

دار المنظومة
DAR ALMANDUMAH
الرواد في قواعد المعلومات العربية

العنوان:	النمذجة البنائية للتسامح النفسي في علاقته بكل من العرفان وعوامل الشخصية الخمس الكبرى والهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة
المصدر:	مجلة الإرشاد النفسي
الناشر:	جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي
المؤلف الرئيسي:	إبراهيم، تامر شوقي
المجلد/العدد:	ع46
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2016
الشهر:	أبريل
الصفحات:	308 - 232
رقم MD:	776382
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	طلبة الجامعة، التسامح النفسي، النمذجة البنائية، الهناء الذاتي، العرفان، عوامل الشخصية الخمس الكبرى
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/776382

© 2020 دار المنظومة. جميع الحقوق محفوظة. هذه المادة متاحة بناء على الإتفاق الموقع مع أصحاب حقوق النشر، علماً أن جميع حقوق النشر محفوظة. يمكنك تحميل أو طباعة هذه المادة للاستخدام الشخصي فقط، ويمنع النسخ أو التحويل أو النشر عبر أي وسيلة (مثل مواقع الانترنت أو البريد الإلكتروني) دون تصريح خطي من أصحاب حقوق النشر أو دار المنظومة.

النمذجة البنائية للتسامح النفسى فى علاقته بكل من العرفان، وعوامل الشخصية الخمس الكبرى، والهناء الذاتى لدى طلاب الجامعة

د. تامر شوقى إبراهيم

مدرس علم النفس التربوى

كلية التربية - جامعة عين شمس

المخلص :

هدفت الدراسة الحالية الى بناء واختبار نموذج للتسامح فى علاقته بكل من العرفان، والعوامل الخمس الكبرى للشخصية (كمدخلات)، والهناء الذاتى (متمثلاً فى مكوناته الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب كمخرجات) لدى طلاب الجامعة. تألفت العينة من ٣٩٦ من طلاب الجامعة، (٧٣ ذكور بنسبة ١٨,٤ %، ٣٢٣ إناث بنسبة ٨١,٦ %) (تمتد أعمارهم من ١٧ سنة حتى ٢٥ سنة، بمتوسط عمرى = ٢٠,٦٤٩ , وانحراف معيارى = ٢,٢٩٩)، وطبقت عليهم مقاييس للعرفان، ولعوامل الشخصية الخمس الكبرى، وللتسامح، وللهناء الذاتى . ومن خلال استخدام نمذجة المعادلة البنائية كشفت الدراسة عن النتائج التالية : تم استخراج أفضل نموذج حقق حسن مطابقة مع بيانات عينة الدراسة والذى تضمن: مسارات موجبة دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ من متغيرى العرفان، والإنبساطية إلى التسامح، وكذلك مسار سالب دال إحصائيا عند مستوى ٠,٠١ من متغير العصابية إلى التسامح، ومسار سالب دال إحصائيا عند مستوى ٠,٠١ من متغير العرفان إلى الوجدان الموجب، ومسار موجب دال إحصائيا عند مستوى ٠,٠١ من متغير العصابية إلى الوجدان السالب، ومسارات موجبة دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ من متغير التسامح إلى متغيرى الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، ومسار سالب غير دال إحصائيا من متغير التسامح الى متغير الوجدان السالب، ونوقشت نتائج الدراسة فى ضوء الدراسات السابقة، والإطار النظرى.

النمذجة البنائية للتسامح النفسي في علاقته بكل من العرفان، وعوامل الشخصية الخمس الكبرى، والهناء الذاتى لدى طلاب الجامعة

د. تامر شوقى إبراهيم

مدرس علم النفس التربوى

كلية التربية - جامعة عين شمس

مقدمة الدراسة:

تعتبر الصراعات البينشخصية ملمحاً طبيعياً للحياة الانسانية، وعادة ما ترتبط بها مشاعر الإستياء، والغضب. وهذه الصراعات قد تمتد من الإختلافات بين الأفراد فى الأمور الشخصية البسيطة إلى إلحاق الأضرار الشديدة بالآخرين. ويستجيب الأفراد لتلك الصراعات بطرق مختلفة تمتد من الرغبة فى الإنتقام من الشخص المؤذى transgressor، أو تجنبه، إلى الشفقة عليه، والتسامح معه (Witvliet, 2009 : 403, Ghaemmaghami et al., 2011:192). والتسامح هو إستجابة إيجابية فى مواقف الصراع، ويعتبر بديلاً عن الإستجابات العدائية مثل الإنتقام من الشخص المؤذى. وتشارك العديد من الفروع العلمية فى دراسة التسامح مثل الفلسفة، والتاريخ، والآداب، والعلوم الإجتماعية والبيولوجية، وعلوم الأديان، بل ويحتل التسامح مكانة خاصة فى الأديان السماوية المختلفة (Witvliet, 2009 : 404).

فى الماضى تلقت القضايا النفسية المرتبطة بالقلق، والإكتئاب، والخبرات السلبية انتباهاً مكثفاً، وفى الأونة الأخيرة وجه النقد لإفراط علم النفس فى التركيز على نواحي القصور لدى الافراد بدلاً من نواحي القوى، لذلك بدأ الإهتمام بالمفاهيم والقوى الإنسانية الإيجابية، مثل التسامح، والعرفان، والهناء (Chen et al., 2009:656). وفى إطار علم النفس الإيجابى، يتم تصور التسامح بإعتباره فضيلة إنسانية والتي تلعب دوراً حاسماً فى الحفاظ على العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، وفى تماسك المجتمعات، كما ان له تضمينات إيجابية بالنسبة للهناء الذاتى (Lawler- Row et al., 2007:234)، أما

عدم التسامح فهو يرتبط بالمستويات المنخفضة من الصحة النفسية، والرضا عن الحياة. وفي ضوء ذلك، يعتبر من المهم تحقيق فهم أفضل للتسامح، وبخاصة ما يستحدث التسامح ويقي من عدم التسامح (Macaskil, 2012:29). وتتعدد متغيرات الشخصية التي تؤثر على التسامح مثل العرفان، وسمات الشخصية الكبرى، كما أن هذه المتغيرات قد تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على الهناء الذاتي لدى الأفراد، والتي من المهم دراستها إمبيريقياً في علاقاتها ببعضها البعض.

فمن ناحية؛ تعتبر الإستجابة الإنفعالية الطبيعية - عندما يتلقى شخص ما هدية من شخص آخر - هي العرفان (أو الإعتراف بالجميل، أو الإمتنان، أو توجيه الشكر) لمصدر تلك الهدية، والعرفان كمفهوم إيجابى يسهم فى حث النمو الشخصى لدى الأفراد، وفى إحداث التغييرات الإيجابية لديهم (Bono et al. 2004: 465, Chen & Kee, 2008 : 362, Layous & Lyubomirsky, 2014:153). كما أن العرفان قد يحسن الميل إلى التسامح، ويقلل مشاعر الانتقام، والغضب التى يشعر بها الفرد الضحية بعد أن يؤذيه شخص مؤذ، بل وقد يدفعه إلى رؤية المعتدى بشفقة (Chan, 2013: 23, Neto, Rey & Extremera, 2014: 200, Satici, et al., 2014: 2316, 2007). ويعتبر العرفان مصدراً ضرورياً للشعور بالسعادة والهناء الذاتى، وقد كشفت الدراسات عن أن أكثر من ٩٠% من المراهقين والراشدين أشاروا إلى أن التعبير عن العرفان للآخرين جعلهم يشعرون أنهم "سعداء للغاية" (Bono & Froh, 2009:80).

ومن ناحية أخرى، يعتبر أحد أهم التوجهات النظرية فى موضوع القياس الكمي للشخصية فى ضوء نظرية محددة فى علم النفس المعاصر هو نموذج العوامل الخمس الكبرى FFM (McCrae & Costa, 1999)، والذي تلقى دعماً كبيراً بإعتباره نموذجاً عاماً وعملياً، وهو نموذج مقتصد يصنف، ويختزل الشخصية الإنسانية فى عدد محدود من العوامل، ويفترض أن الشخصية تتكون من خمس سمات كبرى (هى الإنبساطية، والعصابية، ويقظة الضمير، والإفتتاح على الخبرة، والمقبولية)، وتتضمن كل سمة كبرى بدورها سمات متعددة ذات مستوى أدنى تُسمى الأوجه facets، ويصف النموذج بنية عوامل الشخصية الأساسية، والعلاقات المتبادلة بينها، مما يتيح تقديم اطاراً لدراسة الأبعاد الإيجابية للشخصية البشرية (Stone & McCrae, 2007 :152, Sutin & Costa, 2009 : 387, Wilt &

(30 : 2009 , Revelle , (عبد المنعم حسيب ٢٠١٢ : ١٢٧). ويمكن أن تُستخدم كل من العوامل الخمس، والعديد من الأوجه لدراسة الإمكانيات الشرية سواء داخل الشخص، أو بين الأشخاص (390 : 2009 , Sutin & Costa) ، ويذكر (Carr, 2004 : 182) أن "الفكرة الضمنية في نظريات سمات الشخصية هي أن مكانة الفرد في بعض - أو كل - هذه السمات تعتبر مرتبطة بقوى شخصية نوعية مثل التسامح" كما أن كل سمات الشخصية الكبرى ترتبط بشكل أو بآخر بالنواتج الإيجابية مثل الهناء الذاتي (Sutin & Costa, 2009 : 391)

ويعتبر مفهوم الهناء الذاتي من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس والتي تتسق مع التحول الحديث نسبياً إلى علم النفس الإيجابي، ويتضمن الهناء الذاتي الأحكام المعرفية للأفراد على حياتهم (سواء على حياتهم ككل وهو ما يُعرف بالرضا العام عن الحياة life satisfaction , أو على جوانب نوعية من حياتهم مثل الدراسة، أو العمل... الخ، وهو ما يُعرف بالرضا عن المجال Domain satisfaction , كما قد يتضمن تقييمات الفرد لحياته منذ طفولته حتى الوقت الحالي، أو تقييماته لإطار زمني محدد من حياته مثل الأسبوع، أو الشهر السابق) (Diener,2002:16451) . كما يتضمن الهناء الذاتي امتلاك الفرد لمستويات مرتفعة من الوجدان الموجب، ومستويات منخفضة من الوجدان السالب، ويعتبر أحد أهداف علم النفس الإيجابي هو تحديد - بشكل إمبريقي - القوى النفسية الإيجابية (مثل العرفان، والتسامح... الخ) التي ترتبط بالنواتج الإيجابية لدى الشباب، وتمكنهم من تحقيق الهناء الذاتي " (Hoy et al.,2013:1343, Macaskil & Denovan, 2014 : 321).

مشكلة الدراسة:

من خلال إستغراق الباحث في الأدبيات العربية في التسامح، والعرفان وجد أن هذه المفاهيم غالباً ما يتم تناولها من منظورات دينية أو فلسفية، دون الإهتمام بتناولها من المنظور النفسي، وتحتاج الأدبيات النفسية العربية إلى التركيز على دراسة تلك المفاهيم المهمة من منظور نفسي. ويُنظر إلى التسامح، والعرفان بإعتبارهما فضائل virtues أخلاقية. من ناحية، يذكر (Macaskil, 2012:29) "أن التسامح مع الذات، والتسامح مع الآخر يتضمنان نفس العمليات، باستثناء إختلاف المستهدف من كل منهما، ومع ذلك توجد أبحاث قليلة في كلا النمطين من التسامح"، ويرى (Brose et al. 2005 : 45) أنه توجد

د. تامر شوقي إبراهيم

حاجة لمزيد من الأبحاث التي تستهدف استكشاف أوجه التشابه والاختلاف بين أنماط عملية التسامح (مع الذات، ومع الآخر). ومن ناحية أخرى، فقد أهمل علم النفس - طويلاً- دراسة العرفان باعتباره فضيلة مهمة (Waters,2012: 328, Emmons et al. 2003: 1174). وعلى خلاف مفاهيم علم النفس الأخرى مثل التفاؤل، فإن مفهوم العرفان كإنفعال لم يدرسه الباحثون بشكل واسع، وعلى الرغم من أن الأديان المختلفة تؤكد على أهمية العرفان، وأن ٦٧% من الشباب قرروا الشعور بالعرفان معظم الأوقات، كما انه موضوعاً مهماً بالنسبة للاستقصاء العلمي، فإن الدراسات في العرفان تعتبر قليلة، ولا تزال في بدايتها، وهناك حاجة إلى دراسته بشكل أوسع (Wood et al., 2010:890, Waters,2012: 1174, Satici, et al.,2014:157) وبالرغم من أن العرفان هو أحد العوامل المسهمة في هناء الأفراد، ومساعدتهم على مواجهة الضغوط، وعلى النمو الصحي، فهو يعتبر موضوعاً لم يُستكشف بشكل واسع لدى فئة الشباب (Froh, et al.,2011a : 292, Froh, et al., 2014:134).

وتتعدد متغيرات الشخصية التي تؤثر في التسامح والتي من الأهمية بمكان فحصها إمبريقياً، مما يفيد في تقديم صورة أكثر وضوحاً لذلك المفهوم النفسي المهم، كما أن إحساس الفرد بالتسامح سواء مع الآخرين، أو مع ذاته قد يؤدي به إلى أن يُخبر العديد من النواتج النفسية الإيجابية كالمستويات المرتفعة من الهناء الذاتي، والرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، بينما قد يؤدي عدم التسامح إلى نواتج سلبية أكثر كالوجدان السلبي، ومن هنا تظهر أهمية دراسة متغيرات الشخصية المؤثرة في التسامح ، بالإضافة الى دراسة النواتج النفسية الإيجابية والسلبية المترتبة عليه، وفي سبيل ذلك تسعى الدراسة الحالية الى إختبار العلاقات بين متغيرات الدراسة (العرفان، والعوامل الخمس الكبرى للشخصية، والتسامح، والهناء الذاتي " متمثلاً في مكوناته الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والسالب") من خلال اقتراح نموذج بنائي للتسامح .

ويصنف الباحث مؤشرات مشكلة البحث الحالية إلى عدة محاور، كما يلي :

المحور الأول: مبررات علاقة كل من العرفان، والعوامل الخمس الكبرى للشخصية بالتسامح :

"على الرغم من أن سمات الشخصية تلعب دوراً في التسامح - من خلال تشكيل الطريقة التي يدرك بها الفرد (الضحية) الشخص (المؤدى) - , فإن الأدبيات في علاقة سمات الشخصية بالتسامح تعتبر محدودة" (Neto, 2007 : 2313), ولذلك يوصى (Rey (199 : 2014, Extremera & بأن تفحص الدراسات المستقبلية الدور الرئيس الذي تلعبه الخصائص النفسية الإيجابية - مثل العرفان، والعوامل الخمسة الكبرى - في عملية التسامح". وأظهرت " الدراسات وجود علاقات دالة بين العوامل الخمسة الكبرى وكل من التسامح والعرفان، وأظهرت العوامل الخمس علاقات بالتسامح أقوى من العرفان" (Datu, (264 : 2014 .

فمن ناحية، تمثل دراسة مفاهيم العرفان، والتسامح كقوى خلق* أو كقوى شخصية أولويات رئيسة لحركة علم النفس الإيجابي، مع ذلك فقد أجريت أبحاث قليلة تهدف إلى فحص العلاقات بينهما (Chan, 2013: 24), وينكر (Breen, et al. 2010:936) أن الأبحاث المستقبلية يجب أن تستكشف العلاقات بين قوى الخلق مثل العرفان والتسامح في الحياة اليومية. كما أن أحد الخطوط البحثية التي إكتسبت إنتباهاً متنامياً لدى الباحثين هي فحص المحددات الوجدانية والمعرفية للتسامح (Rey & Extremera, 2014: 199), " ويعتبر من المهم فحص المفاهيم المرتبطة بالتسامح والتي دعمتها الأدبيات مثل العرفان " (Chen et al., 2009:662), "وتوجد الكثير من الخصائص المشتركة بين العرفان، والتسامح، فهما قوى خلق مؤسسة على التعاطف، ومرغوبة اجتماعياً، ويمثلان خصائص نفسية إيجابية، ترتبط بالهناء: Chan, 2013: 635, Toussaint & Friedman, (27) , وقد أظهرت الدراسات - مثل Neto, 2007 - أن العرفان يعتبر منبئاً دالاً للتسامح

* قوى الخلق أو قوى الشخصية personal or character strengths: هي قدرات طبيعية داخل الأفراد، عندما تُرعى، وتُسَتح، فإنها تسمح للأفراد بتحقيق التوظف والأداء المثالي ، وتقود إلى أن تكون لديهم حياة أفضل، ومرضية ومثمرة أكثر (Chan, 2013: 22)

الأعلى، والانتقام الأقل" (Satici, et al.,2014:162, Neto, 2007 : 2321) , كما أن الأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة على مقاييس العرفان يخبرون مستويات مرتفعة من التسامح، والرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، ومستويات منخفضة نسبياً من الوجدان السالب (Emmons, 2009 :444) .

ومن ناحية أخرى، يعتبر أحد نماذج سمات الشخصية التي قد تفيد في فحص العلاقة بين التسامح والشخصية هو نموذج العوامل الخمس في الشخصية لماكرى وكوستا ١٩٩٢ (Rey & Extremera, 2014: 200) , "ولا تزال حتى الآن الدراسات التي فحصت علاقة نموذج العوامل الخمسة والتسامح في مراحلها الأولية" (Neto, 2007 : 2321) , كما أظهرت بعض الدراسات أن الأفراد الذين يتميزون بالإنبساطية المرتفعة، والمقبولية، ويقتطع الضمير المرتفعة، والعصابية المنخفضة يقررون ميلاً إستعدادياً أكبر للتسامح مع الآخرين (Rey & Extremera, 2014: 200) , وكشفت دراسات أخرى أن كل من سمات الانبساطية، والمقبولية، ويقتطع الضمير، والتفتح على الخبرات ارتبطت بشكل موجب ودال بالتسامح، بينما ارتبطت سمة العصابية بشكل سلبي دال بالتسامح (Neto, 2007 : 2315) .

المحور الثاني: مبررات علاقة كل من العرفان، والعوامل الخمس الكبرى بالهناء الذاتي:

يعتبر العرفان قوة إنسانية تحسن من الهناء الذاتي (Macaskil & Denovan, 2014 : 322) ، والعرفان بإعتباره خبرة إيجابية يمكن الأفراد من الشعور بالهناء بدرجة أكبر من أى سمة أخرى، والإجابة على السؤال كيف يرتبط العرفان بالهناء الذاتي تستحق البحث الإضافي في الدراسات المستقبلية، والتي يجب أن تفحص ما إذا كان العرفان له تأثير فريد، أو مشترك، أو وسيط، أو معدل على الهناء، وإتجاه العلاقة بين العرفان والهناء، والظروف التي تحتها ينشط كلا المفهومين (Watkins et al., 2003: 44, Wood et al., 2008a :50, Hoy et al.,2013:1344) . وتشير الدراسات الإمبريقية إلى أنه كلما يتبنى الأفراد إستعداداً عرفانياً أكبر ، فإنهم يخبرون مستويات أكبر من الهناء الذاتي، وأن التعبير عن العرفان يقوى الوجدان الإيجابي (Randy, Wood et al., 2008b:622, , et al.,2010 :18, Froh et al, 2011b :2) (Froh et al.,2009) وأظهرت دراسة (Froh et al.,2009) علاقات موجبة بين العرفان وكل من الوجدان الإيجابي، والرضا عن الحياة العام، والنوعي،

وعلاقة سلبية بين العرفان والوجدان السالب (Froh et al.,2009 :633).
من ناحية أخرى؛ يذكر (Wood et al., 2008a :50) أن "السمات الخمس الكبرى تعتبر منبئات جيدة للرضا عن الحياة"، كما وُجد أن الإنبساط أكثر خصائص الشخصية إتساقاً في إرتباطه بالسعادة، وهو يرتبط بالمشاعر الإيجابية، والشعور بالرضا، لكنه لا يرتبط بالمشاعر السلبية (حسن عبد الفتاح الفجرى ٢٠٠٦ : ٦٧)، والهناء الذاتى يبدو مستقراً عبر الوقت، ويعتبر مرتبطاً - بشكل دال - بسمات الشخصية، بينما تلعب العوامل الخارجية دوراً محدوداً فيه .

المحور الثالث: مؤشرات العلاقة بين (التسامح) والهناء:

"بالرغم من أن التصورات النظرية تفترض أن الهناء الذاتى هو نتاج لتنمية القوى الشخصية الإيجابية - كالتسامح، والعرفان - بدلاً من كونه نتاجاً لتقليل السمات السلبية، فإن غالبية الأبحاث تركز على دور تلك القوى الشخصية فى الوقاية من الجوانب السلبية من الحياة، بدلاً من دورها فى حث الجوانب الإيجابية " (Toussaint & Friedman,2009:638)، والتسامح يساعد على التعامل مع العواقب السلبية الناتجة عن الصراعات البينشخصية، ويسر تحقيق الهناء الذاتى، والأفراد الذين يظهرون التسامح ، يخبرون مستويات أعلى من الرضا عن الحياة ، ومستويات أقل من الإنفعالات السلبية" (Tse & Yip, 2009 : 365, Thompson & Snyder,2003:30, Datu, 2014 :263)
"ويسبب أن العرفان والتسامح يُنظر إليهما بإعتبارهما قوى خلق، فمن المحتمل أنهما سيقودان إلى الهناء" (Datu, 2014 :264)، "وبإعتبار أن العرفان والتسامح عوامل سببية فى الهناء، فإن الدراسات المستقبلية ستوضح دور التسامح والعرفان فى الإسهام فى المستويات الأعلى من الهناء (Toussaint & Friedman,2009:651, Chan, 2013: 24, Datu, 2014 :263)، كما يجب أن تفحص الأبحاث التأثيرات الفريدة، والمشاركة للعرفان والتسامح فى الهناء الذاتى، وأن تضع فى الإعتبار أوجه التشابه والإختلاف بينهما" (Chan, 2013: 24).

