداث المستقبلية محددون لطريقهم الذي من خلاله يحققون أهدافهم، بمعنى أنهم لا يفقدون الأمل

في تحقيق أهدافهم، كذلك فأن نظرتهم نحو المستقبل إنما هي نظرة استبشار تجعلهم يتوقعون الأفضل، وينتظرون حدوث الخير، ويهدفون دوما إلى النجاح، ويستبعدون أي شيء غيره، أو أنهم لايتسمون بالتفاؤل ولديهم توقعات عكس التوقعات المذكورة سابقا، كما يمكن القول أيضا أن النتائج المتوصل إليها قد تعود هذا إلى تضاؤل النظرة الوالدية التي كانت تميز الذكر عن الأنثى، حيث أصبح كلاهما يحظى بفرص تعليمية ومهنية متساوية، وبدأ المجتمع من خلال التغيرات الطارئة على تركيبته بما فيها تغير تكوين الاسرة ودورها والتقدم العلمي والتكنولوجي، وكذا التغير الثقافي، وتطور الأنظمة التعليمية في فك القيود التي كانت تحاصر بها الأنثى، حيث أصبحت تعطي فرصا متساوية في التعبير عن الأراء والإتجاهات، والإهتمامات المشتركة، وأن المجتمع أصبح يتعامل مع أي من الطرفين ككيان مستقل له هويته، وأفكاره ومبادئه، وكذا ممارسة الأنشطة المختلفة بحرية أكبر، وبالتالي إتاحة فرصة تعليمية متساوية ومتعددة لكل الجنسين، كما يرجع السبب في عدم وجود الفرق بينهما نظرا لمواجهتهما نفس ظروف المرحلة الجامعية أين ينشغل الطلبة الذكور والإناث بالدراسة.

وقد إتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة الدكتور "**عوض عوض يوسف محسن**" **(2012)** للكشف عن مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات منها متغير الجنس ولاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لصالح الجنس، وكذلك نتائج دراسة "**فيصل محمود خليل حمدان**" **(1999)** التي هدفت إلى معرفة سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة، حيث أظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق في مقياس التفاؤل والتشاؤم ذات دلالة إحصائية تعزى لصالح الجنس أيضا، وفي دراسة أجرتها الدكتورة "**فتون خرنوب**" **(2016)** للكشف عن الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل لدى عينة من الطلبة، كشفت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مقياس التفاؤل، وكذلك إتفقت نتائج دراستنا مع دراسة الدكتورة "**ايمان عبد الكريم عبد الحسن**" حيث أنها لم تجد فروق بين الجنسين في التفاؤل لدى عينة من طلبة كلية التربية الأساسية، في حين لم تتفق نتائج دراستنا مع دراسة "**مليكة و رحمان**" **Malika and Rahmen (2000)** التي بينت أن الإناث أكثر تفاؤلا من الذكور، وكذالك تناقضت دراستنا مع دراسة "**شعشاع بنت هندي بنت حميد**" **(2004)** التي كانت محتوى دراستها التفاؤل والتشاؤم و علاقتهما بالتسامح والرضا عن الحياة، حيث بينت

النتائج أن الطلاب الذكور أكثر تفاؤلا من الإناث، وبينت أيضا نتائج دراسة "**د.امال جودة و د.حمدي ابو جراد**" التي هدفت إلى معرفة التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل و التفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس، فكانت النتائج تشير إلى وجود فروق بين الجنسين ذات دلالة إحصائية لصالح الإناث في مقياس التفاؤل، وفي دراسة "**أحمد الجوارنة**"**(2013)** حيث أظهرت نتائج دراسته التي كانت بعنوان العلاقة الأخوية كمتنبئات بالتفاؤل والتشاؤم لدى عينة من طلبة مرحلة الثانوية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مقياس التفاؤل لصالح الإناث.

1_4_ عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة:

"توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين (الذكور و الإناث) في التسامح لدى طلبة جامعة "

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام تحليل التباين t-test لعينتين مستقلتين لقياس الفروق بين الجنسين في التسامح .

جدول رقم (10) يبين الفروق بين الجنسين في التسامح :

	الذكور		الاناث		درجة الحرية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
التسامح	49.66	4.91	46.78	4.87	98	2.94	0.01	دال
مع الذات	16.48	2.68	15.26	2.31	98	3.03	0.01	دال
مع الاخر	16.72	2.68	15.90	2.62	98	1.56	0.12	غير دال
مع المواقف	16.16	2.16	15.62	2.60	98	1.03	0.30	غير دال

نلاحظ من الجدول بأنه توجد فروق بين الجنسين في التسامح لدى الطلبة، حيث بلغت ت المحسوبة (2.94)، وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وجاء الفرق لصالح الذكور

بمتوسط حسابي (49.66)، وهو أكبر منه لدى الإناث (46.78)، وهذا ما تبين في بعد التسامح مع الذات حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (3.03)، و جاء الفرق لصالح الذكور بمتوسط حسابي بلغ (16.78)، وهو أكبر منه لدى الإناث (15.26)، وفيما يخص بعد التسامح مع الأخر فقد بلغت قيمة ت المحسوبة (1.56)، ولبعد التسامح مع المواقف بلغت قيمة ت المحسوبة (1.03)، وكلاهما غير دال عند مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي نقبل فرضية الدراسة.

من خلال النتائج المتوصل إليها تبين انه توجد فروق بين الجنسين (الذكور والإناث) في بعد التسامح مع الذات لصالح الذكور، حيث أنهم قادرين على تقبل انفسهم عندما تتراكم عليهم الضغوط والأعباء مقارنة بالإناث، ومع الوقت يتفهمون أنفسهم حيال ما وقعوا فيه من أخطاء سابقة ولا يشعرون بالضيق أو الاستياء لمجرد فعلها، كما أنهم لا ينتقدون أنفسهم اتجاه ما يشعرون به أو يفكرون فيه أو يقولونه أو يفعلونه من الأشياء أو الأمور السلبية، وأنهم يتعلمون من أخطأ الماضي ويتجاوزونها.

أما في بعد التسامح مع الأخر والتسامح مع المواقف، فقد توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية بين الجنسين (الذكور والإناث)، حيث أن الطلبة لا يميلون إلى الرغبة في الإنتقام او معاقبة الشخص الذي يقوم بفعل خاطئ إتجاههم، حيث أنهم يميلون إلى تفهم الأخرين حيال ما قاموا به من أخطاء سابقة، ويتجنبون أن يتعاملوا بقسوة مع الأشخاص الذين أساءوا التصرف معهم، كما أنهم يرون الأشخاص الذين أساءوا إليهم في الماضي على أنهم أشخاص طيبين، وينظرون إلى من أساءوا معاملتهم نظرة حسنة، ويستطيعون تجاوز خيبات الأمل التي يصيبهم بها الآخرون، وفي بعد التسامح مع المواقف فقد كشفت النتائج أن الطلبة (الذكور والإناث) يكونون متسامحين عندما تسير الامور بصورة خاطئة لأسباب خارجة عن إرادتهم، فإنهم يمتلؤن بالأفكار الإيجابية حيال ذلك، وإنهم مع الوقت يمكنهم تفهم الظروف السيئة في حياتهم، حيث إنهم إذا أصيبوا بخيبة أمل لظروف حياتية خارجة عن إرادتهم فإنهم يستطيعون التفكير بطريقة إيجابية حيال هذه الظروف، ويستطيعون أن يتصالحوا مع المواقف السيئة في حياتهم، ويسهل عليهم تقبل المواقف السلبية التي لم يتسبب فيها شخص بعينه لهم، وهم يستطيعون التخلص من الافكار السلبية حيال الظروف السيئة والخارجة عن إرادة الجميع. والنتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية

في هذا البعد تتناقض مع دراسة "**منصور**" **(2009)** حيث كشفت عن فروق بين الجنسين لصالح الذكور في متغير العفو عبر المواقف.

وأما بالنسبة للفروق بين الجنسين في الدرجة الكلية للتسامح، فقد بينت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين لصالح الذكور، وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة "**مكاسكيل**" **(2003) Macaskill** التي كشفت عن وجود فروق بين الجنسين في التسامح والصفح لصالح الذكور. وتتناقض مع دراسة "**محيسن والهلول**" **(2012)** التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين التسامح والصحة النفسية لدى طلبة جامعة الأقصى في غزة، وكانت النتائج تشير إلى وجود فروق بين الجنسين في التسامح لصالح الإناث. ودراسة "**مناف فتحي عبد الرزاق الجبوري**" **(2014)** التي بينت عدم وجود فروق في التسامح تعزى لصالح الجنس، كما تختلف أيضا مع نتائج دراسة "**شعاع بنت هند بن حميد**" **(2014)** التي هدفت إلى معرفة علاقة التفاؤل والتشاؤم بالتسامح والرضا عن الحياة لدى عينة من الطلبة، وأشارت النتائج إلى عدم وجود بين الجنسين في مقياس التسامح. وبما أنه وجدت هنالك فروق بين الجنسين في بعد التسامح مع الذات لصالح الذكور، فبالتالي توجد هنالك فروق في التسامح الكلي لصالح الذكور أيضا، ويمكن أن يرجع هذا إلى شخصية الطلاب (الذكور) المتسامحة، وتكوينهم البيولوجي حيث انهم يتحملون الضغوط والأعباء أكثر من الإناث، ولا يعطون للأمور السلبية والعراقيل الحياتية قيمة ووقت أكثر من قدرها وحجمها مقارنة بالإناث، ويمكن أن يرجع هذا أيضا إلى التنشئة الأسرية والاجتماعية، حيث أن الذكر يتحمل مسؤولية القيادة في جميع شؤون الحياة مما يجعله يتغاضى عن بعض الأمور و يتجاوزها ويكون متسامحا فيها لكي لا يحمل أعباء لا قيمة لها يمكن أن تعرقل حياته، دون أن ننسى الوازع الديني الذي يحث الفرد على التسامح ومقابلة السيئة بالحسنة.

1_5_ عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (الذكور و الإناث) في مقياس جودة الحياة "

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام تحليل التباين t-test لعينتين مستقلتين لقياس الفروق بين الجنسين في جودة الحياة .

جدول رقم (11) يبين الفروق بين الجنسين في مقياس جودة الحياة

	ذكور		اناث		درجة الحرية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
جودة الحياة	208.12	18.51	203.10	18.35	98	1.36	0.17	غير دال
شغل الوقت	31.84	3.77	32.68	4.29	98	1.04	0.30	غير دال
الصحة العامة	35.46	4.69	34.30	4.21	98	1.30	0.19	غير دال
الجانب الوجداني	34.54	4.98	33.02	5.20	98	1.49	0.13	غير دال
الدراسة والتعليم	34.30	6.23	33.48	5.30	98	0.70	0.48	غير دال
الحياة الاسرية	37.30	3.68	35.52	4.40	98	2.19	0.01	دال
الصحة النفسية	34.84	3.45	34.86	3.74	98	0.02	0.97	غير دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم (6) أنه لا توجد فروق بين الجنسين في مقياس جودة الحياة، حيث أن ت المحسوبة بلغت (1.36) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.17)، و في بعد شغل الوقت و إدارته بلغت ت المحسوبة (1.04) وهي غير دالة أيضا عند مستوى دلالة (0.30)، وكذلك في بعد الصحة العامة فقد بلغت ت المحسوبة (1.30) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.19)، وفي الجانب الوجداني بلغت ت المحسوبة (1.49) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.13)، وفي بعد الدراسة والتعليم بلغت (0.70) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.48)، أما في بعد الحياة الأسرية فقد وجد هنالك فروق بين الجنسين فقد بلغت ت المحسوبة (2.19) وهي دالة عند مستوى دلالة (0.01)، ووجد أنه لا توجد فروق في بعد الصحة النفسية فكانت نتائج ت المحسوبة (0.02) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.97)، وبالتالي لم تتحقق فرضية الدراسة.

من خلال النتائج المتحصل عليها تبين أنه لا توجد هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (الذكر و الأنثى) في أبعاد مقياس جودة الحياة (الصحة العامة، شغل الوقت، الجانب الوجداني، الدراسة والتعليم، الصحة النفسية)، وهذا يختلف مع دراسة "**علي مهدي كاظم و عبد الخالق نجم البهادلي**" **(2006)** التي هدفت إلى معرفة جودة الحياة لدى طلبة الجامعة حيث توصلت نتائج دراستهما إلى وجود فروق بين الجنسين في بعد شغل الوقت والجانب الوجداني والصحة العامة لصالح الذكور، ويمكن تفسير هذا في ضوء الفرص المتساوية المتاحة للذكور والإناث ضمن المناخ الجامعي، وأن الطلبة قد يمارسون كامل حقوقهم في البيئة الأكاديمية الجامعية بمختلف أنشطتها وفعالياتها ومؤسساتها ودوائرها المختلفة، وحتى الأنشطة الإجتماعية والترفيهية التي تساهم في شغل وقت الفراغ لدى الطلبة، والتي قد يكونون راضين عنها ويمارسونها بكل إيجابية أو أنهم غير راضين عنها ولا يمارسونها أبدا أما من الجانب الوجداني فقد يحضى الطلبة بالحصول على الدعم العاطفي والمساندة من قبل أفراد الأسرة والأصدقاء المخلصين والجيران، وإقامة علاقات جيدة مع الزملاء أو أنهم لايتمتعون بالدعم العاطفي والمساندة من قبل الأخرين ،وفيما يخص مجال التعليم والدراسة يتمثل فيما يشعر به الطلبة في تحقيق الجامعة لطموحاتهم الدراسية،

وإحساسهم بأنهم إختاروا التخصص الذي يحبونه، ومناسبة مستوى المقررات الدراسية لقدراتهم، وشعورهم بفائدة تخصصهم وفخرهم به، وحصولهم على دعم أكاديمي من أساتذتهم ومن مشرفهم الأكاديمي، وفي بعد جودة الصحة النفسية فتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الباحثين "**الزبيدي و الهزاع**" **(1997)** التي أظهرت عدم وجود فروق في الصحة النفسية بين الذكور والإناث لدى عينة من طلبة الجامعة، وجاءت مناقضة مع نتائج دراسة الباحث "**الو شلي**" **(2003)** الذي توصلت نتائج دراسته إلى أنه توجد فروق نوعية ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الصحة النفسية وهذه الفروق جاءت لصالح الطلبة الذكور، ويمكن تفسير نتائج هذا البعد بأن الطلبة قد يتمتعون ببعض من السعادة و الأمن والإستقرار والإتزان الإنفعالي، و القدرة على ضبط الإنفعالات، والشعور بإرتفاع الروح المعنوية، أو أنهم لايتمتعون بهذه الصفات الإيجابية، أما بالنسبة لبعد جودة الحياة الأسرية والإجتماعية فكانت النتائج تدل على وجود فروق بين الجنسين لصالح الذكور، وتختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة الباحثتين "**أماني عبد المقصود عبد الوهاب و سميرة محمد شند**" **(2010)** التي أسفرت عن وجود فروق بين الجنسين في جودة الحياة الأسرية لصالح الإناث، ويمكن تفسير نتائج الدراسة الحالية في هذا البعد إعتمادا على التنشئة الأسرية والإجتماعية وكيفية تعامل الأسرة مع أبنائها الذكور والإناث، حيث تضع الأسرة في مجتمعنا الكثير من القيود على الفتاة وإلزامها بالكثير من الأوامر تعرقلها ولا تسمح لها بأخذ قسط من الحرية والتعبير عن أرائها وتوجهاتها، في الوقت الذي تعطي فيه للأبناء الذكور الحرية التامة في القول والفعل وتتيح لهم فرصة الخروج واختيار الأصدقاء والسهر الأمر الذي يعكس على شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد، حيث يكون الذكور أكثر إجتماعية من الإناث من خلال تكوين العديد من العلاقات الاجتماعية المتبادلة والمشاركة الاجتماعية في مختلف نواحي الحياة ومن ثم ينعكس ذلك إيجابيا على التوافق الأسري والإجتماعي لديهم (الذكور) وبالتالي إدراك جودة حياتهم الأسرية والإجتماعية، أما فيما يخص نتائج الدرجة الكلية المتحصل عليها لجودة الحياة تبين أنه لا توجد هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين(الذكر