وتتلخص مشكلة الدراسة الحالية فى الأسئلة الآتية:

- ١- ما مدى إتفاق (مطابقة) النموذج البنائى المفترض للتسامح مع بيانات عينة الدراسة ؟ وما أفضل نموذج يمكن إستخراجه ؟

- ٢- ما الإسهام النسبي المباشر لمتغيرات الشخصية (العرفان، وعوامل الشخصية الخمس الكبرى) في التسامح ؟
- ٣- ما الإسهام النسبي لمتغيرات الشخصية في الهناء الذاتي بمكوناته المختلفة (الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب) ؟
- ٤- ما الإسهام النسبي المباشر للتسامح في الهناء الذاتي بمكوناته المختلفة؟

مصطلحات الدراسة :

١. **التسامح Forgiveness**: ويعرفه الباحث بإعتباره " حدوث تغييرات إيجابية في الدوافع الشخصية، والبيئشخصية السلبية لدى الفرد (الضحية) الذى تعرض للإيذاء سواء كان مصدر الإيذاء هو الآخرين أو ذاته , بحيث يتخلى - طواعية - عن حقه فى الشعور بالاستياء، والحكم السلبي على الآخرين (أعلى ذاته) نتيجة لما ارتكبهه (أوارتكبته) من أخطاء , والسلوك بشكل حيادى اتجاههم (أو تجاه ذاته), بل وفى نفس الوقت تنمية وتدعيم خصائص ايجابية تجاههم (أو اتجاه ذاته) مثل الشفقة، والكرم، بل وحتى الحب ."
٢. **العرفان Gratitude** : ويعرفه الباحث بإعتباره "إقتناع وإعتقاد الفرد فى حصوله على معظم ما يستحقه فى حياته من إمتيازات , وعدم احساسه بالحرمان من أى شيء، وميله العام للاعتراف والاستجابة بإنفعالات ايجابية (مثل التقدير، والشكر، والإعجاب) لما يتلقاه من منح، ووفائد، وخبرات إيجابية سواء من الأشخاص الآخرين، أو من الله عز وجل، والتي يدركها بإعتبارها تقدم له بشكل مقصود، وليست ناتجة عن جهوده الذاتية، وأنها تعتبر مكلفة بالنسبة للمتبرع، وذات قيمة، وتُعطى له بشكل إختيارى وليس اجبارى".
٣. **العوامل الخمس الكبرى للشخصية** : ويعرفها الباحث بإعتبارها " مجموعة من السمات الشخصية التى يتميز بها الأشخاص، وتتمثل فى ميولهم لأن يظهرُوا أنماطاً منسقة من الأفكار، والمشاعر، والأفعال، وتشتمل على السمات الخمس التالية :
- أ. **العصابية Neuroticism** : وهى "ميل الفرد إلى إدراك العالم بإعتباره مليئاً بالمشكلات، ومهدداً، ومثيراً للضغوط، وإلى إخبار الإنفعالات السلبية بسهولة (مثل إنفعالات الخوف، والقلق، والتشاؤم .. الخ) , وميله إلى الحيرة، والإندفاع، وسرعة

التأثر، والقابلية للإنقياد".

ب. **الإنبساطية Extraversion**: وتعنى " ميل الفرد إلى الاندماج النشط في بيئته، وبخاصة في البيئة الاجتماعية، وإلى الاستمتاع بصحبة الآخرين، وإلى تفضيل التجمعات، وإلى أن يكون (توكيدياً)، ونشطاً، ومتحدثاً، ومحباً للإستشارة، والمرح، والإبتهاج، والتفاؤل "

ج. **المقبولية Agreeableness**: هي " ميل عام لدى الفرد لإمتلاك خصائص إيجابية مثل الإيثار، والتعاطف مع الآخرين، والآراء الإيجابية عنهم، والرغبة في مساعدتهم"

د. **يقظة الضمير Conscientiousness** : وتعنى " ميل الفرد إلى الجد، والإجتهاد، والمتابعة، وإلى التحكم في انفعالاته، والتروى، وإلى الترتيب والتنظيم، والنخبط، والسلوك الموجه نحو تحقيق الهدف"

هـ. **الإنفتاح على الخبرة Openness to experience** : أى " ميل الفرد إلى حب الإستطلاع، وإلى التخيل النشط، والإبداع، وتفضيل التنوع، والسعى لخبرات وأفكار جديدة وتقديرها، وتفضيل المناقشات العلمية، وتقدير الفنون والجمال".

٤. **الهناء الذاتى أو السعادة (Well-Being (or Happiness**

يتبنى الباحث تعريف كار Carr ٢٠٠٤ للهناؤ الذاتى بأنه " حالة نفسية إيجابية تتميز بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، والوجدان الإيجابى، ومستوى منخفض من الوجدان السلبي" (Carr,2004:45)، وهذا يعنى أن الهناؤ الذاتى يتضمن ثلاثة جوانب هي :

أ. **الرضا عن الحياة Life Satisfaction**

وهو " أحكام الفرد المعرفية العامة على حياته ككل بإعتبارها إيجابية ومرضية، وتقبله غير المشروط لحياته سواء الماضية، أو الحالية، أو المستقبلية وذلك فى ضوء معاييرها الذاتية التى ينتقيها لنفسه".

ب. **الوجدان الموجب Positive Affect**

وهو " الجانب الذى يتضمن مستويات متباينة الدرجة من الإنفعالات السارة" (Carr,2004:45)

١. الوجدان السالب Negative Affect :

وهو " الجانب الذى الذى يتضمن مستويات متباينة الدرجة من الإنفعالات غير السارة " (Carr,2004:45) .

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- ١- إختبار نموذج بنائى للتسامح يتضمن العلاقات بين متغيرات العرفان, والعوامل الخمس الكبرى للشخصية (كمدخلات) , والتسامح (كوسيط), والهناء الذاتى " متمثلاً فى مكوناته الرضا عن الحياة, والوجدان الموجب, والسالب" (كناتج).
- ٢- إعداد بعض المقاييس المتصلة بمتغيرات الدراسة مثل مقياس التسامح, ومقياس العرفان حيث تحتاج البيئة العربية لمثل هذه المقاييس.
- ٣- التركيز على تناول مفاهيم العرفان والتسامح بالدراسة النفسية بعد أن شاع تناولهما فقط من منظورات فلسفية ودينية.

أهمية الدراسة :

- أ. تتبثق أهمية الدراسة الحالية من أهمية المتغيرات التى تتناولها (التسامح, والعرفان , والهناء) تلك المتغيرات التى تمثل جوهر علم النفس الايجابى, وتعتبر قوى خلق يحتاجها الإنسان فى الوقت الحاضر حتى يستطيع أن يعيش متمتعاً بصحة نفسية, ومحققاً إمكانياته وذاته إلى أقصى درجة.
- ب. تفيد الدراسة الحالية فى تحديد الإسهامات الفريدة, والمشاركة لمتغيرات العرفان, والتسامح, وسمات الشخصية فى الهناء بما يمكن الإخصائيين النفسيين من بناء البرامج, والتدخلات النفسية التى تهدف إلى جعل المراهقين أكثر سعادة ورضاً عن حياتهم.
- ج. فى ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن بناء البرامج لتنمية سمة التسامح لدى طلاب الجامعة لمساعدتهم على تقليل نزعات الغضب, والانتقام , وتحقيق الصحة النفسية, والهناء الذاتى.

الإطار النظري:

أولاً : التسامح:

أ. تعريف التسامح:

تتعدد التعريفات التي قدمها الباحثون للتسامح, يصنفها الباحث الى الفئات التالية :

أ- تعريفات ركزت على التسامح بإعتباره حدوث تغييرات في دافعية الضحية نحو الشخص المؤذى (المنظور الدافعي في التسامح) : ومن أمثلة هذه التعريفات, تعريف التسامح بأنه " تغير معرفى - وجدانى يعقب وقوع ضرر ما على الشخص الضحية, بحيث يقيم الضحية الضرر بشكل واقعى, ويقر بمسئولية الجانى عنه , ولكنه يختار بحرية أن يتنازل عما له من دين لدى الجانى, وعن الرغبة فى الإنتقام منه, كما يستبعد الإنفعالات السلبية تجاه الجانى, بل ويستبعد نفسه من دور الضحية "(Tangney et al.,1999), كما أنه " تغييرات مرغوبة إجتماعياً فى دافعية الضحية نحو الشخص المؤذى بحيث يُخبر دافعية منخفضة للإنتقام منه, ودافعية مرتفعة للسلوك بشكل إيجابى نحوه " (McCullough et al., 1998: 1587), وهو" إعادة ادراك الضحية لما وقع عليه من إيذاء, بحيث يتحول تعلقه attachment بمصدر الإيذاء (سواء الذات, أو شخص آخر) من تعلق سلبى* إلى تعلق محايد أو إيجابى, وهذا لا يعنى نسيان ما حدث, ولكن الضحية قد تتبقى لديه خبرات سلبية عن مصدر الإيذاء "(Snyder & Lopez, 2007: 279), كما أنه " نبذ الضحية لإستيائه من الشخص المؤذى بما لا يتعارض مع إحترامه لذاته, ويصاحب ذلك إستبداله للإنفعالات السالبة التى تعقب الأذى, بإنفعالات إيجابية والتى تتبثق عندما يدرك نفسه بإعتباره بطلاً hero بدلاً من ضحية "(Lawler- Row et al., 2007:234), وهو أيضاً "تغيير مرغوب فيه إجتماعياً يحدث داخل الفرد intraindividual, ويُدعم داخل السياقات البينشخصية النوعية" (Neto, 2007 : 2314), وهو كذلك" تولى الشخص

* التعلق السلبى "negative attachment" يشير إلى المعارف cognitions (الأفكار , والذكريات), أو الإنفعالات, أو السلوكيات ذات الإتجاه السلبى التى يخيرها الفرد (الضحية) عندما يتذكر الشخص المؤذى, أو الإيذاء, أوالنواتج السلبية المرتبطة الإيذاء".

عن الأحكام، والأفكار، والمعتقدات السلبية سواء نحو نفسه، أو الآخرين، بحيث يدرك الجدارة بالثقة، والبراءة، والحب، والسلام في كل من نفسه، وفي الآخرين (Toussaint & Friedman, 2009:636), كما أنه "تقليل أو إستبعاد عدم التسامح من خلال تخلي الفرد (الضحية) عن الإنفعالات، والدوافع، والمعارفة السلبية إتجاه الشخص المؤذى، وعن رغبته في الإنتقام منه، أو تجنبه، وإستبدال ذلك بمشاعر النوايا الحسنة نحوه" (Worthington, et al. 2007 : 292, Macaskil & Denovan, 2014 : 322, Satıcı, et al., 2014:158).

ب- تعريفات ركزت على التسامح باعتباره بذل الجهد للتغلب على المشاعر السلبية

تجاه الشخص المؤذى، وحل الخلافات معه : ومن أمثلتها؛ تعريف التسامح باعتباره " ما يبذله الضحية من جهد لإستعادة مشاعر الحب، والجدارة بالثقة في العلاقات بينه وبين الجانى، بحيث يضع كل من الضحية والجانى حلاً، أو نهاية لما تسبب فيه الجانى من أذى للضحية" (Hargrave and Sells, 1997 : 42), كما أنه " تغلب الشخص (الضحية) على إستيائه تجاه الشخص المؤذى، وتبنيه موقفاً جديداً قائماً على الخير، والشفقة، بل والحب تجاهه، حتى لو لم يكن لهذا الشخص أى حق أخلاقى فى هذه الاستجابة الرحيمة" (Rye, et al., 2001:260), وهو أيضاً " قدرة الشخص (الضحية) على حل كل ما حدث من مشكلات، أو تجاوزات لحقت بعلاقاته مع المسيئ، حتى يمكن أن تستعيد العلاقات بينهما الأمان، والجدارة بالثقة" (Thompson & Snyder, 2003:302).

ويميز الباحثون بين التسامح، والمصالحة reconciliation، وتتمثل أوجه الإختلاف بينهما فيما يلى: إن التسامح يعتبر عملية داخل الشخص والتي فيها تحدث تغييرات داخلية لدى الضحية فى التفكير، والمشاعر، السلوك نحو المذنب، والتسامح يحدث بالفعل بدون حتى التعبير عن الكلمات الدالة عليه مثل " أنا سامحتك " (Worthington, et al. 2007 : 292, Thompson & Snyder, 2003:302), بينما المصالحة تعتبر عملية

* يمكن تمييز الخبرة الداخلية بالتسامح عن سياقها البيئشخصى، فالشخص يمكن أن يتسامح بشكل داخلى، ولا يعبر عنه ظاهرياً، أو قد يعبر عن التسامح بشكل ظاهرى، ولكنه لا يخبره بشكل داخلى (Worthington, et al. 2007 : 292).

بينشخصية interpersonal, وهي تقتضى إستعادة الثقة في العلاقات مع الآخر, مع ذلك فقد لا تكفل المصالحة الأمان بالنسبة للضحايا (مثلما هو الحال عندما يكون لدى الشخصى المسمى تاريخ طويل من إيذاء الآخرين), أو قد تكون مستحيلة (مثلما الحال عندما يقطع المسمى إتصالاته بالضحية, أو يموت) (Thompson & Snyder,2003:303, Witvliet, 2009 : 403).

تعليق على تعريفات التسامح :

يُعرف التسامح فى العديد من الطرق؛ كتعريفه بإعتباره غياب المشاعر أو الأفكار السلبية نحو الشخص المؤذى؛ مثل تعريفات كل من (Worthington, et al., 2007 , Macaskil & Denovan, 2014) , أو تعريفه بإعتباره يتضمن - بالضرورة - وجود المشاعر أو الأفكار إيجابية نحو الشخص المؤذى مثل تعريفات كل من (Lawler- Row et al., 2014, Satici, et al., 2007, et al., 2014) , أو تعريفه بإعتباره هو تحول المشاعر السلبية إلى إيجابية نحو الشخص المؤذى مثل تعريفات كل من (Macaskil & Denovan , 2014, Satici, et al., 2014) . , كما تضمنت بعض التعريفات مصادر الإيذاء التى يتسامح الفرد معها مثل تعريفات كل من (Snyder & Lopez, 2007, Toussaint & Friedman,2009) , كما أكدت بعض التعريفات على أن التسامح يتضمن تغييرات وجدانية فقط فى دافعية الفرد مثل تعريف (McCullough et al., 1998) , وتضمنت تعريفات أخرى أن التسامح يتضمن تغييرات معرفية ودافعية لدى الفرد مثل تعريف (Tangney et al., 1999) , وهذا يثبت أن تعريف ما هو التسامح يعتبر مثيراً للتحدى, ويوجد إتفاق واسع بين الباحثين على ما لا يعتبر تسامحاً, وإتفاق أقل على ما يعتبر تسامحاً , بل ويعتبر التحدى الرئيس عند بناء مقاييس التسامح هو وضع تعريف إجرائى مرض للتسامح (Rye, et al., 2001:260). فالتعريف الدقيق للتسامح, وكيف يقاس لا يزال موضوع جدال بين الباحثين.

ب. أنماط التسامح:

توجد عدة أنماط من التسامح يمكن التمييز بينها كما يلى :

١- (التسامح مع الذات مقابل التسامح مع الآخرين)؛ فالتسامح هو عملية نفسية لإستبدال المعارف, والإنفعالات, والسلوكيات السلبية سواء الموجهة نحو الذات, أو نحو الآخر بأخرى

إيجابية . والتسامح مع الذات يعتبر محورياً بالنسبة للسعادة، وعدم التسامح مع الذات يجعل الفرد عرضه أكثر لعدم الرضا عن الحياة ، وللإعتلال النفسى (Datu, 2014 :263) .
وبينما تؤكد معظم الابحاث النفسية على الجوانب داخل الشخص من التسامح (أى مع الذات) ، فإن الأدبيات الفلسفية والدينية تؤكد على الجوانب البينشخصية من التسامح (التسامح مع الآخر) (Lawler- Row et al., 2007:234). وفى إطار ما يُسمى بالتحيزات فى التفكير لصالح الذات، فإن الأفراد يستخدمون معايير مزوجة عند الحكم على أنفسهم، وعلى الآخرين حتى عندما تكون الأخطاء المرتكبة متماثلة؛ فعند الحكم على أنفسهم يستخدمون معايير أكثر قسوة بينما يكونون أكثر تعاطفاً، وتفهماً عند الحكم على الآخرين (Macaskil, 2012:30)، ويعتبر الإستثناء لهذه القاعدة هو الأفراد النرجسيين (Strelan, 2006). وعلى الرغم من أن عدم التسامح مع الذات يكون مثيراً للتوتر، وموذاً للصحة، فإنه يعتبر من الصعب تحقيقه مقارنة بالتسامح مع الآخر (Datu, 2014 :263, Macaskil, 2012:30) .

٢- (تسامح السمة " الإستعدادى" مقابل تسامح الحالة): تسامح السمة: هو إستعداد شخصي للتسامح، يظهر عبر المواقف، والأوقات المختلفة التى يواجه فيها الفرد الإيذاءات. أما تسامح الحالة فيحدث مع أنماط نوعية من الإيذاءات دون غيرها (Witvliet, 2009 : 2314) (Neto, 2007 : 24, Chan, 2013: 409). واختلف الباحثون فى تحديد مكونات التسامح الإستعدادى، فيرى البعض مثل (Chiamello, 2007 : 2314, Neto) (383: et al., 2008), أن التسامح يتضمن الأبعاد التالية (أ) الرغبة فى التسامح: أى ميل الضحية إلى التسامح مع المسيئ حتى مع استمرار وجود الظروف السلبية (مثل عدم تقديم المسيئ الاعتذار) ب) الحساسية للظروف: وهى ما يتخذها الضحية من قرارات بالتسامح أو عدم التسامح. فى ضوء للإيجابيات والسلبيات فى الأعدار التى يقدمها له المسيئ، ج) " الإستيلاء الدائم : وهو ميل الفرد للتمسك بالمواقف السلبية تجاه المسيئ حتى عندما يقدم إستجابات إيجابية (مثل الاعتذار)، كما حدد (Lawler- Row et al., 2007:233) ثلاثة أبعاد للتسامح هى : أ) التوجه orientation نحو (الذات , أو الأخر)، ب) الإتجاه direction (التخلى عن الأفكار السلبية , أو التمسك بالخبرات الإيجابية) , ج) الشكل form (الإنفعال، والمعرفة، والسلوك).

من ناحية أخرى، حدد بعض الباحثين مكونات لعدم التسامح، فمثلاً يصف (Worthington, et al. 2007 : 292) نمطين من عدم التسامح هما : حمل الضغينة (grudge-holding)، والتوجه نحو الإنتقام (vengeful orientation، كما يحدد (Rey & Extremera, 2014: 199) نوعين من الدوافع اليبينشخصية المرتبطة بعدم التسامح وهما : الدافعية لتجنب مصدر الأذى، والدافعية للإنتقام منه.

٣- (القرار بالتسامح **Decisional forgiveness** مقابل التسامح الانفعالي **Emotional forgiveness**) : القرار بالتسامح : وهو إتخاذ الضحية قراراً - ولو ظاهرياً - بالتسامح مع الشخص المؤذي، والإستجابة له بشكل ودي، ومقاومة عدم التسامح معه، وقد يقود الى تغييرات إيجابية ظاهرية في الإنفعالات، والسلوك، وهو يرتبط بعمليات المصالحة (reconciliatory، Worthington, et al. 2009 : 409، Witvliet, 2007 : 291)، أما التسامح الإنفعالي: فهو التسامح الحقيقي ؛ ويتضمن تغييرات داخلية في المعرفة، والإنفعال، والسلوك تجاه مصدر الإساءة (سواء الذات، أو الآخر) ، وله تأثيرات جوهرية إيجابية على الصحة والهناء (Worthington, et al. 2007 : 291، Toussaint & Friedman, 2009:636).

ج- خصائص التسامح :

١- التسامح يعتبر أحد الفضائل الخلقية، والقدرة على التسامح تمثل قوة strength شخصية، بينما بدائله مثل الرغبة في الإنتقام، وتجنب المسيئ تعتبر ميولاً سلبية أكثر من كونها قوى شخصية (Macaskil & Denovan, 2007 : 292، Worthington, et al. 2007 : 322).

٢- التسامح (سواء مع الذات، أو الآخر) يحدث داخل الشخص intrapersonal، وهذا لا يعنى إستبعاد إختيار السعي الى الهيئات القضائية من أجل إستعادة الحقوق، طالما أن الانتقام ليس هو الدافع الكامن وراء هذا السلوك، لأن الرغبة في الإنتقام تعنى عدم التسامح (Thompson & Snyder, 2003:303).

٣- التسامح يعتبر عملية متعددة الأبعاد متضمنة ملامح معرفية، ودافعية، وإجتماعية، ويتضمن عمليتين أساسيتين هما أ) التغلب على الأفكار والمشاعر السلبية المتصلة بالمسيئ، ب) تدعيم الأفكار والإنفعالات الإيجابية (مثل التعاطف، الشفقة، وتقديره في

ضوء إنسانيته بدلاً من فى ضوء الذنب الذى اقترفه). (Lawler- Row et al., 2007:234, Witvliet, 2009 : 404) وبالتالى يحدث التسامح عندما يتوقف الفرد عن التفكير فى الإنتقام من الشخص المسيئ، ويتبنى نظرة إيجابية نحوه (Datu, 2014: 263).

٤- التسامح لا يعنى السماح للمعتدى بإلحاق الأذى مرة أخرى بالضحية، فهو يتطلب الأخذ فى الاعتبار الضرر الذى وقع ، فالتسامح يمثل تعبيراً عن الإيثار، أو الإهتمام بالآخر، وهو إستجابة أخلاقية شجاعة للتغلب على الظلم بالخير، ويستطيع المتسامح أن يقلل من الآثار السلبية للضرر من خلال تذكره للماضى بطريقة إيجابية (Witvliet, 2009 : 404).

٥- التسامح قد يترتب عليه أحيانا نتائج سلبية؛ فقد يجعل الضحية عرضة لإعادة التعرض للإيذاء مرة أخرى من الشخص المؤذى (Thompson & Snyder,2003:301).

٦- توجد محكات لتحديد مدى حدوث التسامح مثل : حدوث " تغييرات إيجابية لدى الضحية" فى كل من مدركاته، ورؤيته، وفى معتقداته وإتجاهاته، وفى إختياراته، وقراراته تجاه المسيئ (Toussaint & Friedman,2009:636).

٧- توجد بعض العوامل التى تؤثر على التسامح منها: أ) نظرة الفرد إلى التسامح: لو أن الفرد يعتقد أن إلتماس العذر، وتبرير الخطأ للمذنب هو السبب للتسامح ، فإن ذلك يعوق التسامح. على النقيض، لو أن الفرد ينظر إلى التسامح بإعتباره يبدأ بتحديد الشخص المذنب، والقاء اللوم عليه، وتحميله المسؤولية فإن هذا قد ييسر التسامح. ب) الإلتزام الدينى: الأفراد ذوو الإلتزام الدينى القوي يعتبرون أكثر تسامحاً من أولئك ذوى إلتزام الدينى الضعيف، ج) نمط الشخصية: الضحايا الذين يخبرون تعاطفاً مع المسيئين يتسامحون بسهولة أكثر مقارنة بالضحايا ذوى الميول النرجسية، أو الذين لديهم شخصيات عدائية أكثر، د) الخصائص النوعية للإيذاء: يتسامح الأفراد بسهولة أكثر مع الإيذاعات التى تحدث مرة واحدة من فرد معين مقارنة عندما يرتكب نفس الفرد إيذاعات متكررة، ومع الإيذاعات الأقل خطورة مقارنة بالأكثر خطورة، ومع الإيذاعات العرضية التى تحدث بشكل غير مقصود مقارنة بتلك التى تحدث بشكل مقصود ، هـ) رد فعل المسيئ لإساءته: الإعترارات التى يقدمها المسيئ، ويتحمل فيها المسؤولية عن إحداث

الضرر، ويظهر فيها الندم، ومحاولته إصلاح ما إرتكبه من أخطاء - تستحث التسامح لدى الضحايا مقارنة بعدم الإعتذار، أو الإعتذار بمجرد كلمات فقط مثل "أنا أسف" (Witvliet, 2009 : 406).