والأنثى) في مقياس جودة الحياة، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة الباحث "**محمد عبد الله ابراهيم وسيدة عبد الرحيم صديق**" **(2006)** حيث كان عنوان دراستهما دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس ولم تتوصل الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين، وكذلك أشارت نتائج دراسة الباحث "**عصام فريد عبد العزيز محمد**" **(2008)** بعنوان مؤشرات جودة الحياة وعلاقتها بمؤشرات الصحة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة سوهاج على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين في مقياس جودة الحياة، وتختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة الباحث "**كاظم كريدي خلف العادلي**" التي كانت بعنوان إحساس الطلبة الجامعيين بجودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات وأشارت النتائج الى وجود فروق بين الجنسين لصالح الذكور، وكذلك نتائج دراسة الباحث "**هشام إبراهيم عبد الله**" بعنوان جودة الحياة لدى الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية حيث توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين لصالح الذكور أيضا، وقد تناول "**منصوري**" **(2007)** دراسة هدفت إلى تحديد الفروق بين الجنسين في جودة الحياة وأشارت النتائج إلى وجود فروق لصالح الإناث، ويمكن تفسير نتائج الدراسة الحالية المتحصل عليها في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة على أنها متعلقة بشخصية الطلبة الذكور و الإناث، التي قد تتسم بنوع من السعادة و التفاؤل و الأمل و الرفاهية والقدرة على تجاوز ضغوط وصعوبات الحياة ومشكلاتها اليومية، والإندفاع نحو المستقبل بكل إيجابية وترك الماضي وتأثيراته السلبية، أو أنها تتسم بمشاعر وإنفعالات تتجه نحو السلبية.

02_ الإستنتاج العام:

إن كل دراسة علمية تبدأ بفرضيات نظرية و من خلال الجانب النظري والجانب الميداني للدراسة يمكن التأكد من مدى صحة أو خطأ هذه الفرضيات، وهذا ما إلتزمنا به في الدراسة الحالية، فقد انطلقت من فرض عام حول وجود علاقة إرتباطية بين كل من التفاؤل وجودة الحياة والتسامح وجودة الحياة، بالإضافة إلى فرضيات أخرى لمعرفة دلالة الفروق بين الجنسين في التفاؤل والتسامح وجودة الحياة، وعلية فقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- ❖ توجد علاقة إرتباطية موجبة بين التفاؤل وجودة الحياة وهي علاقة دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث عبرت هذه النتيجة على أنه كلما زاد التفاؤل زادت معه جودة الحياة لدى الطالب
- ❖ توجد علاقة موجبة بين التسامح (الكلي، مع الأخر، مع المواقف) وجودة الحياة، حيث أنه كلما إرتفع مستوى التسامح كلما إرتفع معه مستوى جودة الحياة لدى الطالب، بينما لم تشر النتائج إلى وجود علاقة بين التسامح مع الذات وجودة الحياة
- ❖ لا توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في التفاؤل، حيث كانت الدرجات متساوية بينهما، ويمكن تفسير ذلك في ظل تساوي الفرص بين الذكر والأنثى في مختلف الميادين على عكس ما كنا نلاحظه في الماضي على أن الذكور كانوا يتمتعون بفرص وحرية أكثر من الإناث.
- ❖ توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في التسامح (الكلي، مع الذات)، حيث كان الذكور أكثر تسامحا من الإناث، ويمكن تفسير ذلك في ضوء البنية الشخصية لكل من الأنثى والذكر، حيث أن الذكر يستطيع أن يتغاضى عن بعض الأمور و يتجاوزها ويكون متسامحا فيها لكي لا يحمل أعباء لا قيمة لها، بينما الأنثى تكون أقل تسامحا لأنها لا تستطيع تحمل الأعباء النفسية الناتجة عن الإساءة، في حيين لم تظهر فروق دالة بين الجنسين في بعد التسامح مع الأخر والتسامح مع المواقف.
- ❖ لا توجد فروق بين الجنسين في مقياس جودة الحياة، حيث كانت الدرجات متساوية بينهما، ويمكن تفسير ذلك من خلال التغيرات الإجتماعية والفكرية التي طرأت على المجتمع، وهذا ما ساهم في تغير النظرة إلى الأنثى، وكذلك الدور والمكانة التي تحتلها

في المجتمع، حيث تساوت الحقوق والواجبات والحريات بينها وبين الذكر، وهذا مايساعد ربما في النظر إلى المستقبل بإيجابية.

03_ إقتراحات الدراسة:

نستنتج من خلال تأمل نتائج الدراسة الراهنة أن التفاؤل والتسامح يعدان من المنبئات الجيدة لجودة الحياة لدى الطلبة، ويمكن في ضوء ذلك استخلاص بعض الإقتراحات النظرية والتطبيقية نوجزها في مايلي :

أولا : في الجانب النظري :

_ إجراء المزيد من البحوث في هذا المجال على عينة أخرى من المجتمع

_ دراسة تأثير أساليب التنشئة اللأسرية والإجتماعية في إكساب التفاؤل والتسامح لدى الأبناء، في ضوء عدة متغيرات كالنوع ، ومستوى تعليم الأباء، ومستوى تدينهم

_ إجراء مزيد من الدراسات على الأنواع الأخرى من التسامح، فقد حظي التسامح مع الذات ومع الأخر بإهتمام كبير من قبل الباحثين، وذلك على المستوى العالمي، ولم تحظى الأنواع الأخرى للتسامح بإهتمام مماثل

ثانيا: في المجال التطبيقي :

1_ توجيه الأباء والمعلمين إلى ضرورة إتباع أساليب للتنشئة والتوجيه تدعم التسامح والتفاؤل

2_ تصميم برامج تدريبية تعلم الأطفال والمراهقين وحتى الشباب لإستخدام إستراتيجيات تسير التفكير والسلوك الإيجابي القائم على التسامح والتفاؤل.

04_ خاتمة:

تبين من خلال الجانب النظري والتطبيقي في الدراسة الحالية، أن مفهوم التفاؤل والتسامح من المفاهيم النفسية الإيجابية التي لها دور في بناء شخصية صامدة للفرد عامة وللطالب خاصة، حيث أنها تساعده في تخطي وتجاوز مشكلات وضغوطات الحياة، وتساعده على النظر إلى الحياة بنظرة إيجابية مليئة بالأمل والثقة والسعادة، كما أنها تعتبر قوى وقائية في الشخصية، فهي تقي الفرد أو الطالب الذي يكتسبها من الضغوطات النفسية التي تؤدي به إلى الاضطرابات النفسية، وعليه فإن التفاؤل والتسامح يشكلان المنبئات الرئيسية للسعادة التي تمثل بدورها مؤشرا لجودة الحياة لدى الطالب، وهذا ما أسفرت عليه نتائج دراستنا، حيث وجد هنالك علاقة إرتباطية بين التفاؤل وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، وأن التفاؤل يساهم في التنبؤ بجودة الحياة، ووجد أيضا علاقة إرتباطية بين التسامح (الكلي، مع الأخر، مع المواقف) وجودة الحياة لدى عينة الدراسة، وأن التسامح يساهم في التنبؤ بجودة الحياة، ولم تبين النتائج وجود علاقة إرتباطية بين التسامح مع الذات وجودة الحياة. كما تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل تعزى لمتغير الجنس، وأظهرت النتائج أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التسامح لصالح الذكور، حيث تبين أن الذكور أكثر تسامحا من الإناث، وأكدت الدراسة على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة الجامعة

ومن خلال ما سبق نصل إلى أنه هناك ما تحقق من فرضيات الدراسة الحالية وهناك ما لم يتحقق، وتبقى هذه الدراسة محاولة بحثية وهذه النتائج نسبية في حدود عينة الدراسة وأدواتها ومكان وزمان إجرائها.

_ المراجع بالعربية

01_ أوشو، (2001)، التسامح: **رؤيا جديدة تزهر الحياة**، ترجمة على الحداد، الكويت، دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع.

02_ بدر محمد، الأنصاري (1998)، **التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس والمتعلقات**، الطبعة الأولى، الكويت، مطبوعات جامعة الكويت.

03_ بوبر، وبالدوين توماس، (1992)، **التسامح بين الشرق والغرب**، ترجمة إبراهيم العريس بيروت، دار الشرق.

04_ جامبولسكي، جيرالد ج،(2008)، **التسامح أعظم علاج على الإطلاق**، تقديم نيل دونالدوالش، القاهرة، مكتبة الدار العربية للكتاب .

05_ جون لوك (1983)، **رسالة في التسامح**، ترجمة عبد الرحمان بدوي، بيروت، دار الغرب الاسلامي.

06_ حسن حنفي (1993)، **التعصب والتسامح**، ط 1، بيروت، أمواج للطباعة والنشر

07_ ديكارت، رينيه، (1993)، **انفعالات النفس**، ترجمة جورج زيناتي، بيروت، دار المنتخب العربي للدراسات والنشر والتوزيع.

08_ طعيمة، رشدي أحمد (2006)، **بين المفهوم والمصطلح**، في رشدي أحمد طعيمة (محرر).الجودة الشاملة في التعليم بين مؤشرات التميز ومعايير الاعتماد: الأسس والتطبيقات (ص ص 19–22). عمان: دار المسيرة.

09_ عبد الرحمان محمد، (1998)، **نظريات الشخصية**، مصر، دار البقاء.

10_ عبد الرحمان، بدوي (1984)، **موسوعة الفلسفة**، ج(12)، بيروت المؤسسة العربية للدراسات والنشر.

11_ عسيلة، محمد ابراهيم (2005)، **سيكولوجية الشخصية**، مكتبة الطالب الجامعي، جامعة الأقصى، غزة.

12_ عصام، عبد الله (2006)، **التسامح**، القاهرة، الهيئة العامة المصرية للكتاب.

13_ علام صلاح الدين، (2002) **القياس والتقويم التربوي والنفسي(أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة)** , دار الفكر العربي, القاهرة

14_ كارول ان مورو، (2008)، **التسامح دليل الصغار لمعرفة أن التسامح شفاء القلوب**، ترجمة محمد رجب، مكتبة الأسرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

15_ كمال، دسوقي (1990)، **زخير علم النفس**، القاهرة، الدار الدولية للنشر والتوزيع.

قائمة المجلات والدوريات

16_ آمال جودة وحمدي أبو جراد، (2011)، **التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة**، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، القدس، فلسطين، العدد الرابع والعشرون.

17_ إبراهيم، محمد عبد الله؛ وصديق، سيدة عبد الرحيم (2006)، **دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس**. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة (ص ص 277–288). جامعة السلطان قابوس– سلطنة عمان، 17–19 ديسمبر.

18_ بدر الأنصاري، (2003)، **التفاؤل والتشاؤم، قياسهما وعلاقتهما ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت**، الرسالة 192، الحولية الثالثة والعشرون، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، الكويت.

19_ بدر محمد، الأنصاري (2006)، **استراتيجيات تحسين جودة الحياة من أجل الوقاية من الاضطرابات النفسية**. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة (ص ص 1–19). جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان، 17–19 ديسمبر

20_ تحية محمد احمد عبد العال، مصطفى علي رمضان مظلوم، (2013)، **الإستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الايجابية**، مجلة كلية التربية ببنها، مج (2) العدد(93)

21_ حمدي علي الفرماوي، (2009)، **جودة الحياة في جوهر الإنسان**، المؤتمر الدولي السادس، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، في الفترة من 10- 12 نوفمبر، 2115- 226.

22_ حبيب، مجدي عبد الكريم (2006)، **فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينات من الطلاب العمانيين**، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة (ص ص 79-100)، جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان، 17-19 ديسمبر.

23_ حسن، عبد الحميد سعيد؛ والمحرزي، راشد سيف؛ وإبراهيم محمود محمد (2006)، **جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس.** وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة (ص ص 289-303)، جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان، 17-19 ديسمبر.

24_ رالف شفارتسر، (1994)، **التفاؤلية الدفاعية والوظيفية كشرطين أساسيين للسلوك الصحي**، ترجمة جميل رضوان، مجلة الثقافة النفسية، مجلد(10)، العدد 38.

25_ روان فاضل، بهو، (2005)، **التسامح كأحد سبل الأمن الإنساني في الدول العربية**. ورقة مقدمة في مؤتمر الأمن الإنساني في الدول العربية خلال الفترة من 14_15 مارس 2005، عمان (الأردن).

26_ زينب محمد شقير، (1993)، **التسامح كمنبئ للأمن النفسي لدى المتزوجين و غير المتزوجين من طلاب الدراسات العليا**، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، الجزء الثاني، العدد الرابع والعشرون، رابطة التربويين العرب.

27_ زياد بركات، (1998)، **سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي**، مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي، غزه، فلسطين،العدد11.

28_ سميرة علي أبو غزالة، (2007)، **فاعلية الإرشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعنى الإيجابي للحياة لدى طلاب الجامعة**، المؤتمر السنوي الرابع عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، في الفترة من 8- 9ديسمبر.

29_ سلامة السيد، الخميسي (1993)، **تربية التسامح الفكري صيغة تربوية مقترحة لمواجهة التطرف**، مجلة التربية المعاصرة، مصر.

30_ سناء حسن حسين، عماشة (2013)، **التسامح والغضب في علاقتهما باستراتيجيات مواجهة ضغوط العمل لدى عضوات هيئة التدريس السعوديات وغير السعوديات بجامعة الطائف**، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، ع 42، ج1.

31_ عبد الخالق أحمد محمد، وبدر الأنصاري (1995)، **التفاؤل والتشاؤم – دراسة عربية في الشخصية**، في المؤتمر الدولي الثاني لمركز الإرشاد النفسي للأطفال ذوي الحاجات الخاصة (الموهوبين – والمعاقين) للفترة من 25–27 ديسمبر 1995، بحوث المؤتمر –مج(1) ص ص131–152, جامعة عين شمس ،القاهرة .

32_ عبد الخالق احمد محمد، (1998)، **التفاؤل والتشاؤم**, دراسة عاملية, مجلة العلوم الاجتماعية,مج26,ع(1) ص45–62.

33_ عبد الخالق أحمد محمد (2000)، **التفاؤل والتشاؤم: عرض لدراسات عربية**، مجلة علم النفس, العدد56, السنة14,ص ص6–27. الهيئة المصرية العامة للكتاب. مصر.

34_ عبد اللطيف حسن، ولؤلؤة حمادة، **(1998)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعدي الشخصية: الإنبساط والعصابية**، مجلة العلوم الاجتماعية,مج(26), ع(1), ص ص 83–104.

35_ عبير محمد أنور، فاتن صلاح عبد الصادق (2010)، **دور التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية**، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مج (9)، العدد(3).

36_ عادل عز الدين، الأشول (2005)، **نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي**، وقائع المؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوية للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، (ص ص 3–11). جامعة الزقازيق– مصر، 15–16 مارس.

37_ عبده فرحان، الحميري (2004)، **قياس التفاؤل– التشاؤم لدى الطلبة الجامعيين باليمن**، في مجلة كلية التربية – جامعة عين شمس,ع(28), الجزء الثاني, ص ص143–158, مكتبة زهراء الشرق, القاهرة.