٨- توجد بعض الأفعال أو البدائل التي تقلل عدم التسامح، وقد تسهم في النواتج الصحية الإيجابية، مع ذلك فهي لا تعتبر تسامحاً، ومن أمثلتها : الإنتقام الناجح من المسيئ، أو اللجوء إلى القضاء بدافع الإنتقام، أو صرف النظر وتتاسى الضرر، أو إحتساب الضرر عند الله تعالى لإعتقاد الضحية في عدم قدرته على إسترداد حقه (Worthington, et al. 2007 : 292).

ثانياً : العرفان :

تعريف العرفان :

يعتبر مصطلح "العرفان" مشتقاً من المصطلح اللاتيني "gratia" ويعنى " النعمة "grace"، والإمتنان gratefulness، والحفاوة graciousness، ويتضمن أفكار العطف kindness، والكرم generousness، والفضل، والهدايا، وجمال العطاء والأخذ، والحصول على شئ ما من أجل لا شئ (Snyder, & Lopez 2007:273, Emmons, 2009 :442).
والعرفان من أعظم الفضائل، بل هو أصل كل الفضائل الأخرى. والأطفال الصغار يتم تعليمهم أن يقولوا "شكراً" بمجرد أن يبدأوا التحدث، وهذا ما تحرص عليه الأسرة، والمدرسة، ودور العبادة (Layous & Lyubomirsky 2014:153)، وينظر الفلاسفة إلى العرفان بإعتباره فضيلة ثانوية مرتبطة بفضيلة أولية وهي العدالة justice، كما تستحث الأديان المختلفة سلوك العرفان (Emmons et al. 2003: 328).

وقدم الباحثون العديد من التعريفات لمصطلح العرفان منها مثلاً : أن العرفان "هو شعور الفرد بالتقدير، والشكر للمنح، والمنافع التي يتلقاها سواء من أشخاص آخرين، أو من الله (عز وجل)" (Emmons et al. 2003: 327, Watkins et al., 2003: 432), وهو أيضاً "سمة وجدانية أخلاقية تعنى سعى شخص ما إلى تحقيق الهناء لفرد آخر من خلال منحه هدية ما، حتى ولو لم تكن مفيدة للطرف مانح الهدية" (Bono et al. 2004: 465)، كما أنه "تقدير الفرد للمكاسب التي يتلقاها من شخص آخر، مع إعترافه بأن هذا الشخص يعتبر مسؤولاً عن تلك المكاسب" (Chen & Kee, 2008 : 362)، ويعنى

أيضاً "شعور الفرد بالامتنان لله، ولأفراد الآخرين، والظروف الحياتية، لما يمتلكه من قدرات ومواهب، ولما تلقاه من الآخرين" (Toussaint & Friedman, 2009:637), كما أنه "ميل عام لدى الفرد للإستجابة بشكل إيجابي لما يقدمه الآخرون له من خبرات إيجابية، وإدراكه لها بإعتبارها ذات قيمة بالنسبة له، وأن الآخريين قدموها له بشكل مقصود، واتبعوا طرقياً مكلفة بالنسبة لهم لكي يقدمونها " : (Bono et al. 2004: 469, Neto, 2007 : 2315, Chen et al., 2009:656, Fagley, 2012:61, Rey & Extremera, 200 : 200, 2014), وهو كذلك "إنفعال إيجابي موجه نحو تقدير الآخرين، ويشعر به الفرد عندما يعطيه - أو يستهدف أن يعطيه - شخص آخر مساعدة ما، والتي يدركها، بإعتبارها مكلفة مادياً بالنسبة للمتبرع، وذات قيمة له" (Wood et al., 2008a :49, Wood et al., 2010:890, Satici, et al., 2014:157) "الإستجابات الإيجابية الإيجابية للفرد الناتجة عن تلقيه هدية ما ذات قيمة بالنسبة له، سواء كانت الهدية ذات فائدة ملموسة من شخص آخر، أو مجرد لحظات من التمتع بالجمال الطبيعي" (Froh et al., 2009 :18, Kashdan et al., 2009:692, Randy, et al., 2010 :18, Froh et al., 2011b:1, Hoy et al., 2013:1344) "ممارسة نشيطة وشعورية لإعطاء الشكر، والتقدير للأشياء الجيدة التي تحدث للفرد، وللهدايا التي تلقاها من الآخرين" (Breen, et al. 2010:932, Froh et al., 2011b:1, Waters, 2012: 1174, Lanham, et al., 2012 : 343, Hill et al., 2013:92).

خصائص العرفان :

1. تتعدد معاني العرفان إعتماًداً على السياق، فمثلاً، يمكن تصور العرفان بإعتباره انفعالاً، أو إتجاهاً، أو فضيلة أخلاقية، أو عادة، أو إستجابة مواجهة، أو سمة وجدانية أخلاقية (Neto, 2007 : 2315, Emmons et al., 2003: 334, 2009 :442).
2. يمثل العرفان سمة شخصية إيجابية، وهو توجه واسع نحو ملاحظة وتقدير الجوانب الإيجابية في الحياة، والنظر إلى الحياة ككل بإعتبارها هدية (Bono et al. 2004: 443, Wood et al., 2009 : 465).
3. العرفان يستلزم استرجاع الفرد للأحداث الماضية، وقد يكون موجهاً نحو الأشخاص، أو الطبيعة، أو الله (عز وجل) (Snyder, & Lopez 2007:273, Froh

(et al., 2011b:2)

٤. العرفان قد يكون سمة أو حالة؛ العرفان كسمة وجدانية affective trait : يُنظر إليه بإعتباره دوام الفرد على توجيه الشكر لما يُقدم له من عطايا عبر المواقف, والأوقات المختلفة (Chan, 2013: 23, Bono et al. 2004: 465), والعرفان كحالة مؤقتة: يعنى أن الشخص العرفانى لا يخبر المشاعر العرفانية فى كل الأوقات, ولكنه يخبرها فى مواقف نوعية (Emmons, 2009 : 362, Chen & Kee,2008) (Chan, 2013: 23 :18, Randy, et al.,2010 :443)

خصائص الأفراد العرفانيين :

١. يركزون على النواحي الإيجابية من بيئاتهم الاجتماعية, ويقدرّون حياتهم بشكل إيجابى, وينظرون إليها بإعتبارها "هدايا" "Gifts" من الله عزوجل (Wood et al., 2013:92, Hill et al., 2009 : 443, كما يقررون رضا أكبر عن أصدقائهم, وأسرهم, ومجتمعهم, ويميلون الى مساعدة الآخرين : Froh, et al.,2011a) (292).

٢. يهتمون بدرجة أقل بالأشياء المادية, ولا يحكمون على نجاحهم, أو على نجاح الآخرين فى ضوء ما لديهم من ممتلكات مادية, وهم أقل حسداً للآخرين, وأكثر تمسكاً بالنواحي الدينية (Emmons et al. 2003: 336, Snyder, & Lopez 2007:276).

٣. يندمجون فى السلوكيات الهادفة إلى إفادة الآخرين ويتجنبون السلوكيات الهدامة (Emmons et al. 2003: 329, Froh et al.,2009 :635).

٤. لديهم إحساس بالوفرة abundance , وأن حاجاتهم الأساسية مشبعة, ولا يشعرون بالحرمان فى الحياة (Watkins et al., 2003: 449)

٥. يقدرّون الأشياء البسيطة فى الحياة اليومية, وإسهام الآخرين فى هئائهم , ونعم الله عز وجل عليهم (Toussaint & Friedman,2009:637)

٦. يخبرون صحة جسمية أفضل, بسبب صحتهم النفسية الأفضل, وميلهم للأنشطة الصحية, ورغبتهم فى البحث عن المساعدات الصحية , وهذا ما أظهرته دراسة (Hill et al., 2013).

شروط الاحساس بالعرفان:

توجد مجموعة من الشروط التي يجب أن تتوافر في الهدايا، أو العطايا، أو الفوائد، التي يتلقاها الفرد لكي يشعر بالعرفان منها:

• عندما تُقدّم بشكل قصدي وإيثاري (بدلاً من أجل مصلحة شخصية خفية للمتبرع)، وتكون مكلفة بالنسبة للمتبرع، وذات قيمة بالنسبة للمستفيد، وتُقدّم بشكل إختياري حر وليس بشكل إجباري (Snyder, & Lopez 2007:273, Froh, et al.,2014:133)

• عندما يعتقد الفرد أن الفائدة التي تلقاها ليست ناتجة عن جهوده الذاتية، بل ناتجة عن جهود الآخرين، ونواياهم الحسنة تجاهه (Bono et al. 2004: 467, Bono & Froh,2009:78)

• عندما يعتقد المستفيد أن الشخص المانح بذل جهد لإعطائه الهدية، وأنه يستهدف حث الهناء لديه، وعندما تُقدّم بشكل غير متوقع للمستفيد، ويدرك أنه قد لا يستحقها (Snyder, & Lopez 2007:273)

• عندما تُقدّم من أفراد يدرك المستفيد أنهم أعلى منه في المكانة أو القوة الاجتماعية مقارنة بتلك المقدمة بواسطة شخص ما يماثله في المكانة أو القوة مثل زملائه (Bono et al. 2004: 467)

• عندما تُقدّم في مواقف إجتماعية في غياب تحقيق المستفيد لإنجاز ظاهر (Kashdan et al., 2009:695).

بينما يشعر الأفراد بالعرفان بدرجة أقل للمتبرع عندما يدركون أنه يعتبر المسئول الأول عن الظروف التي ولدت لديهم الإحتياج الى الفائدة المرجوة منه (Bono et al. 2004: 467)

وظائف العرفان : يقترح الباحثون أن العرفان يؤدي ثلاث وظائف أخلاقية تتمثل في:

١. العرفان كدافع أخلاقي **moral motive** : عندما يتلقى الفرد منفعة ما من شخص آخر، فإن ذلك يدفعه لكي يسلك بشكل مرغوب فيه إجتماعياً، ويستجيب بشكل إيثاري له (Bono,G & Froh,2009:78, Emmons, 2009 :443, Froh et al., 2011b:2)

٢. العرفان كمعزز أخلاقي **moral reinforce** : تعبير الشخص عن الشكر للمتبرع يعزز لدي المتبرع سلوك العطاء للآخرين، ويزيد من احتمال أنه سيمنحه مساعدات أخرى في المستقبل، كما أن المتبرعين تكون لديهم رغبة أكبر في منح العطايا للآخرين لو تم توجيه شكرهم مقارنة بما لو لم يتم شكرهم (Emmons et al., 2003: 329).

٣. العرفان كمقياس أخلاقي **moral barometer**: العرفان يزود الفرد بقراءات (مؤشرات) وجدانية دالة على إدراكه بأن الشخص الآخر تعامل معه بشكل مرغوب اجتماعياً، وأنه يستهدف حث الهناء لديه، وقدم له مساعدة بشكل قصدي، والتي تعتبر مكلفة بالنسبة للمتبرع، مما يشير إلى وظيفة العرفان بإعتباره مقياساً أخلاقياً (McCullough et al., 2001).

المناحي النظرية في العرفان: يلخص (Emmons et al. 2003: 330-331) أهم المنظورات في العرفان على النحو التالي:

١. المنظور الاستعدادي **Dispositional**: ويشير إلى ميل الشخص إلى أن يُخبر العرفان عبر معظم الأوقات، والظروف الحياتية .

٢. منظور الفائدة **Benefit** : وفيه يتحدد الشعور بالعرفان في ضوء الفوائد النوعية التي يتلقاها الفرد بغض النظر عن ماهية المتبرع، ويتمثل السؤال الرئيس هنا في ما إذا كان الفرد يشعر بالعرفان بالنسبة لفوائد معينة حصل عليها؟.

٣. منظور الشخص المتبرع : وفيه يتحدد الشعور بالعرفان في ضوء درجة عرفان الفرد للشخص الذي يمنحه الفوائد، بعض النظر عن ماهية تلك الفوائد . ومن هذا المنظور ، فإن السؤال الرئيس هو ما إذا كان الفرد يشعر بالعرفان لشخص ما منحه فائدة ما؟.

٤. منظور الشخص المتبرع × الفائدة: ويركز على درجة العرفان التي يشعر بها الفرد عندما يتلقى فائدة نوعية من متبرع ما . لذلك فإن السؤال هنا يتمثل في ما إذا كان الشخص يشعر بالعرفان لشخص ما قدم له شيئاً ما إيجابياً " .

أوجه الإستعداد العرفاني:

الإستعداد العرفاني له أوجه نوعية متعددة، هي: شدة العرفان **Intensity** : أى أن الشخص ذو الإستعداد العرفاني المرتفع يشعر بالعرفان بشدة أكثر - من الفرد الأقل استعداداً

للعرفان - عندما يُخبر حدث ما عرفاني ، وتكرار العرفان **Frequency**: الفرد ذو الإستعداد العرفاني يُستثار العرفان لديه من الأحداث البسيطة، ويقرر الشعور بالعرفان مرات متعددة كل يوم، على النقيض، فالشخص الأقل إستعدادا للعرفان لا تكفى الأحداث البسيطة لإستثارة العرفان لديه، ومدى العرفان **Span** : الشخص ذو الإستعداد العرفاني يشعر بالعرفان للعديد من الجوانب الحياتية مثل الأسرة، والوظيفة، والصحة، وغيرها، أما الشخص ذو الإستعداد العرفاني الأقل فيشعر بالعرفان لجوانب محدودة من حياته، وكثافة العرفان **Density**: أى عدد الأفراد الذين يشعر الفرد بالعرفان نحوهم؛ والفرد ذو الإستعداد العرفاني يشعر بالعرفان لعدد كبير من الأفراد الآخرين مثل والديه، ومعلميه، وأصدقائه، والله عز وجل، أما الفرد الأقل إستعداداً للعرفان فقد يشعر بالعرفان نحو عدد محدود من الأفراد (Emmons et al. 2003: 331, Emmons, 2009 :443).

ثالثاً: العوامل الخمس الكبرى :

يعتبر نموذج العوامل الخمس الكبرى FFM (McCrae & Costa, 1999)، هو أهم التوجهات النظرية فى موضوع القياس الكمي للشخصية فى ضوء نظرية محددة فى علم النفس المعاصر، ويفترض أن الشخصية تُنظم بشكل هيراركي، وتتكون من خمسة عوامل أو سمات كبرى (هى الإنبساطية ، والعصابية، ويقظة الضمير، والانفتاح على الخبرة ، والمقبولية) والتي تمثل الشخصية على المستوى الأعلى من التجريد ، وتتضمن كل سمة كبرى بدورها سمات متعددة ذات مستوى أدنى تُسمى الأوجه facets (أو السمات الفرعية sub traits) وهى ذات ترتيب أدنى (Ehrler & Evans, 1999 : 451, Kelly & Johnson,2005 : 512, Stone & McCrae, 2007 :152, Wood et al., 2009 : 444, Raynor & Levine, 2009 : 73, Sutin & Costa, 2009 : 387)، ويعتبر هذا النموذج نموذجاً وصفيّاً صادقاً وثابتاً للشخصية، وتلعب الوراثة دوراً مهماً فى السمات الخمس، وخاصة بالنسبة للإنبساطية والعصابية (Garcia, 2012: 1002).

والعوامل الخمس الكبرى للشخصية هى "أبعاد الفروق الفردية فى ميول الأفراد إلى أن يظهروا أنماطاً متسقة من الأفكار، والمشاعر، والأفعال " (Stone & McCrae, 2007 : 151) ، كما أنها " مجموعة من السمات الشخصية التى يتميز بها بعض الأشخاص،

والتي تشمل على العصابية، والإنبساطية، والانفتاح على الخبرات، والتقبل، وبقطة الضمير
" (نصر صبرى ، السيد عبد المطلب ٢٠٠٧ : ٤٤٣).

١- خصائص العوامل الخمس الكبرى :

١- هي سمات للشخصية تعتبر مستقرة نسبياً عبر مدى الحياة، وعبر المواقف .وعلى الرغم من أن المستوى الفعلى من السمة قد يتغير عبر الوقت، فإن موضع الفرد فى سمة ما مقارنة بشخص آخر يميل إلى يظل كما هو : (Sutin & Costa, 2009 : 389)

٢- هي فروق فردية فيما يميز الأفراد من أفكار، ومشاعر، وسلوكيات، ولا يمكن أن يُستدل عليها من سلوك أو تفاعل مفرد للفرد (Stone & McCrae, 2007 : 151).

٣- تعتبر وراثية، مما يعنى أن الشخصية لها أساس جينى قوى ، لذلك فهي تعتبر عامة universal ، وتظهر الدراسات عبر الثقافية أن نفس العوامل الخمس تعتبر موجودة فى الثقافات المتنوعة حول العالم ، (Sutin & Costa, 2009 : 390).

٤- يمكن وصف كل شخص - بغض النظر عن جنسه، أو سللته، أو طبقة الإجتماعية - فى ضوء درجاته فى هذه السمات الخمس (Stone & McCrae, 2007 : 151)
٥- تصف درجة الفرد فى كل سمة الأساليب الخبرية، والدافعية، والبنيشخصية، والإتجاهية، والإنفعالية المميزة له (Sutin & Costa, 2009 : 388) .

٦- تضع هذه السمات فى الإعتبار الأبعاد وليست الأنماط. وكلمة "بُعد" تدل على توزيع متصل للسمات، وأن أى فرد يمكن أن تتباين الدرجة التى يحصل عليها فى أى موضع بين قطبين، مع وقوع معظم الأفراد فى مواضع معينة بين طرفين، ومن أمثلة تلك الأقطاب (الإنبساطية - الإنطوائية، العصابية - الثبات الانفعالى " Neto, (Hafnidar, 2013 : 167 , 2007 : 2315 , حسن الفنجري ٢٠٠٦ : ٦٧).

٧- تُوزع سمات الشخصية بشكل أقرب إلى التوزيع الإعتدالى داخل المجتمع، لذلك فبالنسبة لأى سمة فإن معظم الأفراد يظهرون مستوى معتدل من السمة، ولكن أفراد قليلون يظهرون مستويات منخفضة جداً، أو مرتفعة جداً من السمة (Stone & McCrae, 2007 : 151)

وفيما يلي عرض لهذه العوامل :

العصابية **Neuroticism** : وتُسمى الوجدانية السالبة، وتشير إلى " سوء توافق نفسى، وإلى ميل الفرد إلى إخبار - بسهولة - الإنفعالات غير السارة والسلبية ، وإلى إدراك العالم بإعتباره مليئاً بالمشكلات ، ومهدداً، ومثيراً للضغط، ويمثل الثبات الانفعالى القطب المضاد لهذا البعد ويعكس الهدوء، والثقة : (Kelly & Johnson, 2005 : 512, Simms, 2009 : 73) كما أنها " الدرجة التى يكون فيها الفرد غير آمن ، وقلق، ومحبط، وعاطفى فى مقابل هادئ، وواثق من نفسه، وبارد" (جون وزملاؤه ب ت : ٥)، كما تعبر أيضاً عن "مشاعر القلق ، والإكتئاب، وعدم الرضا، والغضب، والحيرة، وعدم الوعى الذاتى، والاندفاع، وسرعة التأثر، والقابلية للإنقياد (نصر صبرى ، السيد عبد المطلب ٢٠٠٧ : ٤٤٧). وتعتبر العصابية أكبر من مجرد القابلية للتأثر بالتوتر النفسى ، وبالرغم من أن العصابية - حتى فى المستويات المرتفعة - تعتبر بعداً للشخصية الطبيعية بدلاً من كونها اضطراباً مرضياً، فإنها ترتبط بإحتمالات الإصابة بالإضطرابات النفسية (Stone & McCrae, 2007 : 153, Ehrler & Evans, 1999 : 451).

ويتميز الأفراد المرتفعون فى العصابية ببعض الخصائص مثل : يخبرون مدى واسع من الإنفعالات السلبية، ويميلون إلى التفكير غير الواقعى، ولديهم صورة ضعيفة عن الذات (Stone & McCrae, 2007 : 152, Wilt & Revelle , 2009 : 28)، وتكون لديهم أفكار غير عقلانية، ويسلكون بشكل مندفع، ويواجهون الضغوط بشكل غير فعال، وينتابهم الإحساس بالعجز، ويخبرون إحباطات خفيفة منتظمة، ويفسرونها بإعتبارها صعبة ومهددة لهم (Ehrler & Evans, 1999 : 451, Sutin & Costa, 2009 : 388)، ويفسرون الأعراض، والإحساسات الفسيولوجية لديهم بإعتبارها علامات على المرض، وهو ما يُعرف بالتوهم (Stone & McCrae, 2007 : 153).

من ناحية أخرى؛ يعد الإبتزان أو الثبات الإنفعالى **Emotional Stability** هو القطب الإيجابى لبعد العصابية ، وهو يعبر عن الثقة بالنفس، وإمكانية التكيف مع الظروف المتغيرة ، وصعوبة إستثارة مشاعر الغضب، والإحباط، والإكتئاب، والقلق (Simms, 2009 : 2 نصر صبرى ، السيد عبد المطلب ٢٠٠٧ : ٤٥٠)، ويتميز الأفراد ذوو الثبات الإنفعالى بالهدوء، والقوة، والصمود فى مواجهة الضغوط (Stone & McCrae,

(153 : 2007, ويكون لديهم توافق جيد، وحساسية إنفعالية أقل، وهم أقل ميلاً للشعور بالإنفعالات السلبية ؛ وهذا لا يعنى أنهم يكونون ميالين أكثر إلى الشعور بالانفعالات الإيجابية (388 : Sutin & Costa, 2009), كما أن ذلك لا يعنى بالضرورة أنهم مرتفعون في الصحة النفسية (نصر صبرى , السيد عبد المطلب ٢٠٠٧ : ٤٤٩).

مكونات العصابية : توصلت الدراسات العاملية لكل من ماكرى وكوستا إلى ستة مكونات لعامل العصابية هي : القلق، والغضب، والإكتئاب، والوعي بالذات، والإندفاعية، والقابلية للتأثر Vulnerability (Carr, 2004 : 183, Sutin & Costa, 2009 : 388) .

الإنبساطية Extraversion : وتعتبر الإنبساطية بعداً بينشخصي، وهي لا تشير فقط إلى الإجتماعية، ولكنها تشير إلى إتجاه نشيط مليئ بالحيوية، والطاقة تجاه الحياة (نصر صبرى , السيد عبد المطلب ٢٠٠٧ : ٤٥٢), كما تعنى " أن يكون الفرد إجتماعياً، وودوداً "

(Kelly & Johnson, 2005 : 512), وتشير أيضاً إلى "الإستمتاع بصحبة الآخرين،

وإلى كون الفرد نشيطاً، وباحثاً عن الاستثارة" (Raynor & Levine, 2009 : 73) , كما

أنها " إندماج الفرد النشط في بيئته، وبخاصة في البيئة الإجتماعية، وتتضمن الإستمتاع بالمواقف الإجتماعية، وحب السيطرة، والظهور " (Simms, 2009 : 2), وهي "ميل عام

لدى الفرد إلى أن يكون وودوداً، وإلى تفضيل التجمعات، وإلى أن يكون حازماً، وإلى حب المرح، والتفاؤل" (Ehrler & Evans, 1999 : 451), كما تشير إلى "أى مدى يكون

الفرد اجتماعياً، مؤكداً، وساعياً للاستثارة، ومتحمساً، ونشطاً , ويميل إلى التفاؤل، وخفة الروح، وخفة الظل" (نصر صبرى , السيد عبد المطلب ٢٠٠٧ : ٤٥١), كما أنها " سمات

الفرد التي تمكنه من الحصول على رضا الآخرين، وتقبلهم، كالميل إلى الإختلاط بالآخرين،

والتفاعل الإنساني، والأنشطة الإجتماعية" (جون وزملاؤه ب ت : ٤). وعلى النقيض

للإعتقاد الشائع؛ فإن الأفراد المنبسطين ليسوا - بالضرورة - متوافقين بشكل جيد، ولا يعتبر الإنطوائيون - بالضرورة - مفكرين بعمق (Stone & McCrae, 2007 : 153).