38_ عثمان محمود، الخضر (1999)، **التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي**، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، العدد97، ص ص214-142.

39_ عبير عيد، الدويلة (2007)، **ثقافة التسامح وثقافة الحياة**، المجلة العربية للثقافة، العدد 60.

40_ عبد المنعم، السيد، نبيلة، الشراب (2008). **العفو وعلاقته بالبطء الإنتباهي والذكاء الاجتماعي لدى طلاب الجامعة**، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (59)، مج 18.

41_ عباس عبد المهدي، الشريفي، عاطف يوسف، مقابلة (2011)، **مستوى السلوك المتسامح لمديري المدارس الثانوية في العاصمة عمان من وجهة نظر المعلمين**، المجلة التربوية العدد101، الجزء الأول، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط، الأردن.

42_ عبد الفتاح، فوقية أحمد السيد؛ وحسين، محمد حسين سعيد (2006)، **العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف**. وقائع المؤتمر العلمي الرابع: دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني في لاكتشاف ورعاية ذوي الحاجات الخاصة (ص ص187-270)، كلية التربية- جامعة بني سويف، 3-4 ماي

43_ عبد المعطي، حسن مصطفى (2005)، **الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر**، وقائع المؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوية للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، (ص ص 13-23). جامعة الزقازيق- مصر، 15-16 مارس.

44_ فوقية حسن عبد الحميد، رضوان (2005)، **علم النفس التطبيقي وجودة الحياة**، وقائع المؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوية للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة (ص ص 95-104)، جامعة الزقازيق- مصر، 15-16 مارس.

45_ فريح، العنزي (2001)، **الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية، دراسة إرتباطية مقارنة بين الذكور والإناث**، مجلة دراسات نفسية، المجلد(11)، العدد(3)، 351_377

46_ كاظم كريدي، العادلي (2006). **مدى إحساس طلبة كلية التربية بالرستاق بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات.** وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة (ص ص 37-47)، جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان، 17-19 ديسمبر.

47_ محمد إبراهيم عيد، (2000)، **التسامح وعلاقته بالديمقراطية لدى طلاب الجامعة**، المؤتمر الدولي السابع لمركز الإرشاد، كلية التربية، جامعة عين الشمس.

48_ محمد، رجب علي شعبان (2001)، **الإنجاز الأكاديمي وعلاقته بالتشاؤم والتفاؤل والدافعية وأساليب مواجهة المشكلات لدى طالبات الجامعة**، دراسة تنبؤية، القاهرة، المجلة المصرية للدراسات النفسية.

49_ محفوظ، سهير أنور، (2001)، **جودة الحياة لدي المعوقين جسمياَ والمسنين وطلاب الجامعة**، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي عين شمس، القاهرة.

50_ مريم، شيخي، (2010)، **قلق الولادة لدى الامهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة**، الجامعة الإسلامية غزة

51_ مايسة محمد، شكري (1999)، **التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأساليب مواجهة المشقة.** في دراسات نفسية، مج9,ع34, ص ص387-416, رابطة الأخصائيين النفسيين, مصر.

52_ ناهد، صالح (1990)، **مؤشرات جودة الحياة نظرة عامة على المفهوم والمدخل**، المجلة الاجتماعية القومية. ع 28، ج(2)، ص85-105.

53_ نجوى اليحوفي وبدر الانصاري، (2005)، **التفاؤل والتشاؤم دراسة ثقافية مقارنة بين اللبنانيين والكويتيين**، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد(33)، العدد2.

قائمة الرسائل العلمية

54_ أحمد حسين ابراهيم العجوري (2013)، **الذكاء الإجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى المعلمين والمعلمات بمحافظة شمال غزة، كلية التربية** ، جامعة الأزهر، غزة.

55_ إيمان محمد سعد، الدوسري (2012)، **العفو وعلاقته بإنفعال الغضب لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة**، جامعة أم القرى، كلية التربية، قسم علم النفس، رسالة ماجستير غير منشورة.

56_ بكير، نبرين تيسير، (2001)، **فاعلية برنامج للضبط الذاتي في التحكم بالغضب ومركزية الضبط لدى عينة من الطالبات الصف الأول الثانوي**، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الإرشاد النفسي و التربوي، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، عمان.

57_ بدر فلاح، الحربي (2014)، **التسامح وعلاقته بالهناء الذاتي لدى مراجعي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل**، ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.

58_ شعاع بنت هندي بن حميد، (2014)، **التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالتسامح والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب كلية الأداب بجامعة الملك سعود**، ماجستير علم النفس، المملكة العربية السعودية.

59_ نعيمة غزال (2008) **علاقة التفاؤل بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي دراسة ميدانية بمدينة ورقلة**، الجزائر.

60_ هيلة عبد الله، السليم (2006)، **التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود**، رسالة ماجستر غير منشورة، الرياض، المملكة العربية السعودية.

61_ وجيهة محمد، مرزوق (2000)، **أدبيات التسامح في المصادر الإسلامية**، ماجستير كلية الآداب، جامعة عين شمس.

معاجم وقواميس

62_ إبن المنظور (1992)، **لسان العرب**، دار النشر بيروت، لبنان، المجلد 3.

63_ جابر عبد الحميد وكفافي وعلاء الدين (1991)، **معجم علم النفس في الطب النفسي**،ج 4، دار النهضة العربية ، مصر.

الأنترنت

64_ فضيلة عرفات، (2009) www. alnoor.se /article. Aspid=42896

قائمة المراجع الاجنبية:

65_Ahmed, R, & A zar, F(2007), « **Interpersonal Forgiveness Among Kawait A dolescents and Adults** » , journal of conflict Management and Peacesciencevol 24, p(159-170).

66_ Burant, C, (2006), «**Optimism & pessimism as a mediator of social structural disparities effects on physical health and psychological well being**» A longitudinal study of hospitalized Elders Unpublished doctoral dissertation, sase westem Reserve university.

67_ Burnetie, J, Taylor, K,& Forsyth, D(2007). « **Attachment and trait forgivesess , the mediating role of angry rumination**», Journal of personality and individual difference,42.

68_ Bailey, T, Eng, W, Frisch, M, & Snyder, C, (2007), «**Hope and Optimism as related to life satisfaction**», The journal of positive psychology, 2(3), (168-175).

69_ Barbee, K, (2008), **Agreebleness Facets and forgiveness of Others Unpublished doctoral Dissertation**, Faculty of the school of Psychology &Counseling, regenr University.

70_ Crandell, A, (2006), **Lifetime Victimization Among University Undergraduate Students**, Associations between forgiveness

71_ Chang E, Olivares, A F D, Zuvilla, T.(1997), «**Optimism and pessimism as partially & independent and negative affectivityand psychological well bing, personality and Individual Differences**, 23(3).

72_ Clark, A, J(2005), **Forgiveness , An euro logical model, medical hypotheses.**

73_ Dember,w,n, (1989), **the measurement of optimism and pessimism**, current psychology research and review,8 (2), pp (102-119)

74_ Enritght, R, & Coyle, C, (1998), **Researching the Process Model of Forgiveness Wichin Psychological interventions**, In Worthington, E.

75_ Green, J, & Davis, J, (2008), **Third-Party forgiveness: Not forgiving your close others betrayer, Society for personality and social psychology,** (1-12)

76_ Grand dictionnaire encyclopedique Larousse (G,D,E,L) v, 10, Librairie Larousse,(1985), p1027

77_ Orth, U, Berking, M, Walker, N, Meier, L, & znoj, H, (2008), **forgiveness and Psychological djustment Following Interpersonal Transgressions**, A Longitudinal Analysis, Journal of Research in Personality,42, (365-385)

78_ Peteson, C, (2000), The future of optimism, American psychologist, 55, (44-55).

79_Sinah, R, (2008), **Roal to Forgiveness, The Influence of Individual differences, a pology and Perspective Taking**, Unpublished Masters, Michigan state University.

80_ Scheier, M, & Carver, C, (1985), **Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies**, Health psychology,4, (219-247)

81_ Scheier,M, & Carver,C (1993), **On the power of positive thinking: The benefits of being optismistic**, American Psychological society, 2 (1), (26-30).

82_ Tiger, L, (1979), **optimism; the biology of hope**

83_ Tenenboim, T, (2009), **Forgiveness In The Israelian_ palestinain**, Conflict, Unpublished Doctoral Dissertation, Boston University, Graduate School of Arts and Sciience.

84_ Romero, C, Kalidas, M, Elledage, R, Chang, J, Liscum, K,R, & Friedman, I,(2006), **Self-forgiveness, spirituality and psychological adjustment in women with breast cancer**, journal behavioral medicine, 29 (1), (29-36)

85_ Tse, W,T, & Yip, T, (2009), **Relationship among dispositional forgiveness of others, insterpersonal adjustment and psychological, well-being: implication for interpersonal theory of depression**, Personality and Individual Differences.

86_ Wong, S, & Lim,T, (2009), **Hope versus optimism in Singaporean adolescents: Contributions to depression and life satisfaction**, Personality and Individual Differences, 46, (648-652).

قائمة الملاحق

المعلومات العامة

- السن: ☐
- الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐
- التخصص: ☐
- المستوى الدراسي: ليسانس ☐ ماستر ☐
- المستوى الاقتصادي: ضعيف ☐ متوسط ☐ جيد ☐

التعليمة :

أختي الطالبة أخي الطالب أرجو منكم الإجابة على فقرات المقاييس التالية بكل عناية وذلك بوضع إشارة (x)أمام العبارة التي تعبر عن حالتك ونؤكد لكم بأن هذه المعلومات ستستخدم لغرض البحث العلمي فقط وتبقى في سرية تامة.

الملحق رقم (01): مقياس التفاؤل

الرقم	البنود	إطلاقا	نادرا	في بعض الأحيان	في معظم الأحيان	دائما
1	أنظر إلى الحياة على أنها هادفة					
2	أتقبل الحياة ببشاشة مهما تكن الحياة					
3	أشعر بأن الفرصة موجودة من اجل تقدمي					
4	سوف أشغل منصبا مرموقا في الأعوام القادمة					
5	اسعد لحظات حياتي سوف تكون في المستقبل					
6	غالبا ما أتوقع شيئا ايجابيا في المستقبل مع الإحساس بأني أستحقه					
7	لدي ثقة كبيرة في نجاحي					

8	اهتم بالمستقبل واشعر بجدية نحوه					
9	تبدو لي الحياة جميلة					
10	اشعر أن الغد سيكون يوما مشرقا					
11	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلا					
12	الماضي جميل والحاضر أجمل والمستقبل أفضل					
13	انظر إلى المستقبل على انه سيكون سعيدا					
14	حياتي بها بعض المشاكل ولكنني أتغلب عليها					
15	أتوقع نتائج جيدة					
16	سوف تتحقق أحلامي في حياتي					
17	لا مكان لليأس في حياتي					
18	أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل					
19	يخبئ لي الزمن مفاجئات سارة					
20	ستكون حياتي أكثر سعادة					
21	لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس					
22	أرى أن الفرج سيكون قريبا					
23	أتوقع الأفضل					
24	الزواج استقرار وسعادة					
25	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور					
26	أفكر في الأمور البهيجة المفرحة					
27	لا استسلم للحزن					
28	إن الآمال والأحلام التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غدا					
29	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل					
30	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم					

الملحق رقم (2): مقياس التسامح

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

7	ما زلت أعاقب الشخص الذي فعل شيء اعتقد انه خطأ.				
8	مع مرور الوقت أتفهم الآخرين عن الأخطاء التي قاموا بها.				
9	ما زلت شديد تجاه الآخرين الذين أذوني.				
10	على الرغم من أن الآخرين قد أذوني في الماضي ، إلا أني في نهاية المطاف اقدر على رؤيتهم كأشخاص طيبين.				
11	إذا أساء الآخرون معاملتي أستمر في التفكير فيهم بشكل سيئ.				
12	إذا تسبب شخص ما بشعوري بالحزن ، استطيع في نهاية المطاف المضي قدما.				
13	عندما تسوء الأمور لأسباب لا يمكن السيطرة عليها. تعوقني الأفكار السلبية حول هذه الأمور.				

14	مع الوقت يمكنني تفهم الظروف السيئة التي مرت في حياتي.				
15	إذا شعرت في حياتي بخيبة أمل تجاه ظروف لا يمكن السيطرة عليها ، أواصل التفكير بشكل سلبي في تلك الظروف.				
16	في نهاية المطاف أعيش بسلام مع الأوضاع السيئة في حياتي.				
17	من الصعب حقا أن أتقبل الأحداث السلبية التي ليست نتيجة خطأ شخص ما.				
18	في نهاية المطاف أتخلى عن الأفكار السلبية الخاصة بالإحداث السيئة التي تخرج عن سيطرة أي شخص.				

الملحق رقم (03): مقياس جودة الحياة

الرقم	الاسئلة	أبدا	قليل جدا	إلى حدما	كثيرا	كثيرا جدا
1	لدي إحساس بالحيوية والنشاط					
2	أشعر ببعض الالام في جسمي					
3	أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخيا					
4	تتكرر اصاباتي بنزلة برد					
5	لا أشعر بالغثيان					
6	أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي اتناوله					
7	أنام جيدا					
8	أعاني من ضعف في الرؤية					
9	نادرا ما أصاب بالأمراض					
10	كثرة إصاباتي بالأمراض تمثل عبئ كبير على أسرتي					
11	أشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم					
12	أشعر بالتباعد بيني وبين والد					
13	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي					
14	أجد صعوبة في التعامل مع الاخرين					
15	أشعر بان والدي راضيان عني					
16	لدي أصدقاء مخلصين					
17	علاقاتي بزملائي رديئة جدا					
18	لا أحصل على دعم من اصدقائي و جيراني					
19	أشعر بالفخر لانتمائي لاسرتي					

20	لا أجد من اثق فيه من أفراد اسرتي					
21	أخترت التخصص الدراسي الذي أحبه					
22	بعض المقررات الدراسية غيرمناسبة لقدراتي					
23	أشعر بأنني أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي					
24	لدي احساس من أنني لم أستفد شيء من تخصصي					
25	الأساتذة يرحبون بي ويجيبونني عن تساؤلاتي					
26	الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت					
27	انا فخور بإختياري للتخصص الذي يناسبني					
28	أشعر بأن دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية					
29	أشعر بان الدراسة في الجامعة مفيدة للغاية					
30	أجد صعوبة في الحصول على إستشارة علمية من المرشد					
31	أنا فخور بهدوء اعصابي					
32	أشعر بالحزن بدون سبب واضح					
33	أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة وهدوء اعصاب					
34	أشعر بأنني عصبي					
35	لا أخاف من المستقبل					
36	أقلق من الموت					
37	من الصعب إستثارتي انفعاليا					
38	أقلق لتدهور حالتي					
39	أمتلك القدرة على إتخاذ أي قرار					
40	أشعر بالوحدة النفسية					
41	أشعر بأنني متزن إنفعاليا					

42	أنا عصبي جدا					
43	أستطيع صبط انفعالاتي					
44	أشعر بالاكتئاب					
45	أشعر بأني محبوب من الجميع					
46	أنا لست شخص سعيد					
47	أشعر بالامن					
48	روحي المعنوية منخفصة					
49	أستطيع الاسترخاء بدون مشكلات					
50	أشعر بالقلق					
51	أستمتع بمزاولة الانشطةالجامعية في وقت فراغي					
52	ليس لدي وقت فراغ فكل وقتي ينقصي في الإستذكار					
53	أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط					
54	أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة					
55	أهتم بتوفيروقت للنشاطات الإجتماعية					
56	تنظيم وقت للدراسة والاستذكار صعب للغاية					
57	لدي وقت كافي لإستذكار محاضراتي					
58	ليس لدي وقت لترويح عن نفسي					
59	أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد					
60	لا يوجد لي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية					

Régression

[Ensemble_de_données0

Variables introduites/supprimées[a]

Modèle	Variables introduites	Variables supprimées	Méthode
1	التسامح[b]	.	Entrée

a. Variable dépendante : نوعية_الحياة

b. Toutes variables requises saisies.