ويتميز الأفراد المنبسطون ببعض الخصائص مثل : الإجتماعية , وحب الحفلات، وامتلاك

أصدقاء كثيرين، والتطوع لعمل أشياء ليس من المفروض أن يقوموا بها، وحب الضحك

والمرح، والإندفاع، والميل إلى العدوان، والإنفعال بسرعة (هشام الحسينى ٢٠١٢ : ١٤٩)،

وإندماج بالعالم الخارجى، والإستمتاع بأن الآخرين يحيطون بهم، والميل إلى أن إخبار

الإنفعالات الإيجابية (Sutin & Costa, 2009 : 388), والاستمتاع بالحوارات, وبالإستتارة الإجتماعية, وتبنى أدوار القيادة (Stone & McCrae, 2007 :153), والميل إلى النشاط, والتوكيدية, والثثرة (Wilt & Revelle , 2009 : 28), والميل إلى السيطرة, والحماسة, وبشاشة الوجه, والتحمس , وعدم حمل الهم لأى شئ (نصر محمود صبرى , السيد فضالى عبد المطلب ٢٠٠٧ : ٤٥٢).

مكونات الإنبساطية: وفقاً للدراسات العاملية لنموذج العوامل الخمسة, توجد ستة مكونات للإنبساط هي : الدفاء, والألفة أو العشرة, والتوكيدية , والنشاط, والبحث عن الإثارة, والميل إلى الإنفعالات الموجبة (Carr, 2004 : 183, Sutin & Costa, 2009 : 388, Wilt & Revelle , 2009 : 30).

من ناحية أخرى, تعتبر الإنطوائية عكس الإنبساطية, ويتميز الأفراد المنطوون بخصائص مثل: أخذ أمور الحياة اليومية بالجدية المناسبة, وعدم السلوك بأسلوب عدواني, وعدم الإنفعال بسهولة, ويمكن الإعتماد عليهم (هشام الحسينى ٢٠١٢ : ١٤٩), كما أن لديهم حاجة منخفضة إلى الإستتارة من العالم الخارجى, ويفضلون أن يكونوا بمفردهم, أو مع دائرة صغيرة من الأصدقاء المقربين (Sutin & Costa, 2009 : 388), ويمتلكون مهارات إجتماعية جيدة ويفضلون تجنب الزحام, ويميلون إلى أن يكونوا لديهم جدية واعتدال فى حالاتهم المزاجية (Stone & McCrae, 2007 :153), ويميلون بدرجة أقل إلى الشعور بالإنفعالات الإيجابية, و هذا لايغنى أنهم مبالون بدرجة أكبر إلى الشعور بالإنفعالات السلبية (Sutin & Costa, 2009 : 388).

المقبولية **Agreeableness**: وتسمى أيضاً (بالحب أو الإنصياع الودى) : وهى تعتبر بعداً بينشخصى , وهى "ميل عام لدى الفرد إلى إمتلاك خصائص إيجابية مثل الإيثار, والتعاطف, والآراء ايجابية عن الآخرين, والرغبة فى مساعدتهم, والإعتقاد بأن الآخرين سيكفونون - فى المقابل - مفيدين له, وتسمى المقبولية المنخفضة بالعداء Antagonism (Ehrler & Evans, 1999 : 452, Wilt & Revelle , 2009 : 28, Simms, 2009 : 3), كما تشير أيضاً إلى "كون الفرد مهذبًا , ويمتلك طبيعة حسنة, ومتعاونًا, وصبورًا, ورحيمًا, وجديراً بالثقة (Stone & McCrae, 2007 :152, Raynor & Levine, 2009 : 73).

ويتميز الأفراد المرتفعون في المقبولية ببعض الخصائص مثل : الميل إلى الود، والسخاء، والتعاون، والرحمة (388 : Sutin & Costa, 2009) ، وإلى الطيبة ، والتعاطف، والود، والدفاء في العلاقات ، والميل إلى إحترام الآخرين، والعمل لمصلحة الغير (نصر صبرى ، السيد عبد المطلب ٢٠٠٧ : ٤٥٦)، ولديهم سعى جاد إلى مساعدة الآخرين، والثقة فيهم ، والصراحة معهم (154 : Stone & McCrae, 2007) ، أما الأفراد المنخفضون في المقبولية فيتميزون بخصائص مثل : التمرکز حول إهتماماتهم الذاتية أكثر من الإهتمام بالآخرين، والميل إلى الشك في نوايا الآخرين، والعداء، والتنافس، والميل إلى الخصام (388 : Sutin & Costa, 2009 ، 452, Ehrler & Evans, 1999)، وعدم الطيبة، وعدم التعاطف مع الآخرين، وعدم الثقة بهم ، والعنف، والقسوة ، والغضب بسهولة (نصر صبرى ، السيد عبد المطلب ٢٠٠٧ : ٤٥٦). وعلى الرغم من أن المقبولية تعتبر سمة مرغوبة إجتماعياً، والأفراد المرتفعون في المقبولية يكونون محبوبين من أقرانهم، فإنه توجد مميزات لأن يكون الفرد منخفضاً في المقبولية؛ حيث يتميز بحب التنافس (Stone & McCrae, 2007 : 154).

مكونات المقبولية : تتضمن الثقة ، والإستقامة، والإيثار، والمسايرة، والتواضع، والرقبة : أى أن يسير الفرد وفق مشاعره، وأن يكون حساساً لمشاعر الآخرين (عبد المنعم حسيب ٢٠١٢ : ١٢٨ ، هشام الحسينى ٢٠١٢ : ١٦٠)، (388 : Carr, 2004 : 183, Sutin & Costa, 2009)

يقظة الضمير **Conscientiousness** : وهى " تجمع للسمات التى تتضمن كل من ضبط الذات self-restraint (النظام، والطاعة، والتروى)، والسعى الشيط لتحقيق الأهداف (154 : Stone & McCrae, 2007 ، 73, Raynor & Levine, 2009) ، كما أنها "ميل عام لدى الفرد إلى أن يكون مقاوماً للإندفاعات، وللإغراءات، ويكون غرضياً، ولديه إرادة قوية" (452 : Ehrler & Evans, 1999) ، كما تعنى "كون الفرد متحكماً فى إنفعالاته ، وفعالاً، ومنظماً، ومخططاً، ومجتهداً، ولديه سلوك موجه نحو الهدف (Kelly & Johnson, 2005 : 512, Stone & McCrae, 2007 : 152, Wilt & Revelle , 2009 : 4 ، Simms, 2009 : 28) .

وتتضمن الخصائص التي يتميز بها الأفراد المرتفعون في يقظة الضمير: الميل إلى التنظيم، والإنضباط الذاتي، والإنجاز، ويمكن الإعتماد عليهم (Sutin & Costa, 2009) (4 : 388, Simms, 2009) ، ولديهم توجه نحو المستقبل، ودافعية مرتفعة نحو إنجاز الأهداف (Kelly & Johnson, 2005 : 512)، ويكونون مدفوعين من خلال الكمالية، وقد يهتمون بحياتهم الشخصية لمصلحة عملهم، ويكونون مثابرين بدرجة عالية (Stone & McCrae, 2007 : 154)، ويتسمون بالدقة، والطموح، ويكونون مسئولين، وأكفاء ويعملون بجد لتحقيق أهدافهم (نصر صبرى ، السيد عبد المطلب ٢٠٠٧ : ٤٥٨).

أما الأفراد ذوو يقظة الضمير المنخفضة فيميلون إلى عدم التنظيم، ولديهم صعوبة في التخطيط مقدماً، ولديهم طموح ضعيف، وتوجه قليل نحو تحقيق أهدافهم (Stone & McCrae, 2007 : 154, Sutin & Costa, 2009 : 388) ، وتتقصم الحيوية في العمل نحو الأهداف، ولديهم سعادة قصيرة الأمد (Kelly & Johnson, 2005 : 512)، ولا تتقصم بالضرورة المبادئ الأخلاقية، ولكنهم يكونون أقل حرصاً في تطبيقها (Ehrler & Evans, 1999 : 452).

مكونات يقظة الضمير: وتتضمن: الكفاءة، والنظام، والإحساس بالواجب، والكفاح من أجل الإنجاز، وضبط الذات، والتروى (Carr, 2004 : 183, Sutin & Costa, 2009 : 388)

الإنفتاح على الخبرة *Openness to experience* : وهو العامل الذى تلقى الإتفاق الأقل بين الباحثين، ويُطلق عليه مسميات متنوعة (مثل العقل intellect ، أو التخيل، أو حب الفضول أو الثقافة، أو "الفطنة") مقابل التقليدية (Kelly & Johnson, 2005 : 512) ، والعقل لا يشير فقط إلى الذكاء بالمفهوم التقليدى، ولكن إلى التفكير الإبداعي التباعدي. والإنفتاح على الخبرة يشير إلى "ميل الفرد إلى التخيل النشط، والإنبتاه لمشاعره الداخلية، وتفضيل التنوع، والفضول العقلي، وإستقلال الحكم" (Ehrler & Evans, 1999 : 452)، كما يشير إلى " الإهتمامات الواسعة، وغير التقليدية، والآراء الحرة، وإتجاهات المغامرة، والحاجة إلى التنوع، وإلى الفضول، والسعى إلى خبرات وأفكار جديدة وتقديرها (نصر صبرى ، السيد عبد المطلب ٢٠٠٧ : ٤٥٣)، كما أنه يشير إلى كون الفرد ذكياً، وفضولياً، ومستبصراً، وأصيلاً، ولديه إهتمامات واسعة، ومرناً، وواسع الأفق، ومبدعاً ،

ومتنوعاً للفنون والجمال (Stone & McCrae, 2007 :152, Sutin & Costa, 2009 : 28)
(28 : 2009 , Wilt & Revelle) .

وتتضمن خصائص الأفراد المرتفعون في الإنفتاح على الخبرة : تفضيل الجدة، والتنوع، والغموض في مجالات متنوعة، ولديهم حياة خيالية نشيطة، وحساسية للجمال. ويستمتعون بالأفكار الأخلاقية، والاجتماعية الجديدة، ولديهم درجة عالية من الفضول العقلي .
(Ehrlir & Evans, 1999 : 452, ويميلون إلى إستكشاف الخبرات الجديدة، والإبداع، والصبر، والتخيل " : 73, Simms, 2009 : 73, Raynor & Levine, 2009)
5)

أما الأفراد المنخفضون في الإنفتاح على الخبرة فيتميزون بخصائص مثل : يميلون إلى أن يكونوا محافظين، ومقاومين لتغيير سلوكياتهم أو آرائهم، ويفضلون البساطة، والمألوفية على التعقيد، والجدة، ويميلون إلى التفكير الأسود أو الأبيض (Stone & McCrae, 2007 : 153, Sutin & Costa, 2009 : 388)
الراهنة، وفي إتباع الطرق التي تم تجربتها في عمل الأشياء، ويحكمون على الأشياء بشكل تقليدي (نصرصبرى ، السيد عبد المطلب ٢٠٠٧ : ٤٥٤).
مكونات الإنفتاح على الخبرة : ويتضمن الخيال، والجماليات Aesthetics ، والمشاعر، والأفعال، والأفكار Ideas، والقيم (Carr, 2004 : 183, Sutin & Costa, 2009)
.: 388)

رابعاً :الهناء الذاتي Subjective Well- being :

قدم الباحثون النفسيون تعريفات عديدة لمصطلح الهناء الذاتي، منها : أنه " الإستجابات التقييمية لشخص ما لحياته إما في ضوء الرضا عن الحياة، أو الوجدان " (Diener & 1995:653, Diener, كما أنه " حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية (كالرضا، والابتهاج، والسرور) والتي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل الأسرة، والعمل ، والعلاقات الاجتماعية" (فريخ العنزى ٢٠٠١ : ٣٥٤) ، كما أنه " التقييمات المعرفية والوجدانية التي لدى الفرد لحياته" (Diener et al., 2002:63) ، وهو "حالة نفسية إيجابية تتميز بمستويات مرتفعة من كل من الرضا عن الحياة والوجدان الايجابي، ومستويات منخفضة من الوجدان السلبي" (Carr,2004:45)، وهو كذلك "مجموعة من

التقييمات الوجدانية والمعرفية المتعلقة ب حياة الفرد متضمنة كم يشعر أنه في حالة جيدة، وكم يحقق - على نحو جيد - توقعاته" (Kashdan, 2004:1226), ويعرف (محمد الطيب, سيد البهاص ٢٠٠٩ : ١٣٨) الهناء الذاتي (أو ما يطلقان عليه السعادة) بإعتبارها " حالة شعورية، وإنعكاس للحالة المزاجية للأفراد، كما أن للسعادة مكونات ترتبط بها كالوجدان الإيجابي، وغياب الوجدان السلبي، والرضا عن الحياة"، كما يعرف (محمد دياب ٢٠١٣ : ٧١) الهناء الذاتي (أو ما يطلق عليه الرفاهية الذاتية) على أنه " يتكون من تقييم الأفراد لحياتهم، وهذا التقييم قد يكون سلبياً أو إيجابياً، ويتضمن مشاعر وأحكام حول مدى الرضا عن الحياة، وردود الفعل الإنفعالية تجاه أحداث الحياة مثل الفرح والحزن"

تعليق عام على تعريفات الهناء الذاتي :

يرادف بعض الباحثين - مثل Carr,2004, Diener & Diener,1995 - بين مصطلحي الهناء الذاتي، والسعادة ويستخدمون المصطلحين بشكل تبادلي , وهذا ما ذهب إليه بعض الباحثين العرب مثل (محمد الطيب, سيد البهاص ٢٠٠٩ , مجدى الدسوقي ٢٠١٣ , محمد دياب ٢٠١٣), ويشير (Lucas & Diener,2008:795) إلى أن " مفهوم الهناء الذاتي عادة ما يشار اليه في اللغة العامية بإعتباره السعادة".
تباين تركيز التعريفات المختلفة للهناء الذاتي على مكونات الهناء المختلفة، فمثلاً هناك تعريفات ركزت على المكون الانفعالي للهناء مثل تعريف فريخ العنزى ٢٠٠١ , وتعريفات ركزت على المكونات المعرفية والوجدانية للهناء مثل تعريف كل من iener et al., 2002, (Kashdan, 2004) (محمد الطيب, سيد البهاص ٢٠٠٩ , محمد دياب ٢٠١٣) .

ثانياً : بعض المفاهيم المتصلة بالهناء الذاتي:

الهناء النفسى **Psychological Well-being (PWB)** : ويشير الى " تحقيق الإمكانات Potentials النفسية الكاملة للفرد", وكشفت دراسات التحليل العاى عن أن كل من الهناء النفسى، والهناء الذاتى تعتبر مفاهيم مرتبطة ولكنها متميزة , حيث يرتبطان - بشكل مختلف - بالمتغيرات الديموجرافية، والشخصية، والإجتماعية، كما يرتبطان بالثبات الإنفعالى، والإنبساطية , ويقظة الضمير" (Carr,2004:38) . فى التصورات الحديثة؛ فإن الهناء يمكن فصله الى أ- مكونات قصيرة الأمد hedonistic، ويُنظر إليها بإعتبارها الهناء الذاتى SWB والذى يتضمن الإهتمام بزيادة المتع اللحظية pleasure، وتقليل الألم،

لذلك فهو يتصل بالحياة السارة إنفعالياً، و الهناء الذاتى هو أحد توجهات السعادة، والذي يُسمى بالمتعة (الحياة الممتعة) ب- مكونات طويلة الأمد eudemonic ويُنظر إليها باعتبارها الهناء النفسى PWB ، والذي يتضمن الإهتمام ببناء المهارات التي تقود إلى النمو الشخصى ، لذلك فهو يتصل بالحياة المتضمنة المعنى، والنمو، والهناء النفسى هو توجه آخر فى السعادة يُسمى بالمعنى (الحياة ذات المعنى) (Wood et al., 2009 : 23: 444, Chan, 2013).

الهناء الإجتماعى Social Well-being : ويشير الى "الحالات الإيجابية المرتبطة بقدرة الفرد على أداء مهامه بشكل مثالى داخل شبكته الإجتماعية" .

جودة الحياة Quality of life : وهو مفهوم أوسع من مفهوم الهناء الذاتى وهو مفهوم مركب يغطى مجموعة متنوعة من المجالات متضمنة الحالة الصحية، والقدرة على أداء أنشطة الحياة اليومية، والأدوار المرتبطة بالعمل ، والمعيشة، كما تعنى " مدى إستمتاع الفرد بالإمكانات المهمة فى حياته" (أحمد عمر ٢٠٠٦ : ٣٠٢).

ثالثاً : بعض الملامح المميزة للهناء الذاتى :

قد يكون سمة مستقرة لدى الفرد، أو حالة تستثار فى مواقف معينة دون غيرها .

قد يكون هدفاً فى ذاته يكافح الأفراد من أجل تحقيقه، أو وسيلة تساعد الأفراد على

تحقيق النواتج الإيجابية الأخرى (Larsen & Eid,2008:8)

توجد بعض الظروف التي تعتبر ضرورية لتحقيق السعادة (مثل الصحة النفسية، والعلاقات

الإجتماعية الحسنة)، ولا يوجد ظرف بمفرده يعتبر كافياً لإحداث السعادة (Larsen &

Eid, 2008 :5) .

يتميز الهناء بأنه " ذاتى 'subjective' " ، ويعتبر ذلك مهماً عند قياس الهناء، وذلك لأن

الإفتراض الأساسى هو أن الهناء يمثل خبرة ذاتية للفرد، ويعتبر المصدر الأول للمعلومات

عنه هو التقارير الذاتية للفرد (Pavot,2008:126)، وهذا يعنى أ- أن الأفراد يقيمون -

بأنفسهم - حياتهم وفقاً للمحكات التي يختارونها بأنفسهم، دون أن يفرضها عليهم الباحثون

(Diener,2002:16451)، ب - أن الأفراد أنفسهم هم فقط من يقيمون مستويات هنائهم،

مما يسمح للأفراد الذين يعانون من ظروف نفسية مزمنة مثل الإكتئاب لأن تكون لديهم

درجات - ولو منخفضة - من الهناء رغم معاناتهم (Macaskil & Denovan, 2014 : 321).

الهناء الذاتي يتم تقييمه من خلال مقاييس تقرير ذاتي، والتي تتطلب من المستجيبين أن يحددوا مقدار إخبارهم لإنفعالات معينة، أو مدى رضاهم، وتتباين هذه المقاييس من حيث مقياس الإستجابة، والإطار الزمني سواء كانت لحظية مباشرة، أو تقارير استرجاعية" (محمد دياب ٢٠١٣ : ٧١)

بعض التصورات للهناء الذاتي :

تتباين تصورات الباحثين فيما يتعلق بمكونات الهناء الذاتي، فمثلاً، (Breen, et al. 2010) الهناء الذاتي مرادفاً للرضا عن الحياة، ويشير (مجدى الدسوقي ٢٠١٣ : ٣٣) إلى أنه بالرغم من أن نتائج دراسات عديدة أظهرت أن السعادة والرضا عن الحياة مترادفان، وأن المقاييس التي تقيس كل منهما تعتبر متداخلة إلى حد كبير، فإن دراسات أخرى لم تكشف عن وجود ارتباط دال بين السعادة والرضا عن الحياة، مع ذلك فكلاهما يعتبر جزءاً من المفهوم النفسى المركب للهناء الذاتي. ويفرق بعض الباحثين بين السعادة بوصفها مشاعر قصيرة الأمد ومؤقتة بالهناء فى الإستجابة للأحداث اليومية (Mc Dowell, 2006:521) ، وبين الرضا كحالة معرفية تعتمد على الحكم الشخصى، ويرون أن العلاقة بين السعادة والرضا عن الحياة ما زالت نقطة جدلية، ويمكن إفتراض وجود تداخل بينهما (محمد الطيب، سيد البهاص ٢٠٠٩ : ١٣٨، مجدى الدسوقي ٢٠١٣ : ٣٣، محمد دياب ٢٠١٣ : ٢٢٩) ، وينظر (Tse & Yip, 2009 : 366) إلى الهناء الذاتى بإعتباره مؤلفاً من المستويات المنخفضة من الإكتئاب، والمستويات المرتفعة من الوجدان الموجب، والتفاؤل ، وفعالية الذات"، غير أن التصور الشائع للهناء الذاتى هو التصور الثلاثى الذى يفترض وجود ثلاثة مكونات للهناء هى الوجدان الموجب، والوجدان السالب، والرضا عن الحياة (حسن عبد الفتاح الفجرى ٢٠٠٦ : ٦٥)، وهو التصور الذى يتبناه الباحث فى الدراسة الحالية لعدة أسباب منها : يذكر (Toussaint & Friedman,2009:638) أن هذا النموذج الثلاثى للهناء قد تلقى دعماً كبيراً، وعلى الرغم من وجود تصورات أخرى للهناء، فإن القليل منها يبدو مقبولاً بشكل واسع"، كما تظهر دراسات التحليل العاملى لمقاييس الهناء الذاتى أن للهناء مكونات وجدانية (ممثلة فى الوجدان الموجب، والوجدان السالب)، ومكونات

معرفية (ممثلة في الرضا عن الحياة) (Carr, 2004:12, Wood et al., 2008a :49) (, ويميز باحثو الهناء الذاتي - مثل " Chan, 2013: 138, Pareek & Jain, 2012: 321) : 23, Macaskil & Denovan 2014 - عادة بين المكونات المعرفية, والمكونات الوجدانية للهناء ؛ وتقوم المكونات الوجدانية للهناء على إفتراض أنه توجد لحظات قليلة جداً يقرر الأفراد فيها وجداناً محايداً, وأنهم يُخبرون مشاعر وجدانية - إما موجبة أو سالبة - في كل الأوقات تقريباً, وبناءً على تلك المشاعر - وفي ضوء المقارنة بين المشاعر السارة , والمشاعر غير السارة - يقررون ما إذا كانوا سعداء أو غير سعداء. وهذه البنية الثلاثية للهناء الذاتي تلقت تدعياً إمبريقياً في الدراسات النفسية (Toussaint & Friedman, 2009:639), كما أنه على الرغم من أن مقاييس الرضا عن الحياة تُستخدم بشكل واسع في قياس الهناء كموشر وحيد له, فإنها تعتبر محدودة تماماً في قياسه, لأنها تقيس فقط الأحكام المعرفية على الرضا عن الحياة.

ويعرض الباحث فيما يلي لمكونات الهناء الذاتي:

الرضا عن الحياة Life Satisfaction : يعرف الرضا عن الحياة بأنه " درجة تفكير الفرد, وإحساسه بأن حياته تسير على نحو جيد" (Lucas & Diener, 2008:795), كما أنه " تقويم عام معرفي للفرد لحياته الحالية ككل, وهو عملية حكمية يقيس فيها الأفراد جودة حياتهم على أساس مجموعة متفردة من المحكات, بينما يمثل الرضا عن المجال Domain تقوياً مركزاً على جانب نوعي من حياة الفرد (مثل الرضا الزواجي أو الوظيفي ...)", (Pavot, 2008: 125-126) وبالتالي فهما " يمثلان معتقدات الفرد التقويمية نحو حياته ككل, أو نحو جانب نوعي منها" (Schimmack, 2008:97) كما أن الرضا عن الحياة هو " تحمس الفرد للحياة, والإقبال عليها, والرغبة الحقيقية في أن يعيشها " (مجدى الدسوقي ٢٠١٣ : ٣٣), وهو أيضا "التقويم الذاتي للفرد لمكانته الحالية في العالم " (Chan, 2013: 23), كما يشير إلى " التقييم الداخلي للأفراد لمدى كون حياتهم مشبعة وسارة" (Datu, 2014 :262) .

الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي Positive Affect and Negative Affective :

مصطلح الوجدان هو مصطلح عام يُستخدم بشكل تبادلي مع مصطلحات أخرى مثل الإنفعال, والمشاعر, والحالة المزاجية. ويوجه عام؛ ينقسم الوجدان إلى إيجابي وسلبي وهما

المكونات الوجدانية للهناء الذاتي، ويعكسان مقدار المشاعر السارة وغير السارة التي يُخبرها الأفراد في حياتهم. الوجدان الإيجابي يعبر عن "مدى شعور الفرد بالإنفعالات الإيجابية مثل الفرح، والسرور، والابتهاج...، وإنخفاض الشعور بالحزن، والغضب..." (أحمد عمر ٢٠٠٦:٣٢٣)، وهو أيضاً "مدى شعور الفرد بالحماسة، والنشاط، واليقظة" (Diehl et al., 2006:312). أما الوجدان السالب : فهو يتضمن مدى شعور الفرد بالإنفعالات السلبية، وبالحالات المزاجية غير السارة مثل القلق، والخوف، والعصبية وغيرها" (Dihl et al., 2006:312, Schimmack, 2008:97).

النماذج النظرية المتصلة بالهناء الذاتي : يمكن تصنيف تلك النماذج إلى خمس فئات هي: النماذج التصاعدية (من الأدنى إلى الأعلى - Top - down) : وتفترض أن الرضا عن المجالات الحياتية النوعية يؤدي إلى الرضا العام عن الحياة، وأن الأفراد يصلون إلى أحكام عامة على الهناء الذاتي من خلال تقدير رضاهم في عدد من المجالات الحياتية النوعية؛ وبالتالي: أ- يوجد تأثير سببي للرضا عن المجالات الحياتية النوعية على الرضا العام عن الحياة، ب- الهناء الذاتي يعتبر ناتجاً نهائياً. ووجهت لهذه النماذج عدة إنتقادات منها: أن الدراسات اظهرت أنه عندما يُطلب من الأفراد أن يقيموا حياتهم خلال مدة زمنية قصيرة، فإنهم لا يبحثون في ذاكرتهم عن المعلومات المتصلة بالرضا عن المجالات الحياتية النوعية، بل يعتمدون على ما لديهم من معتقدات - موجودة مسبقاً - حول سعادتهم لصنع حكم عام، بالتالي فإن الأحكام على الهناء لا تُبنى - بشكل خالص - بأسلوب من الأدنى إلى الأعلى (Lucas & Diener, 2008:798).

النماذج التنازلية (من الأعلى إلى الأدنى - Top - Down): وتفترض أن الفرد الذي يكون راضياً عن حياته بوجه عام قد يقيم مجالات حياته النوعية بشكل إيجابي أكثر. وطبقاً لهذه النماذج، فإن سمات الشخصية - وليست ظروف الحياة - تؤثر بدرجة أكبر على سعادة الأفراد، وعلى كيف ينظرون إلى الحياة، وعلى الحالة الوجدانية العامة التي يخبرونها. وفي ضوء ذلك؛ فإن الشخص السعيد لن يُخبر فقط بالإنفعالات الإيجابية بشكل أكثر تكراراً، وبالإنفعالات السلبية بشكل أقل تكراراً، ولكنه سينظر الى الجوانب المتعددة من الحياة باعتبارها إيجابية بدرجة أكبر مما تكون عليه في الواقع (Schimmack, 2008:98).

مناحي السعادة قصيرة الأمد **Hedonic Approaches** (مناحي تحقيق الهدف أو إشباع الدافع): يُشار عادة إلى الهناء قصير الأمد hedonic بإعتباره الهناء الذاتي، أو الإنفعالي، أو السعادة، وتفترض تلك المناحي: أن السعادة تتحقق في ضوء: البحث عن اللذة، وتجنب الألم، وإختزال التوترات، وإشباع الأفراد لحاجاتهم البيولوجية والنفسية، وتحقيقهم لأهدافهم التي يسعون إليها (Diener et al., 2002:66, Carr, 2004:39). ويُوجه أحياناً النقد إلى هذه المناحي بإعتبار أنه على الرغم من أن تحقيق اللذة، وتجنب الألم من خلال إشباع الحاجات قد يقود أحياناً إلى الهناء، فإنه قد يعوق في أحيان أخرى تحقيق الهناء.

تعليق:

يمثل هذا المنحى - تاريخياً - كل من مبدأ اللذة عند فرويد، ونموذج الحاجات الهرمية لماسلو. كما يمثله - حالياً - العديد من الباحثين الذين عرفوا الهناء الذاتي على أنه المستويات المرتفعة والمقررة ذاتياً من الإنفعالات السارة، والرضا عن الحياة، والمستويات المنخفضة من الإنفعالات غير السارة. كما يعتبر هذا المنحى توسعاً لفلسفة اللذة، والتي تحدد السعي نحو اللذة، وتجنب الألم بإعتبارهما هدفاً رئيساً في الحياة، وأن الأفراد هم أفضل حكام على سعادتهم وهنائهم.

مناحي السعادة طويلة الأمد **Eudaimonic** (الهناء النفسي): وتُعرف تلك المناحي السعادة في ضوء تحقيق الإمكانية الكاملة للفرد، وسعيه نحو تحقيق الأهداف ذات المعنى في الحياة. وفي هذا الإطار إقترح (Ryff, 1989) نموذجاً للهناء طويل الأمد eudaimonic، والذي يتضمن ستة عوامل مرتبطة - ولكنها متميزة - وهي: الإستقلال الذاتي، والتمكن من البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، الغرض في الحياة، وتقبل الذات (Ryff, 1989:1071).

مناحي الإدماج في النشاط: وتفترض أن إدماج الأفراد في نشاط ما - في حد ذاته - يمنحهم السعادة، وبخاصة عندما تكون تلك الأنشطة الحياتية مثيرة لإهتمامهم، وتشير الدراسات إلى أهمية تلك المشاركة والتي تعتبر منبئاً قوياً للرضا عن الحياة، وأن الأفراد يكونون أكثر سعادة في الأوقات التي يندمجون فيه في الأنشطة المختلفة لأسباب داخلية (Diener et al., 2002: 66). وهناك نمط من الإدماج في الحياة يصاحب الأنشطة

المثيرة للإهتمام بدرجة عالية، ويعتبر قائماً على الشعور بالتدفق Flow ، ويُسمى بالحياة المدمجة engaged life، ويمثل توجهاً مستقلاً للسعادة (Chan, 2013: 23).

تعليق عام:

إن مناحى تحقيق الهدف يمكن أن تُمزج مع نظريات الإدماج في النشاط في تفسير الهناء الذاتي، فالأفراد الذين لديهم أهداف مهمة يكونون أكثر ميلاً للإندماج في الأنشطة التي تؤدي إلى تحقيق تلك الأهداف، وبالتالي يخبرون إنفعالات إيجابية أكثر، ويشعرون أن الحياة ذات معنى، وفي ضوء هذين المنحيين، فإن الهناء الذاتي سيتباين وفقاً لظروف الحياة، فعندما يحقق الأفراد أهدافهم، أو عندما يندمجون في الأنشطة المثيرة للإهتمام، فإنهم يخبرون الهناء الذاتي الإيجابي، والعكس صحيح عندما لا يحققون أهدافهم، أو عندما لا يندمجون في الأنشطة المفضلة لهم.

دراسات سابقة :

يصنف الباحث الدراسات السابقة إلى عدة محاور :

أولاً : دراسات تناولت علاقة كل من العرفان وعوامل الشخصية بالتسامح: وتتضمن:

دراسة (Brose et al. 2005) والتي استهدفت فحص علاقة كل من "عوامل الشخصية الخمسة ، والمتغيرات الديموجرافية، والتعاطف، والتدين، والمرغوبية الإجتماعية" بالتسامح مع الآخرين¹ (ويتضمن بعدين للتسامح: وجود الافكار والمشاعر الايجابية نحو المسيء، وغياب الافكار والمشاعر السلبية نحو المسيئ). وتألقت العينة من ٢٧٥ من طلاب

¹ مقياس التسامح (Rye et al., 2001) (التسامح الموقفي):. ويقيس التسامح نحو معتدى نوعى .
Forgiveness toward a particular offender (التسامح الموقفي)، ويتألف من ١٥ مفردة، مقياس

الاجابة ليكارت خماسى، ويتضمن بعدين هما :

المقياس الفرعى غياب السلبي (التسامح AN) ويتضمن ١٠ مفردات تتعلق بغياب الافكار والمشاعر. والسلوكيات السالبة نحو المعتدى.

المقياس الفرعى وجود الايجابي (التسامح PP) ويتضمن 5 مفردات تتعلق بوجود الافكار والمشاعر. والسلوكيات الموجبة نحو المعتدى. تشير الدرجات الاعلى على كل مقياس فرعى الى تسامح متزايد عن

المعتدى النوعى. (Brose et al. 2005 : 38)

الجامعة. ومن بين النتائج التي كشفت عنها الدراسة أن التسامح (ببعديه) يرتبط بشكل سلبي بالعصابية، وبشكل موجب بالمقبولية، كما إرتبطت الانبساطية بشكل موجب ببعده واحد للتسامح (وهو وجود الأفكار الإيجابية)، بينما لم يرتبط أى بعد للتسامح بالافتح على الخبرات، وبقظة الضمير.

وهدف دراسة (Neto, 2007) إلى كشف علاقة كل من العرفان، والعوامل الخمسة للشخصية، والمتغيرات الديموجرافية (الجنس، والعمر) والإجتماعية (مثل الاندماج الديني) بالتسامح الإستعدادى (متضمناً أبعاد: الإستياء الدائم، والحساسية للظروف، والميل العام للتسامح). وتألفت عينة الدراسة من ١٥٢ من طلاب الجامعة بالبرتغال (بمتوسط عمرى = ٢١،١٠). وأشارت نتائج الانحدار المتعدد إلى أن العرفان فسر مقداراً دالاً من الميل العام للتسامح بدرجة أكبر من عوامل الشخصية، بينما لم يسهم العرفان بمقدار دال من التباين - أكثر من عوامل الشخصية - فى تفسير الإستياء الدائم. ولم تتنبأ المتغيرات الديموجرافية الإجتماعية - مثل الجنس، والعمر - بالتسامح، كما تتنبأت عوامل المقبولية والعصابية فقط - بشكل دال - بالإستياء الدائم، وتتنبأت المقبولية فقط بشكل دال بالميل العام للتسامح.

كما استهدفت دراسة (Froh et al., 2009) استكشاف علاقة العرفان بكل من الهناء الذاتى، والوجدان الإيجابى والتسامح، والرضا عن الحياة العام، والنوعى، والمساندة الإجتماعية، والسلوك المؤيد إجتماعياً، والأعراض الجسمية. وتألفت العينة من ١٥٤ من طلاب المدرسة الوسطى (بمتوسط عمرى م = ١٢،١٤ سنة). وتضمنت أدوات الدراسة: قائمة صفات العرفان GAC، وقائمة الوجدان الموجب والوجدان السالب، و مقياس الرضا عن الحياة متعدد الأبعاد المختصر، ومقياس العرفان فى الاستجابة للمساعدة، ومقياس الأعراض الجسمية، ومقياس السلوك المؤيد إجتماعياً، ومقياس المساندة الإجتماعية. ومن بين النتائج التى كشفت عنها الدراسة أن العرفان ارتبط بشكل موجب دال بكل من الوجدان الإيجابى والتسامح، كما ارتبط بشكل سالب بالأعراض الجسمية.

وهدف دراسة (Chan, 2013) الى فحص علاقات كل من قوى الخلق (العرفان، والتسامح)، والتوجهات نحو السعادة (المتعة، المعنى، الاندماج)، بالهناء الذاتى (الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب). وتضمنت العينة ١٤٣ من معلمى المدارس الصينية. وتضمنت مقاييس الدراسة استبيان العرفان (GQ-6)، ومقياس التسامح هيرتلاند (HFS)، ومقياس توجهات السعادة (OHS) (ويتضمن ٣ مقاييس هى حياة

المعنى، وحياة المتعة، وحياة الاندماج) ، ومقياس الرضا عن الحياة (SWLS)، وقائمة الوجدان الموجب والسالب PANAS . ومن بين النتائج التي كشفت عنها الدراسة وجود إرتباط دال بين العرفان والتسامح.

كما استهدفت دراسة Hafnidar (2013) الكشف عن علاقة كل من عوامل الشخصية وبعض المتغيرات الديموجرافية بالتسامح (مع الذات ، ومع الآخرين). وتألفت العينة من ١٠٠ من طلاب الجامعة. وأشارت النتائج إلى أن الثبات الانفعالي إرتبط بشكل إيجابي دال بالتسامح، كما إرتبطت المقبولية، والإنبساطية، وبقطة الضمير بشكل موجب بالتسامح مع الذات، والتسامح مع الآخرين، أيضاً إرتبطت الروحانية بشكل موجب دال بالتسامح مع الذات، والتسامح مع الآخرين، ولم تتنبأ المتغيرات الديموجرافية مثل الجنس والعمر بالتسامح. وهدفت دراسة (Rey & Extremera, 2014) إلى فحص دور كل من بعض السمات النفسية (العوامل الخمسة الكبرى، والعرفان، والتفاؤل) وقدرات الذكاء الانفعالي فى التنبؤ بالتسامح البيئشخصى (كما يُستدل عليه من خلال مكوئى الدوافع البيئشخصية المرتبطة بالإيداء : الدافعية للإنتقام، والدافعية للتجنب). وتضمنت العينة ٥٣٥ من طلاب الجامعة . وأظهرت النتائج تدعيماً لدور سمات الشخصية كمنبئات بالتسامح البيئشخصى. وكشفت تحليلات الإتحدار عن أن الدافعية للإنتقام تم التنبؤ بها من خلال درجات العصابية، والمقبولية، والانفتاح، وإدارة الانفعالات، بدرجة أكبر من التنبؤ بها من خلال المتغيرات الديموجرافية الاجتماعية ، كما إرتبطت المقبولية، وبقطة الضمير، والعرفان، والتفاؤل الأعلى، والعصابية المنخفضة بشكل دال بالدافعية المنخفضة للإنتقام من الآخرين، وإرتبطت المقبولية بشكل سلبي بالدافعية للتجنب .

واستهدفت دراسة (Satici, et al., 2014) فحص الدور الوسيط للعرفان فى العلاقة بين التسامح والإنتقام . وتألفت العينة من ٣٣١ من طلاب الجامعة. وتضمنت أدوات الدراسة إستبيان للعرفان، ومقياس للإنتقام، ومقياس للتسامح . وكشفت نتائج الدراسة عن أن العرفان إرتبط إيجابياً بالتسامح، وسلبيًا بالإنتقام، كما إرتبط التسامح سلبيًا بالإنتقام، وتوسط العرفان - بشكل جزئى - العلاقة بين التسامح والإنتقام.

ثانياً: دراسات تناولت علاقة كل من العرفان وعوامل الشخصية بالهناء الذاتى: وتتضمن : دراسة (Watkins et al., 2003) والتي هدفت إلى استكشاف علاقة العرفان بكل من

النمذجة البنائية للتسامح النفسي في علاقته بكل من العرفان وعوامل الشخصية الخمس

الرضا عن الحياة، والسعادة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب، ومحل التبعة والإكتئاب، والتدين، والإستياء، والنجسية. وتألقت العينة من ٢٧٧ من طلاب الجامعة، وكشفت النتائج عن ان العرفان إرتبط بشكل موجب بكل من الرضا عن الحياة، والسعادة، والوجدان الموجب، والتدين، ومحل التبعة الخارجي، كما إرتبط بشكل سلبي بكل من الاكتئاب، والعدائية.

كما هدفت دراسة (Chen & Kee, 2008) إلى فحص العلاقات بين العرفان (كإستعداد، وحالة) والهناء لدى الرياضيين. وتضمنت دراستين فرعيتين : الدراسة الأولى وفحصت العلاقة بين العرفان الإستعدادى والهناء، لدى عينة مؤلفة من ١٦٩ رياضياً تايوانياً بالمدسة العليا (م = ١٦,٤٣ سنة)، وتضمنت أدوات الدراسة إستبيان العرفان (GQ)، ومقياس للرضا عن الفريق، ومقياس للرضا عن الحياة، وإستبيان النهك للشخص الرياضى (ABQ) ، وكشفت النتائج أن العرفان الإستعدادى تتبأ بشكل موجب بالرضا عن الفريق، وبالرضا عن الحياة، وتتبأ بشكل سلبي بالنهك. بينما استهدفت الدراسة الثانية فحص العلاقة بين العرفان فى المجال الرياضى والهناء. وتضمنت العينة ٢٦٥ رياضياً مرافقاً (م للعمر = ١٦,٤٧ سنة)، وشملت أدوات الدراسة مقياس العرفان فى المجال الرياضى المعدل GQ، ومقياس الرضا عن الفريق، وإستبيان النهك للشخص الرياضى (ABQ). وأظهرت النتائج أن العرفان فى المجال الرياضى تتبأ بشكل ايجابى بالرضا عن الفريق، وبشكل سلبي بالنهك لدى الرياضى.

كما هدفت دراسة (Wood et al., 2008a) إلى فحص دور كل من العرفان وعوامل الشخصية الخمس الكبرى فى التنبؤ بالرضا عن الحياة (كبعد تقويمى معرفى للهناء). وتألقت العينة من ٣٨٩ مشاركاً (بمتوسط عمرى = ٣١,٦٠ سنة). وتضمنت أدوات الدراسة مقياس العرفان The GQ6 ، وقائمة الشخصية NEO-PI-R المعدلة ، ومقياس الرضا عن الحياة (Diener et al., 1985). وكشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة بين العرفان والرضا عن الحياة، كما إرتبط كل عامل من عوامل الشخصية الخمس الكبرى بالرضا عن الحياة .

وهدفت دراسة (Wood et al., 2009) إلى فحص دور كل من العرفان، وعوامل الشخصية الخمس الكبرى فى التنبؤ بالهناء النفسى . وتألقت العينة من ٢٠١ من طلاب الجامعة. وتضمنت أدوات الدراسة مقياس العرفان GQ-6 ، ومقياس للهناء النفسى ،

ومقياس العوامل الخمس NEO-PI-R (Costa & McCrae, 1992) , وكشفت النتائج عن أن العرفان يرتبط بشكل غير دال ببعد الاستقلالية، بينما ارتبط بشكل دال بكل من التمكن البيئي، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية، والغرض في الحياة، والتقبل الذاتي . كما فسر العرفان - بعد ضبط أوجه العوامل الكبرى- مقداراً جوهرياً من التباين في معظم جوانب الهناء النفسي .

وسعت دراسة (Kashdan et al.,2009) إلى فحص ما اذا كانت توجد فروق بين الذكور والإناث في العلاقة بين العرفان والهناء. وتألقت العينة من ١٩٠ من طلاب الجامعة , (٧٧,١% إناث , ٢٩,١% ذكور), أكملوا أدوات الدراسة في وقتين مختلفين بفاصل زمني ٣ شهور . وتضمنت أدوات الدراسة إستبيان عرفان (GQ-6), وقائمة الوجدان الموجب والوجدان, ومقياس الاحتياجات النفسية لقياس الهناء . وكشفت نتائج الدراسة عن أن العلاقة بين العرفان والهناء لدى الإناث أقوى منها لدى الذكور.

ومن بين أهداف دراسة (Chen et al.,2009) استكشاف علاقة العرفان بكل من السعادة الذاتية، والرضا عن الحياة، والعوامل الخمس الكبرى . وتألقت العينة من ٦٠٨ من طلاب الجامعة. وتضمنت أدوات الدراسة استبيان العرفان الاستعدادي GQ , ومقياس للسعادة الذاتية، ومقياس التوجه نحو الحياة المعدل، ومقياس عوامل الشخصية الخمس الكبرى. ومن بين نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة دالة بين العرفان وكل من السعادة، والمقبولية، والإنبساطية , وعلاقة غير دالة بين العرفان والعصابية.

كما استهدفت دراسة (Froh et al.,2009) استكشاف علاقة العرفان بكل من الهناء الذاتي، والوجدان الإيجابي والتسامح، والرضا عن الحياة العام، والنوعى، والمساندة الاجتماعية، والسلوك المرغوب إجتماعياً، والأعراض الجسمية. وتألقت العينة من ١٥٤ من طلاب المدرسة الوسطى. وتضمنت أدوات الدراسة: قائمة صفات العرفان GAC , وقائمة الوجدان الموجب والوجدان السالب, و مقياس الرضا عن الحياة متعدد الأبعاد المختصر, ومقياس العرفان في الاستجابة للمساعدة, ومقياس الأعراض الجسمية, ومقياس السلوك المرغوب إجتماعياً، ومقياس المساندة الاجتماعية. ومن بين النتائج التى كشفت عنها الدراسة أن العرفان يرتبط بشكل موجب دال بكل من الوجدان الايجابي، والرضا عن الحياة العام، والنوعى, كما ارتبط بشكل سالب بالأعراض الجسمية وليس بالوجدان السالب .

وهدفت دراسة (Froh, et al., 2011a) إلى فحص علاقة كل من المادية، والعرفان، بالتوظيف الأكاديمي، والحسد، والاكتئاب، والرضا عن الحياة، والتكامل الاجتماعي، والاستغراق. وتألقت عينة الدراسة من ١٠٣٥ من طلاب المدرسة العليا. وتضمنت أدوات الدراسة مقياساً للقيم المادية، وثلاثة مقاييس للعرفان (عمل كل منها كمؤشر في نماذج المتغير الكامن للعرفان ؛ وهي استبيان العرفان "GQ-6"، واختبار العرفان والاستياء والتقدير "GRAT" النسخة القصيرة ، وقائمة العرفان "GAC")، ومقاييس لكل من التحصيل الدراسي، والرضا عن الحياة لدى الطلاب ، والحسد الاستعدادي، والاكتئاب، والاستغراق، والتكامل الاجتماعي. ومن بين النتائج التي كشفت عنها الدراسة أن العرفان تتبأ بالمستويات الأعلى من الرضا عن الحياة ، والتقدير الأكاديمية، وبالمستويات الأقل من الحسد، والاكتئاب .