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,315[a]	,099	,090	17,66207

a. Valeurs prédites : (constantes), التسامح

ANOVA[a]

Modèle		Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
1	Régression	3360,823	1	3360,823	10,774	,001[b]
	Résidu	30570,967	98	311,949		
	Total	33931,790	99			

a. Variable dépendante : نوعية_الحياة

b. Valeurs prédites : (constantes), التسامح

Coefficients[a]

Modèle		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
		A	Erreur standard	Bêta		
1	(Constante)	150,330	16,934		8,877	,000
	التسامح	1,146	,349	,315	3,282	,001

a. Variable dépendante : نوعية_الحياة

[Ensemble_de_données0]

Variables introduites/supprimées[a]

Modèle	Variables introduites	Variables supprimées	Méthode
1	مع_الذات[b]	.	Entrée

a. Variable dépendante : نوعية_الحياة

b. Toutes variables requises saisies.

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,140[a]	,020	,010	18,42308

a. Valeurs prédites : (constantes), مع_الذات

ANOVA[a]

Modèle		Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
1	Régression	669,607	1	669,607	1,973	,163[b]
	Résidu	33262,183	98	339,410		
	Total	33931,790	99			

a. Variable dépendante : نوعية_الحياة

b. Valeurs prédites : (constantes), مع_الذات

Coefficients[a]

Modèle		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
		A	Erreur standard	Bêta		
1	(Constante)	189,642	11,517		16,466	,000
	مع_الذات	,997	,710	,140	1,405	,163

a. Variable dépendante : نوعية_الحياة

[Ensemble_de_données0]

Variables introduites/supprimées[a]

Modèle	Variables introduites	Variables supprimées	Méthode
1	مع_الآخر[b]	.	Entrée

a. Variable dépendante : نوعية_الحياة

b. Toutes variables requises saisies.

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,223[a]	,050	,040	18,13894

a. Valeurs prédites : (constantes), مع_الآخر

ANOVA[a]

Modèle		Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
1	Régression	1687,721	1	1687,721	5,130	,026[b]
	Résidu	32244,069	98	329,021		
	Total	33931,790	99			

a. Variable dépendante : نوعية_الحياة

b. Valeurs prédites : (constantes), مع_الآخر

Coefficients[a]

Modèle		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
		A	Erreur standard	Bêta		
1	(Constante)	180,053	11,429		15,754	,000
	مع_الآخر	1,567	,692	,223	2,265	,026

a. Variable dépendante : نوعية_الحياة

```
REGRESSION
[Ensemble_de_données0]
```

Variables introduites/supprimées[a]

Modèle	Variables introduites	Variables supprimées	Méthode
1	مع_المواقف[b]	.	Entrée

a. Variable dépendante : نوعية_الحياة

b. Toutes variables requises saisies.

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,247[a]	,061	,051	18,03113

a. Valeurs prédites : (constantes), مع_المواقف

ANOVA[a]

Modèle		Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
1	Régression	2069,878	1	2069,878	6,366	,013[b]
	Résidu	31861,912	98	325,122		
	Total	33931,790	99			

a. Variable dépendante : نوعية_الحياة

b. Valeurs prédites : (constantes), مع_المواقف

Coefficients[a]

Modèle		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
		A	Erreur standard	Bêta		
1	(Constante)	177,801	11,168		15,921	,000
	مع_المواقف	1,750	,694	,247	2,523	,013

a. Variable dépendante : نوعية_الحياة

Régression

```
Ensemble_de_données0]
```

Variables introduites/supprimées[a]

Modèle	Variables introduites	Variables supprimées	Méthode
1	التفاؤل[b]	.	Entrée

a. Variable dépendante : نوعية_الحياة

b. Toutes variables requises saisies.

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,294[a]	,087	,077	17,78347

a. Valeurs prédites : (constantes), التفاؤل

ANOVA[a]

Modèle		Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
1	Régression	2939,109	1	2939,109	9,294	,003[b]
	Résidu	30992,681	98	316,252		
	Total	33931,790	99			

a. Variable dépendante : نوعية_الحياة

b. Valeurs prédites : (constantes), التفاؤل

Coefficients[a]

Modèle		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
		A	Erreur standard	Bêta		
1	(Constante)	176,956	9,566		18,499	,000
	التفاؤل	,243	,080	,294	3,049	,003

a. Variable dépendante : نوعية_الحياة

Test-t

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
المجموع	1,00	50	208,1200	18,51049	2,61778
	2,00	50	203,1000	18,35728	2,59611
شغل_الوقت	1,00	50	31,8400	3,77078	,53327
	2,00	50	32,6800	4,29257	,60706
الصحة_العامة	1,00	50	35,4600	4,69133	,66345
	2,00	50	34,3000	4,21973	,59676
الجانب_الوجداني	1,00	50	34,5400	4,98655	,70521
	2,00	50	33,0200	5,20396	,73595
التعلم_الدراسة	1,00	50	34,3000	6,23764	,88214
	2,00	50	33,4800	5,30398	,75010
الحياة_الأسرية	1,00	50	37,3000	3,68809	,52158
	2,00	50	35,5200	4,40890	,62351
الصحة_العامة_2	1,00	50	34,8400	3,45443	,48853
	2,00	50	34,8600	3,74716	,52993

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
المجموع	Hypothèse de variances égales	,002	,969	1,362	98	,176	5,02000	3,68681	-2,29635	12,33635
	Hypothèse de variances inégales			1,362	97,993	,176	5,02000	3,68681	-2,29636	12,33636
شغل_الوقت	Hypothèse de variances égales	,447	,505	-1,040	98	,301	-,84000	,80802	-2,44349	,76349
	Hypothèse de variances inégales			-1,040	96,399	,301	-,84000	,80802	-2,44382	,76382
الصحة_العامة	Hypothèse de variances égales	1,036	,311	1,300	98	,197	1,16000	,89235	-,61085	2,93085
	Hypothèse de variances inégales			1,300	96,920	,197	1,16000	,89235	-,61109	2,93109
الجانب_الوجداني	Hypothèse de variances égales	,705	,403	1,491	98	,139	1,52000	1,01928	-,50273	3,54273
	Hypothèse de variances inégales			1,491	97,822	,139	1,52000	1,01928	-,50278	3,54278
التعلم_الدراسة	Hypothèse de variances égales	1,353	,248	,708	98	,481	,82000	1,15793	-1,47788	3,11788
	Hypothèse de variances inégales			,708	95,532	,481	,82000	1,15793	-1,47862	3,11862
الحياة_الأسرية	Hypothèse de variances égales	1,732	,191	2,190	98	,031	1,78000	,81290	,16682	3,39318
	Hypothèse de variances inégales			2,190	95,035	,031	1,78000	,81290	,16619	3,39381
الصحة_النفسية	Hypothèse de variances égales	,962	,329	-,028	98	,978	-,02000	,72075	-1,45031	1,41031
	Hypothèse de variances inégales			-,028	97,359	,978	-,02000	,72075	-1,45043	1,41043

Moyennes

[Ensemble_de_données1]

Observation Calculer Récapituler

	Observations					
	Inclus		Exclu(s)		Total	
	N	Pourcentage	N	Pourcentage	N	Pourcentage
التفاؤل	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%

Tableau de bord

التفاؤل

Moyenne	N	Ecart-type
117,6900	100	22,37951

Test-t

[Ensemble_de_données1]