كما سعت دراسة (Waters, 2012) إلى فحص علاقة كل من العرفان الاستعدادي، وعرفان الحالة، والعرفان لمؤسسة العمل بالرضا الوظيفي. وتألقت العينة من ١٧٠ موظفاً (بمتوسط عمري = ١٦،٤١). وتضمنت أدوات الدراسة مقياس العرفان (GQ-6)، وقائمة صفات العرفان، والمقياس الفرعي "التكامل والعرفان" من مقياس الممارسات الإيجابية (IG-PPS) ، ومقياس الرضا الوظيفي. ومن خلال استخدام معاملات الارتباط، وتحليلات الانحدار الهرمية كشفت نتائج الدراسة عن أن المقاييس الثلاثة للعرفان إرتبطت بشكل ايجابي دال بالرضا الوظيفي، كما أظهر تحليل الإتحدار الهيراركي المتعدد أن كل من عرفان الحالة، والعرفان المؤسسي تتبأ بالرضا الوظيفي ، بينما لم يكن العرفان الاستعدادي متبأ دالاً بالرضا الوظيفي.

واستهدفت دراسة (Lanham, et al., 2012) فحص علاقة العرفان (الاستعدادي، وفي مجال العمل) بكل من النهك الوظيفي والرضا الوظيفي. وتألقت عينة الدراسة من (٥٦) من العاملين بالجامعة، إمتدت اعمارهم من ٢٣ الى ٦٢ سنة، وتراوحت سنوات خبرتهم من ٣ شهور الى ٣٣ سنة. وتضمنت أدوات الدراسة مقاييس لكل من العرفان الاستعدادي، والعرفان في مجال العمل، وللنهك، وللرضا الوظيفي. ومن بين نتائج الدراسة أن العرفان المحدد بالمجال - في مجال العمل - تتبأ بالرضا الوظيفي، بينما لم يتتبأ العرفان الإستعدادي بالرضا الوظيفي.

كما هدفت دراسة (Fagley, 2012) الى فحص علاقة كل من التقدير، والعرفان، وعوامل الشخصية الخمس الكبرى بالرضا عن الحياة. وتألقت العينة من ٢٤٣ من طلاب الجامعة. وتضمنت أدوات الدراسة مقياس التقدير لـ (Adler & Fagley, 2005) (ويتضمن ٨ أبعاد للتقدير هي؛ التركيز على الملكية، والدهشة، والطوقس الدينية، اللحظة الحالية، المقارنة الذاتية/ الاجتماعية، العرفان، الخسارة/ المحنة، التقدير البيشخصي)، ومقياس العرفان GQ-6، وقائمة سمات الشخصية الخمس الكبرى (BFI)، ومقياس الرضا عن الحياة. وكشفت النتائج- من خلال استخدام تحليلات الإنحدار، ومعاملات الارتباط - عن أن التقدير أسهم بشكل فريد في التنبؤ بالرضا عن الحياة، وأظهر بُعد "التركيز على التملك" (كأحد أبعاد التقدير) ارتباطا بالرضا عن الحياة أعلى من ارتباطات عوامل الشخصية الخمس الكبرى، أو العرفان به. كما إرتبط العرفان بشكل إيجابي دال بالرضا عن الحياة.

ثالثاً: دراسات تناولت علاقة التسامح بالهناء الذاتي، وتتضمن :

دراسة (Rye, et al., 2001) والتي كان من بين أهدافها فحص علاقة التسامح ببعض المتغيرات مثل التدنين، والغضب، والرجاء، والهناء، والمرغوبية الاجتماعية. وتألقت العينة من ٣٢٨ من طلاب الجامعة. وتضمنت أدوات الدراسة مقياس التسامح مع المعتدى، ومقياس احتمال التسامح، وقائمة التسامح Enright، ومقاييس للتدنين، والغضب، والرجاء، والهناء، والمرغوبية الاجتماعية. ومن بين النتائج التي كشفت عنها الدراسة أن المقاييس الفرعيين لمقياس التسامح مع المعتدى ارتبطا بشكل موجب دال بالهناء الديني، والهناء الوجودي، والتدنين، والرجاء، والمرغوبية الاجتماعية، وبشكل سلبي دال بالغضب، كما ارتبط مقياس إحتمال التسامح بشكل موجب دال بمقاييس الهناء الديني، والتسامح، والتدنين، والمرغوبية الاجتماعية، وبشكل سلبي دال بغضب السمة.

واستهدفت دراسة (Sastre et al., 2003) فحص العلاقة بين التسامح والرضا عن الحياة. وتألقت العينة من ١٠٠٢ من طلاب الجامعة الفرنسيين، والبرتغاليين. وتضمنت أدوات الدراسة إستبيان التسامح الاستعدادي (ويتضمن أبعاد:الاستياء الدائم، والحساسية للظروف، والميل العام للتسامح أو الثأر)، ومقياس الرضا عن الحياة. وكشفت النتائج عن أن العلاقات بين الرضا عن الحياة والأبعاد الثلاثة للتسامح تعتبر ضعيفة وغير دالة. تعليق :

النمذجة البنائية للتسامح النفسي في علاقته بكل من العرفان وعوامل الشخصية الخمس

اعتمدت هذه الدراسة بشكل وحيد على مقياس الرضا عن الحياة بإعتباره مقياس الناتج الوحيد للهناء. وعلى الرغم من انه يعتبر أحد المقاييس المستخدمة بشكل واسع للهناء، فإنه يعتبر محدودا تماما في قياسه للهناء، في انه يقيس فقط الاحكام المعرفية على الرضا عن الحياة.

كما استهدفت دراسة (Tse & Yip, 2009) فحص علاقة التسامح مع الآخرين بكل من الهناء النفسي، والتوافق البيئشخصي. وتضمنت العينة ١٣٨ متطوعاً (امتدت أعمارهم من ١٩ - ٥٠ سنة)، طبقت عليهم مقاييس التسامح الإستعدادي، والهناء النفسي، والتوافق البيئشخصي. وكشفت النتائج عن أن : التسامح مع الآخرين يرتبط بكل من الهناء النفسي، والتوافق البيئشخصي، كما أظهرت نمذجة المعادلة البنائية أن التوافق البيئشخصي عمل كوسيط بين التسامح الإستعدادي مع الآخرين والهناء النفسي.

واستهدفت دراسة (Toussaint & Friedman, 2009) فحص علاقة كل من التسامح والعرفان بالهناء، وفحص مدى توسط كل من الوجدان والمعتقدات لهذه العلاقة. وتألقت العينة من ٧٢ من مشاركاً، (بمتوسط عمري = ٣٧,٥ سنة)، وتضمنت أدوات الدراسة مقاييس لكل من: الهناء (وتتضمن مقاييس للوجدان، وللسعادة، والرضا عن الحياة)، والوجدان (مقياس الوجدان إعداد Friedman 1998) ، والمعتقدات (مقياس الإعتقاد Friedman 1993)، والتسامح والعرفان . وكشفت نتائج الدراسة عن أن التسامح والعرفان يرتبطا بشكل ايجابي دال بالهناء، وتوسط كل من الوجدان، والمعتقدات - بشكل كبير ولو أنه غير كامل - هذه العلاقات.

كما استهدفت دراسة (Breen, et al. 2010) فحص علاقة كل من العرفان والتسامح بعوامل الشخصية، والقابلية للتأثر الانفعالي، والعمليات النفسية الإيجابية (مثل: الهناء). وتألقت العينة من ١٤٠ من طلاب الجامعة (بمتوسط عمري = ٢١,٩١)، وتضمنت أدوات الدراسة : استبيان العرفان (GQ-6)، ومقياس التسامح* (HFS) ، وقائمة العوامل الخمس الكبرى (BFI) ، ومقاييس لكل من (الاكتئاب، والغضب ، والوحدة كمؤشرات

* مقياس التسامح* (HFS) Heartland (يقيس ٣ جوانب للتسامح الاستعدادي هي : التسامح مع الذات، ومع الآخرين، ومع المواقف).

للقابلية للتأثر الانفعالي، ولكل من التعاطف، ودرجة تقبل الخبرات "متضمنة الأفكار، والمشاعر، والأحداث الخارجية" التي يتم تقييمها بشكل سلبي، والشفقة بالذات كعمليات نفسية إيجابية، والرضا عن الحياة (SWLS كمقياس للهناء). ومن بين النتائج التي كشفت عنها الدراسة أن العرفان والتسامح يعتبران سمات متميزة؛ وأن الأفراد الذين قرروا مستويات أكبر من العرفان والتسامح، قرروا رضا عن الحياة أكبر. وارتبط التسامح (مقارنة بالعرفان) بعلاقات دالة بمعظم النواتج؛ فالتسامح ارتبط بشكل سلبي دال بكل مؤشرات للقابلية للتأثر الانفعالي، كما ارتبط بشكل موجب دال بالعمليات النفسية الإيجابية.

وهدفت دراسة (Pareek & Jain, 2012) إلى إستكشاف علاقة كل من التسامح، والإيثار بالهناء الذاتي. وتألقت العينة من ١٠٠مراهقاً إمتدت أعمارهم من ١٤ - ١٧ عاماً. طبقت عليهم مقاييس: الهناء الذاتي، ومقياس الاتجاه نحو المساعدة لقياس الإيثار، ومقياس التسامح (HFS). وكشف تحليل الإندثار المتعدد عن أن التسامح (بأشكاله مع الذات، ومع الآخرين، والموقف) تتباً بشكل دال بالهناء الذاتي.

كما هدفت دراسة (Chan, 2013) إلى فحص علاقات كل من العرفان، والتسامح، والتوجهات نحو السعادة (المتعة، المعنى، الاندماج)، بالهناء الذاتي (ممثلاً في الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب). وتألقت عينة الدراسة من ١٤٣ من معلمى المدارس الصينية. ومن بين النتائج التي كشفت عنها الدراسة أن العرفان والتسامح ارتبطا بشكل دال بكل من التوجه الحياتي ذى المعنى، والهناء الذاتي، كما فسرا مقداراً جوهرياً من التباين في التنبؤ بالهناء بدرجة أكبر من توجهات السعادة. وأن (العرفان والتسامح) أسهما مع التوجهات الثلاثة للسعادة (المتعة، والمعنى، والاندماج) في التنبؤ الدال بكل مكون من المكونات الثلاثة للهناء الذاتي، كما إن التسامح كان هو المنبأ الدال بالمكونات الثلاثة للهناء الذاتي، والمنبأ الوحيد بالوجدان السالب.

واستهدفت دراسة (Macaskil & Denovan, 2014) فحص علاقة بعض متغيرات الشخصية (وهي العرفان، والتسامح، والرجاء، وحب الإستطلاع، والنفاؤل) بكل من الصحة النفسية، والهناء الذاتي (ممثلاً في الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب)، وتقدير الذات. وتألقت العينة من ٢١٤ من طلاب الجامعة المقيدون بالفرقة الأولى. ومن بين النتائج التي أشارت إليها الدراسة؛ تتباً العرفان، بكل من الصحة النفسية،

والوجدان الموجب، والرضا عن الحياة، كما ارتبط التسامح بشكل موجب الصحة النفسية، والوجدان الموجب، والرضا عن الحياة، وبشكل سلبي بالوجدان السلبي.

وهدفت دراسة (Datu, 2014) إلى فحص علاقة كل من العرفان والتسامح والسن، والجنس، وعوامل الشخصية الكبرى بالهناء (ممثلًا في الرضا عن الحياة، والسعادة). وتضمنت العينة ٢١٠ من طلاب الجامعة الفلبينيين (بمتوسط عمري = ١٧,٧٦ سنة). أشارت النتائج إلى ارتباط كل من العرفان والتسامح مع الذات، والتسامح مع المواقف بشكل دال بمؤشرى الهناء، كما تتبأ العرفان والتسامح مع الذات بمؤشرى الهناء بما بدرجة أكبر من عوامل السن، والجنس، وعوامل الشخصية الخمس الكبرى. كما كان التسامح مع الذات هو المنبأ الأقوى بالهناء.

تعليق: تختلف الدراسة الحالية عن دراسة (Datu, 2014) في اختلاف مكونات الهناء في الدراستين، واختلاف مكونات التسامح، واختلاف الأساليب الإحصائية، كما تضمنت دراسة (Datu, 2014) عوامل ديموجرافية كالسن والجنس، الى جانب العرفان والتسامح وعوامل الشخصية الكبرى.

تعليق عام على الدراسات السابقة :

تتعدد أنماط النواتج التي استخدمها الباحثون لفحص علاقة التسامح بها، ومن أمثلة تلك النواتج :

الهناء الذاتي: وتتووع مكوناته التي تتاولتها الدراسات السابقة ومنها، تصور الهناء بإعتباره يتضمن مكوناً واحداً مثل (الهناء الذاتي) في دراسة (Pareek & Jain, 2012)، أو (الرضا الوظيفي) في دراسات كل من (Lanham, et al., 2012, Waters, 2012)، أو (الرضا عن الحياة فقط) كما في في دراسات كل من (Sastre et al. 2003)، Wood et al., 2008a, , Breen, et al. 2010 Froh, et al., 2011a, Fagley, (2012)، أو (اشباع الاحتياجات النفسية) كما في دراسة (Kashdan et al., 2009)، أو (الهناء الديني) كما في دراسة (Rye, et al., 2001)، أو (الهناء النفسي) كما في دراسات كل من (Wood et al., 2009, Tse & Yip, 2009)، أو (النهك الوظيفي) كما في دراسة (Lanham, et al., 2012)، أو (الصحة النفسية) كما في دراسة

(Macaskil & Denovan, 2014) , أو بإعتباره مؤلفاً من مكونين هما (الرضا عن عمل الفريق، والرضا عن الحياة) كما فى دراسة (Chen & Kee,2008) , أو (الرضا عن الحياة، والسعادة) كما فى دراسات كل من (Chen et al.,2009, Datu, 2014) , أو (التقديرات الأكاديمية والاكنتاب) كما فى دراسة (Froh, et al.,2011a) , أو بإعتباره مؤلفاً من ثلاثة مكونات هى (الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب) مثل دراسات كل من (Froh et al.,2009, Chan, 2013, Macaskil & Denovan, 2014) , أو بإعتباره يتألف من أربعة مكونات (وهى الرضا عن الحياة، والسعادة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب) كما فى دراسات كل من (Watkins et al., 2009, Toussaint & Friedman, 2003) , أو بإعتباره يتألف من أكثر من أربعة مكونات (مثل الاكنتاب، والغضب، والوحدة والتعاطف، والشفقة بالذات، والرضا عن الحياة) كما فى دراسة (Breen, et al. 2010).

تتعدد أنماط التسامح المستخدمة فى الدراسات السابقة ؛ مثلا : تضمنت بعض الدراسات التسامح الاستعدادى بإعتباره عاملاً عاماً مثل دراسة (Rye, et al., 2001) , كما تضمنت بعض الدراسات الأخرى التسامح مع الآخرين فقط سواء ببعديه (وجود الافكار الايجابية نحو الشخص المؤذى، وغياب الافكار السلبية نحوه) مثل دراسات كل من (Rye, et al., 2001, Brose et al. 2005, Tse & Yip, 2009) أو ببعديه (الدافعية للإنتقام، والدافعية لتجنب المؤذى) مثل دراسات كل من (Toussaint & Friedman, 2009, Rey & Extremera, 2014) , كما تضمنت بعض الدراسات (التسامح مع الذات , والتسامح مع الآخر) مثل دراسة (Hafnidar,2013), وتضمنت دراسات أخرى التسامح بإعتباره مؤلفاً من ثلاثة أبعاد، وإن اختلفت طبيعة هذه الأبعاد ومسمياتها (مثل التسامح مع الذات، والتسامح مع الآخرين، والتسامح مع المواقف) فى دراسات كل من (Toussaint & Friedman, 2009, Pareek & Jain, 2012, Chan, 2013, Datu, 2014) , أو (الإستياء الدائم، والحساسية للظروف , والميل العام للتسامح) فى دراسات كل من (Neto, 2007, Sastre et al., 2003).
تباين موضع متغير التسامح فى الدراسات السابقة؛ ففى بعض الدراسات كان هو المتغير التابع (المُتنبأ به) مثل دراسات كل من (Brose et al. 2005, Neto, 2007,

(Hafnidar,2013, Rey & Extremera, 2014), بينما في دراسات أخرى كان هو المتغير المنبئ (المستقل) مثل دراسات كل من (Rye, et al., 2001, Tse & Yip, 2009, Breen, et al. 2010, Pareek & Jain, 2012, Chan, 2013, Macaskil & Denovan, 2014, Datu, 2014) , وهذا يتسق مع الدراسة الحالية والتي يعمل فيها التسامح كمتغير تابع يتأثر بمتغيرات أخرى (وهي العرفان, وسمات الشخصية الخمس الكبرى) , وفي نفس الوقت كمتغير مستقل يؤثر في متغيرات تابعة أخرى وهي الهناء الذاتي (بمكوناته الثلاثة الرضا عن الحياة, والوجدان الموجب, والوجدان السالب).

لم تجمع أى دراسة سابقة متغيرات الدراسة الحالية في شكل نموذج بنائي يتضمن متغيرات العرفان, وسمات الشخصية الخمس الكبرى كمدخلات, والتسامح كوسيط, ومتغيرات الهناء الذاتي الثلاثة الرضا عن الحياة, والوجدان الموجب, والوجدان السالب كناتج كما تتناوله الدراسة الحالية.

فروض الدراسة:

- في ضوء اطلاع الباحث على الأطر النظرية المتصلة بمتغيرات الدراسة الحالية, ونتائج الدراسات السابقة, يمكن صياغة الفروض التالية :
- توجد مطابقة جيدة بين النموذج البنائي المفترض للتسامح وبين بيانات عينة الدراسة.
 - توجد مسارات مباشرة من متغيرات الشخصية (العرفان, وعوامل الشخصية الخمس الكبرى) إلى التسامح بمكوناته المختلفة.
 - توجد مسارات دالة إحصائياً من متغيرات الشخصية (العرفان, وعوامل الشخصية الخمس الكبرى) إلى الهناء الذاتي بمكوناته المختلفة.
 - توجد مسارات مباشرة من التسامح (بمكوناته) إلى الهناء الذاتي بمكوناته المختلفة.

إجراءات الدراسة :

أولاً منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي بإعتباره المنهج الأنسب للدراسة الحالية.

ثانياً العينة:

تضمنت الدراسة عينتين هما :

عينة الأدوات : تألفت من ١٥٠ من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس, (٣٢ ذكور بنسبة " ٢١,٣ %", ١١٨ إناث بنسبة " ٧٨,٧ %", (تمتد أعمارهم من ١٨ سنة حتى ٢٥ سنة, م للعمر = ٢١,١٧ , ع = ٢,٢٧) , (٦٩ طالباً من التخصصات الأدبية, و ٨١ طالباً من التخصصات العلمية), (٦٧ من طلاب الفرقة الأولى, ٢٥ من طلاب الفرقة الثالثة, ٥٨ من طلاب الفرقة الرابعة).

العينة الأساسية : تألفت من ٣٩٦ من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس, (٧٣ ذكور ١٨,٤ %, ٣٢٣ إناث ٨١,٦ %) (تمتد أعمارهم من ١٧ سنة حتى ٢٥ سنة, م للعمر = ٢٠,٦٤٩ , ع = ٢,٢٩٩) , (١٨٩ من طلاب التخصصات الأدبية "٤٧,٧%", و ٢٠٧ من طلاب التخصصات العلمية "٥٢,٣%"). (١٨٦ من طلاب الفرقة الأولى "٤٧%", ٢٥ من طلاب الفرقة الثالثة "٦,٣%", ١٨٥ من طلاب الفرقة الرابعة "٤٦,٧%").

ثالثاً الأدوات: وتشمل:

مقياس التسامح: إعداد الباحث

وفى سبيل إعداد هذا المقياس اتبع الباحث الخطوات التالية:-

الإطلاع على بعض المقاييس السابقة ذات الصلة بالتسامح مثل : مقياس التسامح (HFS) Heartland Forgiveness Scale إعداد : (Thompson et al. 2005) , وقائمة الدوافع البينشخصية المرتبطة بالإيذاء (TRIM) : اعداد (McCulloug & Hoyt, 2002), ومقياس الرغبة فى التسامح (WTF): اعداد (Hebl & Enright, 1993) , ومقياس حل العلاقات البينشخصية .(IRRS) اعداد (Hargrave and Sells,1997), ومقياس التسامح : اعداد (Mullet et al., 2003), ومقياس احتمال التسامح اعداد (Rye et al., 2001) , وقائمة التسامح (EFI) Enright اعداد (Subkoviak et al., 1995) .

الإطلاع على الإطر النظرية ذات الصلة بالتسامح.

وفى ضوء هذين المصدرين , تمت صياغة مفردات المقياس, وبعد حذف المفردات المتكررة, والمتشابهة, أصبح المقياس يتألف من ٥٥ مفردة.

وصف المقياس: تألف المقياس في صورته المبدئية من "٥٥ مفردة"، وهو عبارة عن مقياس تقدير ذاتي يتضمن خمسة مستويات للإستجابة هي: "تتطبق تماماً" = ٥ درجات، "تتطبق إلى حد ما" = ٤ درجات، " محايدة " = ٣ درجات، "لا تتطبق إلى حد ما" = درجتان، " لا تتطبق تماماً" = درجة واحدة.

الخصائص السيكومترية لمقياس التسامح :

صدق المحكمين :

تم عرض المقياس على ١٠ محكمين* متخصصين في مجالى علم النفس التربوى، والصحة النفسية، وفي ضوء آراء المحكمين تم حذف ٩ مفردات" والتي لم يتفق عليها ٨٠% من المحكمين"، وتراوحت نسبة الإتفاق بين المحكمين على صلاحية المفردات بين ٨٠ - ١٠٠%، وإتفقوا جميعاً على أن المقياس مناسباً للهدف الذى وضع من أجله، وبذلك تكونت نسخة الإستبيان بعد التحكيم من (٤٦) مفردة.

الصدق العاملى الإستكشافى Exploratory Factor Analysis : أجرى الباحث تحليلاً عاملياً من الدرجة الأولى بطريقة تحليل المكونات الأساسية (PC) لهوتلينج Hotelling، لإستخلاص العوامل الأساسية، وتم استخدام محك الجذر الكامن "كيزر Kaiser" لإستخراج العوامل، مع تدوير متعامد بطريقة الفارماكس Varimax، وكان محك التشعب للمفردة هو ≤ 0.3 ، مع الإبقاء على المفردات التى يصل تشعبها إلى ٠,٣٠ أو أكثر. وكشف التحليل العاملى عن وجود ١٣ عاملاً تفسر ٦٣,١٣١% من التباين الكلى، وأخذ الباحث بالأربعة عوامل الأولى بما يتفق مع شكل Scree Plot لهذا المقياس، ويمكن تفصيل هذه العوامل كما يلى: العامل الأول (التسامح مع الآخرين) : ويفسر ١٥,٩٩٧% من التباين فى

* السادة المحكمون هم: ١-أ. د. سليمان الخضرى أستاذ علم النفس التربوى ، ٢-أ. د. سهير أنور محفوظ أستاذ علم النفس التربوى ، ٣-أ. د. حسين طاحون أستاذ علم النفس التربوى ٤-أ م د. أمين نور الدين أستاذ علم النفس التربوى المساعد ، ٥-أ م د. صفاء عفيفى أستاذ علم النفس التربوى المساعد ، ٦-أ م د. ايمان فوزى شاهين أستاذ الصحة النفسية المساعد ، ٧-د. حلمى الفيلى مدرس علم النفس التربوى، ٨- د. ياسمين عبد المغنى مدرس علم النفس التربوى، ٩-د. هبه سامى مدرس الصحة النفسية، ١٠-د. وليد عاشور مدرس علم النفس التربوى .

د. تامر شوقي إبراهيم

التسامح قبل التدوير، و ٩,٩٥٤% بعد التدوير، وتبلغ قيمة الجذر الكامن له ٧,٣٥٩، وتألف من (٩ مفردات) إمتدت تشبعاتها من ٠,٦٩٧ إلى ٠,٤٧٣، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا العامل إلى "تقديم الفرد المبررات لنفسه لكي يتسامح مع الشخص المسيئ، ولكي يستعيد العلاقات الايجابية معه، مع نظرتة دائماً إلى جوانب الخير لدي المسيئ، وتخلصه بسهولة من إنفعالاته السلبية وتفكيره السلبي نحوه". العامل الثاني (تمنى الخير للآخرين): ويفسر ٧,٥٤٢% من التباين في التسامح قبل التدوير، و ٧,٩٧٠% بعد التدوير، وتبلغ قيمة الجذر الكامن له ٣,٤٦٩، وتألف من (٦ مفردات) إمتدت تشبعاتها من ٠,٧٢١ إلى ٠,٥٣٩، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا العامل إلى "شعور الشخص الضحية بالشفقة، والعطف على الشخص المسيئ، وتمنيه أن تحدث له أشياء طيبة، وأن يعامله الآخرون بالعدل، وألا يسببوا له الأذى في المستقبل"، العامل الثالث (التسامح مع الذات): ويفسر ٧,٢١١% من التباين في التسامح قبل التدوير، و ٥,٩٧٥% بعد التدوير، وتبلغ قيمة الجذر الكامن له ٣,٣١٧، وتألف من (٤ مفردات) إمتدت تشبعاتها من ٠,٧٦١ إلى ٠,٥٦٨، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا العامل إلى "سهولة وسرعة تصالح الفرد مع نفسه، وتوقفه عن التفكير في أي أضرار سببها لنفسه، وتخلصه ببسر من الإنفعالات السلبية تجاه ذاته". العامل الرابع (الرغبة المنخفضة في تجنب الشخص المؤذي): ويفسر ٥,٠٩٠% من التباين في التسامح قبل التدوير، و ٥,٧٧٣% بعد التدوير، وتبلغ قيمة الجذر الكامن له ٢,٣٤١، وتألف من (٦ مفردات) إمتدت تشبعاتها من ٠,٦٨١ إلى ٠,٣٩٨، ويعنى هذا العامل "رغبة الفرد الضحية المنخفضة في تجنب التواصل مع الشخص المسيئ، وشعوره المنخفض بالغضب عندما يفكر فيه". ويبين الجدول (١) تلك التشبعات

جدول (١)

المصفوفة العاملة بعد التدوير لمقياس التسامح

م	رقم المفردة	العامل الأول (التسامح مع الآخرين)	رقم المفردة	العامل الثاني (تمنى الخير للآخرين)	رقم المفردة	العامل الثالث (التسامح مع الذات)	رقم المفردة	العامل الرابع (الرغبة المنخفضة في تجنب الشخص المؤذي)
١	٢٨	٠,٦٩٧	٣٥	٠,٧٢١	٩	٠,٧٦١	٤٣	٠,٦٨١
٢	٢٦	٠,٦٦٢	٣١	٠,٦٨٢	١٠	٠,٧٥١	٤٠	٠,٦٧٤
٣	٢٢	٠,٦٣٦	٣٤	٠,٦٦٨	١٢	٠,٦٤٦	٤٤	٠,٦٥٨
٤	٣٢	٠,٦١٣	٢٧	٠,٦٢٠	٢٠	٠,٥٦٨	٤١	٠,٥٧٠
٥	٣٣	٠,٦١٢	٣٩	٠,٦٠٨			٣٨	٠,٥٦١

النمذجة البنائية للتسامح النفسي في علاقته بكل من العرفان وعوامل الشخصية الخمس

٠,٣٩٨	٣٧			٠,٥٣٩	٤٢	٠,٥٨٩	٢١	٦
						٠,٥٧٩	٢٩	٧
						٠,٥٦٥	٢٣	٨
						٠,٤٧٣	٣٠	٩

الإتساق الداخلي وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل من: أ- درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه, ب- درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس, ويظهر الجدولان (٢), (٣) معاملات الإرتباط الناتجة.

جدول (٢)

معاملات الإرتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذى تنتمى إليه فى مقياس التسامح .

العامل الرابع(الرغبة المنخفضة فى تجنب الشخص المؤذى)	رقم المفردة	العامل الثالث(التسامح مع الذات)	رقم المفردة	العامل الثانى (تمنى الخير للآخرين)	رقم المفردة	العامل الأول(التسامح مع الآخرين)	رقم المفردة	م
**٠,٦٤٢	٤٣	**٠,٧٨٧	٩	**٠,٧٠٦	٣٥	**٠,٦٧٠	٢٨	١
**٠,٦٣٣	٤٠	**٠,٧٥٢	١٠	**٠,٧٧٩	٣١	**٠,٦٣٣	٢٦	٢
**٠,٦٣٨	٤٤	**٠,٧١١	١٢	**٠,٧١٤	٣٤	**٠,٧٦٨	٢٢	٣
**٠,٦٩٤	٤١	**٠,٦٨٢	٢٠	**٠,٧٥٥	٢٧	**٠,٦٩٣	٣٢	٤
**٠,٦٥٢	٣٨			**٠,٧٠١	٣٩	**٠,٧٢١	٣٣	٥
**٠,٥٧٥	٣٧			**٠,٦٨٧	٤٢	**٠,٦٣٦	٢١	٦
						**٠,٧٢٢	٢٩	٧
						**٠,٦٠٦	٢٣	٨
						**٠,٥٨٠	٣٠	٩

* * تعنى مستوى دلالة عند ٠,٠٥ , ** تعنى مستوى دلالة عند ٠,٠١

د. تامر شوقي إبراهيم

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس التسامح

الدرجة الكلية للمقياس	البعد
**٠,٨٥٢	الأول (التسامح مع الآخرين)
**٠,٧٩٦	الثاني (تمنى الخير للآخرين)
**٠,٥١٥	الثالث (التسامح مع الذات)
**٠,٥٩٨	الرابع (الرغبة المنخفضة في تجنب الشخص المؤذى)

ويتضح من الجدولين (٢)، (٣) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١.

ثانياً: حساب الثبات

قام الباحث بالتحقق من ثبات مقياس التسامح من خلال استخدام طريقتي ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، ويوضح الجدول رقم (٤) قيم معاملات الثبات الناتجة

جدول (٤)

معاملات الثبات للعوامل المكونة لمقياس التسامح، وللمقياس ككل

التجزئة النصفية جاتمان	ألفا كرونباخ	البعد
٠,٨١٢	٠,٨٤٦	الأول (التسامح مع الآخرين)
٠,٧٧٩	٠,٨١٥	الثاني (تمنى الخير للآخرين)
٠,٦٩١	٠,٧١٠	الثالث (التسامح مع الذات)
٠,٦٥٠	٠,٧٠٧	الرابع (الرغبة المنخفضة في تجنب الشخص المؤذى)
٠,٦٣١	٠,٨٧٢	المقياس ككل

ويتضح مما سبق تمتع المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية، مما يشير إلى الثقة به

باعتباره مقياساً جيداً للتسامح

مقياس العرفان: إعداد الباحث

وفي سبيل إعداد هذا المقياس اتبع الباحث الخطوات التالية:

الإطلاع على بعض المقاييس السابقة ذات الصلة بالعرفان مثل: قائمة صفات العرفان (GAC) إعداد (McCullough et al., 2002)، واستبيان العرفان (GQ-6) إعداد (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002)، واختبار العرفان، والإستياء، والتقدير

(GRAT) (إعداد Thomas & Watkins, 2003), ومقياس التقدير (Adler & Fagley, 2005)

الإطلاع على الأطر النظرية ذات الصلة بالعرفان.

بناءً على المصدرين السابقين, صاغ الباحث ٥١ مفردة تشكل منها المقياس في صورته المبدئية.

وصف المقياس: تألف المقياس في صورته المبدئية من "٥١ مفردة", وهو عبارة عن مقياس تقدير ذاتي يتضمن خمسة مستويات للإستجابة هي: "تتطبق تماماً" = ٥ درجات, "تتطبق إلى حد ما" = ٤ درجات, " محايدة " = ٣ درجات, "لا تتطبق إلى حد ما" = درجتان, " لا تتطبق تماماً" = درجة واحدة.

الخصائص السيكومترية لمقياس العرفان :

أولاً : حساب الصدق : تم حساب الصدق بثلاث طرق هي:

١- **صدق المحكمين :** تم عرض المقياس على ١٠ محكمين متخصصين في مجال علم النفس التربوي, والصحة النفسية , وفي ضوء آراء المحكمين تم حذف "٧" مفردات " والتي لم يتفق عليها ٨٠% من المحكمين", كما تم تعديل صياغة بعض المفردات الأخرى, وتراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين على صلاحية المفردات بين ٨٠ - ١٠٠% , وإتفقوا جميعاً على أن المقياس مناسباً للهدف الذي وضع من أجله. وبذلك تكونت نسخة الإستبيان بعد التحكيم من (٤٤) مفردة.

٢- **الصدق العاملى الإستكشافى Exploratory**

: Factor Analysis

أجرى الباحث تحليلاً عاملياً من الدرجة الأولى بطريقة تحليل المكونات الأساسية (PC) لهوتلينج Hotelling, لإستخلاص العوامل الأساسية, وتم استخدام محك الجذر الكامن "كيزر Kaiser " لإستخراج العوامل, مع تدوير متعامد بطريقة الفارماكس Varimax, وكان محك التشعب للمفردة هو $\leq 0,3$, مع الإبقاء على المفردات التي يصل تشعبها إلى ٠,٣٠ أو أكثر. وكشف التحليل العاملى عن وجود ١٥ عاملاً تفسر ٦٥,٢٢٨% من التباين الكلى,

* فى النسخة الاحتياطى توجد تفاصيل ارقام المفردات المحذوفة والمعدلة

د. تامر شوقي إبراهيم

وأخذ الباحث بأول عاملين بما يتفق مع شكل Scree Plot لهذا المقياس، ويمكن تفصيل هذين العاملين كما يلي: العامل الأول (الإحساس بعدم الحرمان في الحياة) : ويفسر ١٣,٩٩٨% من التباين في العرفان قبل التدوير، و٧,٦٢٩% بعد التدوير، وتبلغ قيمة الجذر الكامن له ٦,١٥٩، وتألف من (٧ مفردات) امتدت تشبعاتها من ٠,٧٧١ إلى ٠,٤٠٨، وتعتبر الدرجة المرتفعة على هذا العامل عن "إعتقاد الفرد الشخصي أنه محظوظاً في الحياة، وأنه حصل على كل ما يستحقه فيها من أشياء طيبة، وخيرات، وإمميزات"، العامل الثاني (العرفان لله عز وجل) : ويفسر ٥,٨٤٤% من التباين في العرفان قبل التدوير، و٦,٦٨١% بعد التدوير، وتبلغ قيمة الجذر الكامن له ٢,٥٧١، وتألف من (٦ مفردات) امتدت تشبعاتها من ٠,٧٥٦ إلى ٠,٤٨٥، وتعتبر الدرجة المرتفعة عليه عن "شكر الفرد لله عز وجل على ما منحه من مقومات الحياة الأساسية، ومن نعمها، من طعام، وملبس، ومسكن، وصحة" (١) والجدول (١) يبين تلك التشبعات

جدول (٥)

المصفوفة العاملية بعد التدوير لمقياس العرفان

م	رقم المفردة	العامل الأول (الإحساس بعدم الحرمان في الحياة)	رقم المفردة	العامل الثاني (العرفان لله عز وجل)
١	١٠	٠,٧٧١	١٥	٠,٧٥٦
٢	٤٢	٠,٧٠٧	٢١	٠,٦٠٦
٣	٢	٠,٦٩٤	١٣	٠,٥٨٩
٤	١٩	٠,٥٠٣	٣٨	٠,٥٥٤
٥	٩	٠,٤٨٩	٥	٠,٥٠٠
٦	٦	٠,٤٣٨	٣	٠,٤٨٥
٧	١٤	٠,٤٠٨		

٣- الإتساق الداخلي :

وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل من: أ- درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه, ب- درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس, ويظهر الجدولان (٦), (٧) معاملات الارتباط الناتجة.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذى تنتمى إليه فى مقياس العرفان

رقم المفردة	العامل الأول (الاحساس بعدم الحرمان فى الحياة)	رقم المفردة	العامل الثانى (العرفان لله عز وجل)
١٠	**٠,٧٤٧	١٥	**٠,٦٥٦
٤٢	**٠,٧٤٣	٢١	**٠,٦٩٧
٢	**٠,٦٩٠	١٣	**٠,٥٨٠
١٩	**٠,٥٦٠	٣٨	**٠,٥٦٦
٩	**٠,٥٧٩	٥	**٠,٦٦٩
٦	**٠,٦٣٠	٣	**٠,٦٤٨
١٤	**٠,٦٥٩		

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس العرفان

الدرجة الكلية للمقياس	البعد
**٠,٩٤٥	(الإحساس بعدم الحرمان فى الحياة)
**٠,٦٣١	(العرفان لله عز وجل)

ويتضح مما سبق أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١.

ثانياً: حساب الثبات:

قام الباحث بالتحقق من ثبات مقياس العرفان من خلال استخدام طريقتى ألفا كرونباخ , والتجزئة النصفية , ويوضح الجدول (٨) معاملات الثبات الناتجة , لكل من الأبعاد الفرعة للمقياس وللمقياس ككل.

جدول (٨)

معاملات الثبات لمقياس العرفان، وللعوامل المكونة له

الأبعاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية جاتمان
(الإحساس بعدم الحرمان في الحياة)	٠,٧٨٢	٠,٦٨٩
(العرفان لله عز وجل)	٠,٦٨٤	٠,٦٩٢
المقياس ككل	٠,٧٨٤	٠,٧٢٦

ويتضح مما سبق تمتع المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية، مما يشير إلى الثقة به
باعتباره مقياساً جيداً للعرفان

مقياس العوامل الخمسة الكبرى للمراهقين (إعداد نصر صبرى، السيد عبد المطلب

(٢٠٠٧)

ويتكون من ٧٥ مفردة، موزعة على خمسة عوامل للشخصية، وإمام كل مفردة خمس استجابات هي (يحدث لى دائماً، يحدث لى غالباً، يحدث لى أحياناً، يحدث لى نادراً، لا يحدث لى إطلاقاً)، وتعطى الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للمفردات الايجابية، ويعكس الترتيب للمفردات السلبية. ويتم التعامل مع درجات كل عامل بذاته، وليس للاستبيان درجة كلية. وفى الدراسة الأصلية طُبِقَ المقياس على عينة مؤلفة من ١٦٨ من طلاب وطالبات كلية التربية، جامعة الزقازيق، وتم حساب الثبات بطريقتى معامل ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية (سبيرمان براون) وكانت معاملات الثبات لكل عامل هي؛ الإنبساطية (٠,٧٩)، العصبية (٠,٨٥)، (٠,٧٨، ٠,٧٨)، المقبولية (٠,٨٢، ٠,٨٣)، ويقظة الضمير (٠,٨٢)، (٠,٨٠)، والإنتفاع على الخبرة (٠,٧٦، ٠,٧٢). وبالنسبة للصدق، تم التحقق منه باستخدام طريقتى صدق المحكمين، والإتساق الداخلى. وفى الدراسة الحالية: تم حساب صدق المقياس بطريقة الإتساق الداخلى وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس الفرعى الذى تنتمى إليه، ويوضح الجدول رقم (٩) قيم معاملات الارتباط الناتجة.

== النمذجة البنائية للتسامح النفسي في علاقته بكل من العرفان وعوامل الشخصية الخمس ==

جدول (٩)

قيم معاملات الارتباط درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي تنتمي اليه في مقياس العوامل الخمسة الكبرى للمراهقين

م	رقم المفردة	الإنسباطية	رقم المفردة	العصابية	رقم المفردة	المقبولية	رقم المفردة	يقظة الضمير	رقم المفردة	الإفتتاح على الخبرة
١	٦	**٠,٥٤٥	٢	**٠,٥٧٨	٣	**٠,٤٧٦	٤	**٠,٥١٤	١٠	**٠,٤٧٣
٢	١١	**٠,٣٢٩	٧	**٠,٦٠٤	٨	**٠,٣٩٣	٩	**٠,٦٧٦	١٥	**٠,٤٢١
٣	١٦	**٠,٦٠٣	١٢	**٠,٥٥٨	١٣	**٠,٦٦١	١٤	**٠,٥٤٦	٢٠	**٠,٦٤١
٤	٢١	*٠,١٧٥	٢٢	**٠,٤٦٧	١٨	**٠,٣٦٩	١٩	**٠,٥٣٦	٢٥	**٠,٣٠٢
٥	٢٦	**٠,٣٤٢	٢٧	**٠,٦٢٣	٢٣	**٠,٥٧٠	٢٤	**٠,٦٢٣	٣٠	**٠,٥٧٠
٦	٣١	**٠,٥٠١	٣٢	**٠,٥١٥	٢٨	**٠,٤٠٧	٢٩	**٠,٥٧٣	٣٥	**٠,٦١٠
٧	٣٦	**٠,٦٣١	٣٧	**٠,٦٦٦	٣٣	**٠,٣٧٢	٣٤	**٠,٤٣٠	٤٠	**٠,٣١١
٨	٤١	**٠,٤٢٥	٤٢	**٠,٤٦٠	٣٨	**٠,٢٤٨	٣٩	**٠,٤١٣	٤٥	*٠,٢٠٥
٩	٤٦	**٠,٢٣٤	٤٧	**٠,٥٦٤	٤٣	**٠,٥٢١	٤٤	**٠,٧٠٧	٥٠	**٠,٥٦٣
١٠	٥١	**٠,٥١٢	٥٢	**٠,٣٢٢	٤٨	**٠,٢٥٨	٤٩	**٠,٦٧١	٥٥	**٠,٣٢٥
١١	٥٦	**٠,٣٨٥	٥٧	**٠,٥٣٤	٥٣	**٠,٢٩٢	٥٤	**٠,٦٢٧	٦٠	**٠,٤١٥
١٢	٦١	**٠,٦٠٣	٦٢	**٠,٥٢٥	٥٨	**٠,٤٨٣	٥٩	**٠,٤٤٦	٦٥	**٠,٥٦٩
١٣	٦٦	**٠,٤٧٠	٦٧	**٠,٥٨٣	٦٣	**٠,٥٤٢	٦٤	**٠,٧٤٢	٧٠	**٠,٥٠٨
١٤	٧١	**٠,٥٩١	٧٢	**٠,٤٩٤	٦٨	**٠,٥٥٧	٦٩	**٠,٤٦٢	٧٥	**٠,٥٦٨
١٥					٧٣	**٠,٣٨٦	٧٤	**٠,٧٠٩		

ثانيا : حساب الثبات

قام الباحث بالتحقق من ثبات مقياس العوامل الخمس الكبرى للمراهقين من خلال استخدام طريقتي ألفا كرونباخ , والتجزئة النصفية , ويوضح الجدول رقم (١٠) قيم معاملات الثبات الناتجة

معاملات الثبات للعوامل المكونة لمقياس العوامل الخمس الكبرى للمراهقين

عدد المفردات	التجزئة النصفية جاتمان	ألفا كرونباخ			الأبعاد
		بعد الحذف	المفردات المحذوفة	قبل الحذف	
١٤	٠,٧٣٦	٠,٧٠٨	١	٠,٦٧١	الإنسيابية
١٤	٠,٧٣٩	٠,٨٠٩	١٧	٠,٧٨٦	العصابية
١٥	٠,٧٢٦	٠,٧٠٥	-	٠,٧٠٥	المقبولية
١٥	٠,٨٤٨	٠,٨٥٤	-	٠,٨٥٤	يقظة الضمير
١٤	٠,٧٥٤	٠,٧١٥	٥	٠,٦٩٨	الإنفتاح على الخبرة

ولرفع قيمة ثبات المقياس الفرعي " للإنسيابية" تم حذف المفردة رقم (١) لارتباطها بشكل عكسي بالدرجة الكلية للمقياس، وأدى ذلك إلى رفع ثبات البعد من ٠,٦٧١ إلى ٠,٧٠٨، وبذلك أصبح عدد مفردات البعد (١٤ مفردة)، وفي بعد العصابية، تم حذف المفردة (١٧) نظراً لارتباطها بشكل عكسي بالدرجة الكلية للبعد، وأدى ذلك إلى رفع ثبات البعد من ٠,٧٨٦ إلى ٠,٨٠٩، وبذلك أصبح عدد مفردات البعد (١٤ مفردة)، كما تم حذف المفردة رقم (٥) في بعد الإنفتاح على الخبرة، نظراً لارتباطها بشكل عكسي بالدرجة الكلية للبعد، وأدى ذلك إلى رفع ثبات البعد من ٠,٦٩٨ إلى ٠,٧١٥، وبذلك أصبح عدد مفردات البعد (١٤ مفردة).

مقاييس الهناء الذاتي : وتشمل

أ- مقياس الرضا عن الحياة : إعداد تامر شوقي ٢٠١٠

ويهدف إلى تقييم أحكام الفرد على هنائه الذاتي، ورفاهيته النفسية، وجودة حياته بناءً على معايير الذاتية. وهو عبارة عن مقياس تقدير ذاتي يتضمن خمسة مستويات للاستجابة تمتد من "تتطبق تماماً" = ٥ درجات إلى " لا تنطبق تماماً" = درجة واحدة. وفي الدراسة الأصلية طبق المقياس على عينة مؤلفة من ١٦٠ من طلاب الجامعة، وبلغ معامل ثبات ألفا للمقياس (٠,٨٦٩)، وبالنسبة للصدق، تم استخدام ثلاث طرق للصدق، هي صدق المحكمين، والصدق العاملي، وصدق المحكات (مقياس أكسفورد للسعادة). وفي الدراسة الحالية : تم حساب صدق المقياس بطريقة الإتساق الداخلي وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط

النمذجة البنائية للتسامح النفسي في علاقته بكل من العرفان وعوامل الشخصية الخمس

بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول رقم (١١) قيم معاملات الارتباط الناتجة.