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
التفاؤل	1,00	50	116,2200	21,69105	3,06758
	2,00	50	119,1600	23,17314	3,27718

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
التفاؤل	Hypothèse de variances égales	,288	,593	-,655	98	,514	-2,94000	4,48887	-11,84801	5,96801
	Hypothèse de variances inégales			-,655	97,575	,514	-2,94000	4,48887	-11,84849	5,96849

Moyennes

[Ensemble_de_données1]

Observation Calculer Récapituler

	Observations					
	Inclus		Exclu(s)		Total	
	N	Pourcentage	N	Pourcentage	N	Pourcentage
التسامح_كلي	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
مع_المواقف	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
مع_الآخر	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
مع_الذات	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%

Tableau de bord

	التسامح_كلي	مع_المواقف	مع_الآخر	مع_الذات
Moyenne	48,2200	15,8900	16,3100	16,0200
N	100	100	100	100
Ecart-type	5,08231	2,61269	2,63502	2,60915

Test-t

[Ensemble_de_données1]

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
التسامح_كلي	1,00	50	49,6600	4,91815	,69553
	2,00	50	46,7800	4,87513	,68945
مع_المواقف	1,00	50	16,1600	2,61362	,36962
	2,00	50	15,6200	2,60995	,36910
مع_الآخر	1,00	50	16,7200	2,60329	,36816
	2,00	50	15,9000	2,62834	,37170
مع_الذات	1,00	50	16,7800	2,68244	,37935
	2,00	50	15,2600	2,31948	,32802

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
التسامح_كلي	Hypothèse de variances égales	,186	,667	2,941	98	,004	2,88000	,97934	,93654	4,82346
	Hypothèse de variances inégales			2,941	97,992	,004	2,88000	,97934	,93653	4,82347
مع_المواقف	Hypothèse de variances égales	,028	,866	1,034	98	,304	,54000	,52236	-,49660	1,57660
	Hypothèse de variances inégales			1,034	98,000	,304	,54000	,52236	-,49660	1,57660
مع_الآخر	Hypothèse de variances égales	,052	,820	1,567	98	,120	,82000	,52317	-,21821	1,85821
	Hypothèse de variances inégales			1,567	97,991	,120	,82000	,52317	-,21821	1,85821
مع_الذات	Hypothèse de variances égales	,370	,544	3,031	98	,003	1,52000	,50151	,52477	2,51523
	Hypothèse de variances inégales			3,031	95,999	,003	1,52000	,50151	,52451	2,51549

Test-t

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
المجموع	1,00	50	208,1200	18,51049	2,61778
	2,00	50	203,1000	18,35728	2,59611
شغل_الوقت	1,00	50	31,8400	3,77078	,53327
	2,00	50	32,6800	4,29257	,60706
الصحة_العامة	1,00	50	35,4600	4,69133	,66345
	2,00	50	34,3000	4,21973	,59676
الجانب_الوجداني	1,00	50	34,5400	4,98655	,70521
	2,00	50	33,0200	5,20396	,73595
التعلم_الدراسة	1,00	50	34,3000	6,23764	,88214
	2,00	50	33,4800	5,30398	,75010
الحياة_الأسرية	1,00	50	37,3000	3,68809	,52158
	2,00	50	35,5200	4,40890	,62351
الصحة_النفسية	1,00	50	34,8400	3,45443	,48853
	2,00	50	34,8600	3,74716	,52993

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
المجموع	Hypothèse de variances égales	,002	,969	1,362	98	,176	5,02000	3,68681	-2,29635	12,33635
	Hypothèse de variances inégales			1,362	97,993	,176	5,02000	3,68681	-2,29636	12,33636
شغل_ الوقت	Hypothèse de variances égales	,447	,505	-1,040	98	,301	-,84000	,80802	-2,44349	,76349
	Hypothèse de variances inégales			-1,040	96,399	,301	-,84000	,80802	-2,44382	,76382
الصحة_ العامة	Hypothèse de variances égales	1,036	,311	1,300	98	,197	1,16000	,89235	-,61085	2,93085
	Hypothèse de variances inégales			1,300	96,920	,197	1,16000	,89235	-,61109	2,93109
الجانب_ الوجداني	Hypothèse de variances égales	,705	,403	1,491	98	,139	1,52000	1,01928	-,50273	3,54273
	Hypothèse de variances inégales			1,491	97,822	,139	1,52000	1,01928	-,50278	3,54278
التعلم_ الدراسة	Hypothèse de variances égales	1,353	,248	,708	98	,481	,82000	1,15793	-1,47788	3,11788
	Hypothèse de variances inégales			,708	95,532	,481	,82000	1,15793	-1,47862	3,11862
الحياة_ الأسرية	Hypothèse de variances égales	1,732	,191	2,190	98	,031	1,78000	,81290	,16682	3,39318
	Hypothèse de variances inégales			2,190	95,035	,031	1,78000	,81290	,16619	3,39381
الصحة_ النفسية	Hypothèse de variances égales	,962	,329	-,028	98	,978	-,02000	,72075	-1,45031	1,41031
	Hypothèse de variances inégales			-,028	97,359	,978	-,02000	,72075	-1,45043	1,41043

[Ensemble_de_données1]

Observation Calculer Récapituler

	Observations					
	Inclus		Exclu(s)		Total	
	N	Pourcentage	N	Pourcentage	N	Pourcentage
التفاؤل	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%

Tableau de bord

التفاؤل

Moyenne	N	Ecart-type
117,6900	100	22,37951

Test-t

[Ensemble_de_données1]

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
التفاؤل	1,00	50	116,2200	21,69105	3,06758
	2,00	50	119,1600	23,17314	3,27718

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
التفاؤل	Hypothèse de variances égales	,288	,593	-,655	98	,514	-2,94000	4,48887	-11,84801	5,96801
	Hypothèse de variances inégales			-,655	97,575	,514	-2,94000	4,48887	-11,84849	5,96849

Moyennes

[Ensemble_de_données1]

Observation Calculer Récapituler

	Observations					
	Inclus		Exclu(s)		Total	
	N	Pourcentage	N	Pourcentage	N	Pourcentage
التسامح_كلي	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
مع_المواقف	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
مع_الآخر	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
مع_الذات	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%

Tableau de bord

	التسامح_كلي	مع_المواقف	مع_الآخر	مع_الذات
Moyenne	48,2200	15,8900	16,3100	16,0200
N	100	100	100	100
Ecart-type	5,08231	2,61269	2,63502	2,60915

Test-t

[Ensemble_de_données1]

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
التسامح_كلي	1,00	50	49,6600	4,91815	,69553
	2,00	50	46,7800	4,87513	,68945
مع_المواقف	1,00	50	16,1600	2,61362	,36962
	2,00	50	15,6200	2,60995	,36910
مع_الآخر	1,00	50	16,7200	2,60329	,36816
	2,00	50	15,9000	2,62834	,37170
مع_الذات	1,00	50	16,7800	2,68244	,37935
	2,00	50	15,2600	2,31948	,32802

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
التسامح_كلي	Hypothèse de variances égales	,186	,667	2,941	98	,004	2,88000	,97934	,93654	4,82346
	Hypothèse de variances inégales			2,941	97,992	,004	2,88000	,97934	,93653	4,82347
مع_المواقف	Hypothèse de variances égales	,028	,866	1,034	98	,304	,54000	,52236	-,49660	1,57660
	Hypothèse de variances inégales			1,034	98,000	,304	,54000	,52236	-,49660	1,57660
مع_الآخر	Hypothèse de variances égales	,052	,820	1,567	98	,120	,82000	,52317	-,21821	1,85821
	Hypothèse de variances inégales			1,567	97,991	,120	,82000	,52317	-,21821	1,85821
مع_الذات	Hypothèse de variances égales	,370	,544	3,031	98	,003	1,52000	,50151	,52477	2,51523
	Hypothèse de variances inégales			3,031	95,999	,003	1,52000	,50151	,52451	2,51549