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة

المفردة	الدرجة الكلية
١	**٠,٧٧٢
٢	**٠,٧٠٣
٣	**٠,٨٤٤
٤	**٠,٧٠٤
٥	**٠,٨٠٤
٦	**٠,٨٣٩

حساب الثبات: كما قام الباحث بالتحقق من ثبات مقياس التسامح من خلال استخدام طريقتي ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، وكانت قيمهما بالنسبة للمقياس ككل بالترتيب كما يلي؛ ٠,٨٦٧، ٠,٨١

ويتضح مما سبق تمتع المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية، مما يشير الى الثقة به بإعتباره مقياساً جيداً للرضا عن الحياة

ب- مقياس الوجدان الموجب والوجدان السالب : (إعداد تامر شوقي ٢٠١٠)

ويهدف إلى تقييم الأبعاد الأولية للخبرة الوجدانية (ممثلة في الوجدان الموجب والوجدان السالب) بإعتبارهما مكونات إنفعالية للشعور الذاتي بالهناء. يتألف المقياس من ٢٠ مفردة (منها ١٠ مفردات تقيس الوجدان الموجب هي ١، ٣، ٥، ٩، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦، ١٧، ١٩، بالإضافة إلى ١٠ مفردات تقيس الوجدان السالب هي ٢، ٤، ٦، ٧، ٨، ١١، ١٣، ١٥، ١٨، ٢٠)، ويُطلب فيه من المفحوصين أن يحددوا مدى شعورهم بالحالة الإنفعالية التي تعبر

د. تامر شوقي إبراهيم

عنها المفردة وذلك خلال الأسبوع الماضي*، على مقياس ليكرت خماسي يمتد من " تتطبق تماماً" إلى "لا تتطبق تماماً"، ويصحح كل مقياس فرعي بشكل مستقل، وبالتالي توجد درجتان منفصلتان إحداهما للوجدان الموجب، والأخرى للوجدان السالب، وفي الدراسة الأصلية طُبق المقياس على عينة مؤلفة من ١٦٠ من طلاب الجامعة، وبلغ معامل الثبات ألفاً لمقياس الوجدان الموجب هو (٠,٨٠٤)، ولمقياس الوجدان السالب هو (٠,٧٣٠)، وبالنسبة للصدق، تم استخدام ثلاث طرق للصدق، هي صدق المحكمين، والصدق العاملي، وصدق المحكات (مقياس أكسفورد للسعادة). وفي الدراسة الحالية : تم حساب صدق المقياس بطريقة الإتساق الداخلي وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول رقم (١٢) قيم معاملات الارتباط الناتجة.

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية

لمقياس الوجدان الموجب والوجدان السالب

م	رقم المفردة	الوجدان الموجب	رقم المفردة	الوجدان السالب
١	١	**٠,٤٩٩	٢	**٠,٥٨٣
٢	٣	**٠,٥٧٩	٤	**٠,٥٥٣
٣	٥	**٠,٧٢٢	٦	**٠,٥٣٥
٤	٩	**٠,٧٥١	٧	**٠,٦٥٣
٥	١٠	**٠,٦٢٩	٨	**٠,٤٦٠
٦	١٢	**٠,٦٩٥	١١	**٠,٦١٢
٧	١٤	**٠,٥٩٦	١٣	**٠,٤٤١
٨	١٦	**٠,٥٠١	١٥	**٠,٦٤٨
٩	١٧	**٠,٧٢٥	١٨	**٠,٥٨٩
١٠	١٩	**٠,٨٠٢	٢٠	**٠,٥٥٣

* ويمكن تعديل الإطار الزمني لخبرة الفرد بالإنفعالات ليمتد من الحالة الوجدانية الحالية للمفحوص إلى أي فترة زمنية أخرى مثل اليوم، أو الأسبوع الماضي، أو الشهر الماضي أو حتى السنة السابقة.

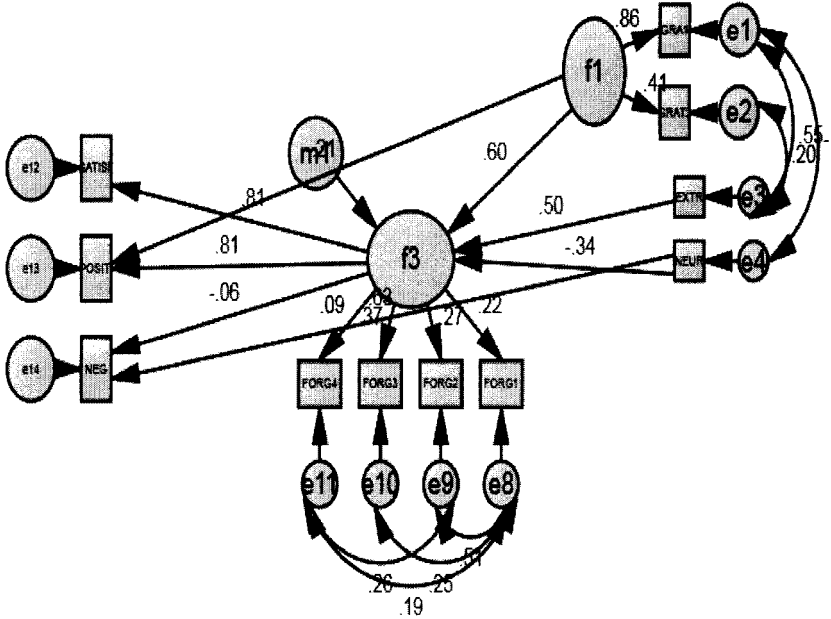
حساب الثبات : كما قام الباحث بالتحقق من ثبات مقياس الوجدان الموجب والوجدان السالب من خلال استخدام طريقتي ألفا كرونباخ , والتجزئة النصفية , وكانت قيمهما بالنسبة لبعده الوجدان الموجب بالترتيب كما يلي ؛ ٠,٨٥٠ , ٠,٨٣٦ , وكانت بالنسبة لبعده الوجدان السالب : ٠,٧٦٠ , ٠,٦٦٢ .

ويتضح مما سبق تمتع المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية , مما يشير الى الثقة به بإعتباره مقياساً جيداً للوجدان الموجب, والوجدان السالب

نتائج الدراسة: مناقشتها وتفسيرها :

الفرض الأول وينص على أنه توجد مطابقة جيدة بين النموذج البنائي المفترض للتسامح وبين بيانات عينة الدراسة

تم التحقق من النموذج المقترح باستخدام نمذجة المعادلة البنائية، وذلك باستخدام الحزمة الإحصائية (AMOS 22)، وقد أجرى هذا التحليل استناداً إلى طريقة الأرجحية القصوى، وافترض الباحث أن كل من العوامل الخمس الكبرى (العصابية، والإنبساطية، والانفتاح على الخبرات، والتقبل، وبقظة الضمير) تعتبر متغيرات مشاهدة، ومتغيرات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب) تعتبر أيضاً متغيرات مشاهدة ، بينما يعتبر متغير العرفان متغيراً كامناً (ومكوناته الاحساس بعدم الحرمان في الحياة، و العرفان لله عز وجل هي متغيرات مشاهدة)، وأيضاً يعتبر متغير التسامح متغيراً كامناً (ومكوناته، التسامح مع الآخرين، وتمنى الخير للآخرين، والتسامح مع الذات، و الرغبة في تجنب الشخص المؤذى بالنسبة للتسامح هي متغيرات مشاهدة). وكشفت نتائج الدراسة عن تحقق هذا الفرض بشكل جزئي، حيث يظهر الشكل التالي أفضل نموذج تم إستخراجه للتسامح - من خلال إستخدام نمذجة المعادلة البنائية- وحققت حسن مطابقة مع بيانات عينة الدراسة (نموذج القياس). حيث تم استبعاد متغيرات المقبولية، والتفتح على الخبرات ، وبقظة الضمير من النموذج حتى يمكن الحصول على أفضل نموذج يمكن أن يحقق حسن مطابقة مع بيانات عينة الدراسة.



شكل (١)

النموذج البنائي (نموذج القياس) الذي تم التحقق منه للتسامح

مؤشرات حسن المطابقة للنموذج البنائي للتسامح :

استخدم الباحث عدة مؤشرات لتقييم حسن مطابقة النموذج الحالي يلخصها الجدول التالي.

جدول (١٣)

مؤشرات حسن المطابقة للنموذج البنائي للتسامح

م	مؤشر حسن المطابقة	قيمه	المدى المثالي للمؤشر
١	كا ^٢	(٩٨,٧٦٣) عند درجات حرية ٣٤	دالة عند مستوى ٠,٠١ وهذا يشير إلى عدم تطابق النموذج مع بيانات المفحوصين، وقد يكون هذا راجعاً إلى كبر حجم العينة المستخدمة (ن = ٣٩٦ طالباً)
٢	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٩٦٠	القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.

النمذجة البنائية للتسامح النفسي في علاقته بكل من العرفان وعوامل الشخصية الخمس

م	مؤشر حسن المطابقة	قيمته	المدى المثالي للمؤشر
٣	مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI)	٠,٩٢٣	القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
٤	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٩٤٢	القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
٥	مؤشر المطابقة المعيارى (NFI)	٠,٩١٥	القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
٦	جذر متوسط مربع التقريب (RMSEA)	٠,٠٦٩	القيمة القريبة من "الصفير" تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

تعليق: من الجدول السابق توجد عدة ملاحظات هي:

فى ضوء أن مؤشر كا^٢ يعتبر مناسباً لمطابقة النموذج إذا تراوح حجم العينة من ١٠٠ إلى ٢٠٠، وتكون الدلالة الإحصائية أقل إستقراراً مع حجم عينة أكبر من ٢٠٠، وحيث أن حجم العينة فى الدراسة الحالية هو ٣٩٦ طالباً، فقد إستخدم الباحث مؤشرات أخرى للمطابقة إلى جانب هذا المؤشر.

كل مؤشر له وظيفة معينة، فمثلاً مؤشر حسن المطابقة (GFI)، وكذلك مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI) يقيسان إلى أى مدى يكون النموذج مطابقاً أفضل بالمقارنة بالنموذج على الإطلاق، أما مؤشر جذر متوسط مربع التقريب (RMSEA) فيقيس مدى وجود أخطاء فى الإقتراب من مجتمع العينة (عزت عبدالحميد ٢٠٠٨: ٣٦٣-٣٦٩).
غالبية المؤشرات السابقة تقع فى المدى المثالى لكل مؤشر مما يدل على مطابقة النموذج الجيدة للبيانات موضع الإختبار.

من ناحية أخرى يلخص الجدول التالى المسارات والأوزان الإنحدارية المعيارية، والإنحدارية غير المعيارية بين متغيرات نموذج التسامح المختلفة (المدخلات) العرفان، وعوامل الشخصية الخمس الكبرى، "والوسائط" التسامح بمكوناته المختلفة، "والنواتج" الهناء الذاتى بمكوناته المختلفة" (فى بعضها البعض الآخر).

جدول (١٤)

نتائج التحليل الإحصائي لنموذج التسامح المقترح" المسارات والأوزان الإندرجارية المعيارية، و الإندرجارية غير المعيارية بين متغيرات النموذج المختلفة (المدخلات) العرفان، وعوامل الشخصية الخمس الكبرى"،
والوسائط "التسامح بمكوناته المختلفة"، والنواتج "الهناء الذاتي بمكوناته المختلفة" (

المسارات	الوزن الإندرجاري المعيارية	الوزن الإندرجاري غير المعيارية	الخطأ المعيارية	النسبة الحرجة	الدلالة
العرفان ← التسامح	٠,٦٠٣	٠,٢٢٣	٠,٠٦٦	٣,٣٦١	٠,٠١
الانبساطية ← التسامح	٠,٥٠٤	٠,١٠٢	٠,٠٢٦	٣,٨٧٤	٠,٠١
العصابية ← التسامح	٠,٣٣٦-	٠,٠٥٨-	٠,٠١٦	٣,٦٣٨-	٠,٠١
التسامح ← الرضا عن الحياة	٠,٨٠٦	٢,٧٧٣	٠,٦٨	٤,٠٧٧	٠,٠١
التسامح ← الوجدان الموجب	٠,٨٠٧	٣,٦٤٩	٠,٩٢٧	٣,٩٣٨	٠,٠١
التسامح ← الوجدان السلبي	٠,٠٦١-	٠,٢٩٣-	٠,٢٢٧	١,٢٩	غير دال
العرفان ← الوجدان الموجب	٠,٢٠٧-	٠,٣٤٧-	٠,١٢٩	٢,٦٨٢-	٠,٠١
العصابية ← الوجدان السلبي	٠,٦٢٩	٠,٥٢٤	٠,٠٣٤	١٥,٣٢١	٠,٠١

الفرض الثاني "توجد مسارات دالة إحصائياً من متغيرات الشخصية (العرفان، وعوامل الشخصية الخمس الكبرى) إلى التسامح بمكوناته المختلفة.

يتضح من الجدول (١٤) تحقق هذا الفرض بشكل جزئى ، حيث تعتبر المسارات من متغيرات العرفان، والانبساطية، والعصابية إلى التسامح دالة عند مستوى (٠,٠١) . ويعتبر وجود مسارات دالة من متغيرات العرفان، والانبساطية، والعصابية (دون غيرها من العوامل الخمس الكبرى) إلى التسامح يتفق مع ما ذكره (Carr, 2004 : 182) بأن الفكرة الضمنية فى نظريات سمات الشخصية هى أن مكانة الفرد فى بعض - أو كل - هذه السمات تعتبر مرتبطة بقوى شخصية نوعية مثل التسامح"، كما أن سمات الشخصية تلعب دوراً فى التسامح - من خلال تشكيل الطريقة التى يدرك بها الفرد (الضحية) الشخص (المسيئ) وتجعله اما يتسامح معه من خلال سمة كالانبساطية، أو لا يتسامح معه من خلال سمة كالعصابية.

من ناحية تعتبر النتيجة " وجود مسارات دالة عند مستوى (٠,٠١) من متغير العرفان إلى التسامح " متفقة مع نتائج دراسات كل من (Neto, 2007, Froh et

(al.,2009, Chan, 2013, Satici, et al.,2014, Rey & Extremera, 2014) ويمكن تفسير تلك النتيجة من خلال أنه في العرفان يسعى الفرد إلى تحقيق الهناء لفرد آخر من خلال منحه هدية ما , كما يشعر الفرد بالتقدير, والشكر, والامتنان لما يمتلكه من قدرات ومواهب, ولما يتلقاه من منح, ومنافع سواء من الأشخاص الآخرين, أو من الله (عز وجل), والعرفان كسمة شخصية إيجابية, هو توجه واسع نحو ملاحظة وتقدير الجوانب الإيجابية في الأفراد والأشياء الحياء, والنظر إليها بشكل إيجابي مما يجعل الفرد يداوم على توجيه الشكر في مختلف المواقف, والأوقات, ويقدر الأشياء البسيطة في حياته اليومية, ويقدر إسهام الآخرين في هوائه, وما وهبه الله عز وجل له من نعم, كما انه يعمل كدافع أخلاقي, ومعرز أخلاقي, ومقياس للأخلاق, وفي ضوء كل تلك الخصائص الإيجابية التي يمتلكها الشخص العرفاني فإنه يكون مدفوعاً للتسامح مع الآخرين, وتمنى لهم الخير وخاصة من سبق منهم ان قدم له معروفاً, أو منفعة, أو فائدة بل والتسامح أيضاً مع الذات, فالعرفان يحسن الميل إلى التسامح, ويقلل مشاعر الانتقام, والغضب التي يشعر بها الفرد بعد أن يؤذيه الآخرون, كما يرتبط برؤية المعتدى بشفقة.

من ناحية أخرى, تتفق النتيجة " وجود مسار ايجابي دال عند مستوى (٠,٠١) من متغير الإنبساطية إلى التسامح " مع نتائج دراسات كل من (Brose et al. 2005) (Hafnidar,2013), ويمكن تفسير تلك النتيجة من خلال ان الانبساطية تعتبر أحد الابعاد البينشخصية في الفرد والتي تعنى امتلاك الفرد لمجموعة من السمات التي تمكنه من الحصول على رضا الآخرين, وتقبلهم مثل الإجتماعية, وحب الحفلات, وامتلاك أصدقاء كثيرين, والتطوع لتقديم الخدمات للآخرين, والاستمتاع بأن الآخرين يحيطون به, والميل إلى اخبار الإنفعالات الإيجابية, والى السيطرة, والحماسة, وبشاشة الوجه, والتحمس, وعدم حمل الهم لأي شئٍ وغيرها من السمات الإيجابية التي قد تدفع الفرد للتسامح مع الآخرين ومع الذات حتى يستطيع الفرد الحصول على القبول والرضا من الآخرين.

من ناحية ثالثة, تتفق النتيجة " وجود مسار سلبي دال عند مستوى (٠,٠١) من متغير العصابية إلى التسامح " مع نتائج دراسات كل من (Brose et al. 2005, Neto, Rey & Extremera, 2014) , ويمكن تفسير تلك النتيجة من حلال أن الفرد العصابي يمتلك مجموعة من السمات التي قد تدفعه الى عدم التسامح سواء مع الآخرين أو

مع الذات مثل كونه يخبر مدى واسع من الإنفعالات السلبية، ويميل إلى التفكير غير الواقعي، ولديه صورة ضعيفة عن الذات، و تكون لديه أفكار غير عقلانية، ويسلك بشكل مندفع، ويواجه الضغوط بشكل غير فعال، وهذا يقوده إلى الإحساس بالعجز، كما يخبر إحباطات خفيفة منتظمة، ويفسرها باعتبارها صعبة ومهددة له، وقد يكون مصدر هذه الاحباطات هو الأفراد الآخرين أو الفرد ذاته مما قد يدفعه الى عدم التسامح معهما.

الفرض الثالث " توجد مسارات دالة إحصائياً من متغيرات الشخصية (العرفان، وعوامل الشخصية الخمس الكبرى) إلى الهناء الذاتي بمكوناته المختلفة (الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب) ".

يتضح من الجدول (١٤) تحقق هذا الفرض بشكل جزئي، حيث يعتبر المسار من متغير العرفان إلى الوجدان الموجب دالاً عند مستوى (٠,٠١)، والمسار من العصائية إلى الوجدان السالب دالاً عند مستوى (٠,٠١).

فمن ناحية فإن النتيجة " وجود مسار سلبي دال عند مستوى (٠,٠١) من متغير العرفان إلى الوجدان الموجب " تتناقض إلى حد ما مع نتائج دراسات كل من (Watkins et al., 2003, Wood et al., 2009, Kashdan et al., 2009, Chen et al., 2009, Toussaint & Friedman, 2009, Froh et al., 2009, Chan, 2014, Macaskil & Denovan, 2013)، ويفسر الباحث تلك النتيجة من خلال ان الفرد في العرفان يتلقى هدايا أو مكاسب أو منافع أو فوائد من الأفراد الآخرين دون ان يبذل الجهد اللازم للحصول عليها، فهي ليست ناتجة عن جهوده الذاتية، بل ناتجة عن جهود الآخرين، ونواياهم الحسنة تجاهه، ويدرك أنه قد لا يستحقها، وقد يتكرر حصول الفرد على المكاسب من نفس الأشخاص عدة مرات، ويعترف الفرد متلقى الهدية أن الشخص مانح الهدية هو المسئول عن منحه تلك المكاسب، وانها قد تكون مكلفة مادياً، وذات قيمة بالنسبة له، وقد ينتج عن كل ذلك شعور الشخص متلقى الهدايا بنوع من الدين الاجتماعي للشخص المتبرع وهذا قد يؤدي الى شعوره بنوع من الضغوط النفسية لاحساسه بأنه مطالب برد مثل تلك الهدايا والمنح، ولانه في كل مرة مطالب بأن يقدم للمتبرع عبارات الشكر والتقدير والمدح لما قدمه المتبرع من عطايا (على الرغم من أن بعض العطايا قد لا يكون الشخص المستفيد في حاجة ماسة اليها)، مما قد يولد لديه مشاعر ايجابية بدرجة أقل، كما أن الفرد

يشعر بالعرفان بدرجة أقل للمتبرع عندما يدرك أنه يعتبر المسئول الأول عن الظروف التي ولدت لديهم الإحتياج الى الفائدة المرجوة منه, وبالتالي لا تتولد لديه المشاعر الإيجابية نحوه. من ناحية أخرى تتفق النتيجة " وجود مسار ايجابي دال عند مستوى (٠,٠١) من متغير العصابية إلى الوجدان السالب " مع نتائج دراسة (Watkins et al., 2003) , ويفسر الباحث تلك النتيجة من خلال أن الشخص العصابي يمتلك بعض السمات التي تجعله يشعر بالوجدان السلبي مثل إدراك العالم بإعتباره مليئاً بالمشكلات , ومهدداً, ومثيراً للضغط, كما يشعر الفرد أنه غير آمن , وقلق, ومحبط , كما يتميز بعدم الوعي الذاتى, والإندفاع, وسرعة التأثر, والقابلية للإنقياد, و الميل إلى التفكير غير الواقعى, ولديه صورة ضعيفة عن الذات, و تكون لديه أفكار غير عقلانية, ويسلك بشكل مندفع, ويواجه الضغوط بشكل غير فعال, وهذا يقوده إلى الإحساس بالعجز, كما يخبر إحباطات خفيفة منتظمة, ويفسرهما بإعتبارها صعبة ومهددة له, ويفسر الأعراض, والإحساسات الفسيولوجية لديه بإعتبارها علامات على المرض, وهو ما يُعرف بالتوهم.

الفرض الرابع "توجد مسارات دالة إحصائياً من التسامح (بمكوناته) إلى الهناء الذاتى بمكوناته المختلفة (الرضا عن الحياة, والوجدان الموجب, والوجدان السالب) ". يتضح من الجدول (١٤) تحقق هذا الفرض بشكل جزئى , حيث تعتبر المسارات من متغير التسامح, إلى متغيرات الرضا عن الحياة, و الوجدان الموجب دالة عند مستوى (٠,٠١), بينما كان المسار من متغير التسامح إلى الوجدان السلبي غير دال.

تتفق النتيجة " وجود مسارات دالة من متغير التسامح, إلى متغيرات الرضا عن الحياة, و الوجدان الموجب مع نتائج دراسات كل من (Tse & Rye, et al., 2001, Yip, 2009, Toussaint & Friedman (2009), Breen, et al. 2010, Pareek , & Jain, 2012, Chan, 2013, Macaskil & Denovan, 2014, Datu, 2014) وتتناقض مع نتائج دراسة (Sastre et al., 2003) (ويرجع الباحث سبب هذا التناقض الى أن دراسة Sastre et al., 2003 استخدمت عوامل أو مكونات سلبية للتسامح وهى: الاستياء الدائم, والحساسية للظروف, والميل العام الثأر), وبصفة عامة يفسر الباحث تلك النتيجة من خلال أن الشخص المتسامح يتسم ببعض الخصائص التي تجعله راضياً عن حياته ولديه وجدان ايجابي, ومنها أنه يُخبر دافعية منخفضة لتجنب التواصل مع الشخص

المسيء، أولاً إنتقام منه، أو الحاق الضرر به، ودافعية مرتفعة نحو السلوك بشكل إيجابي نحوه، وتقديم الخير له، وبالرغم من أنه يقيم الضرر بشكل واقعي، ويقر بمسئولية الجاني عنه ، فإنه يختار بحرية أن يتنازل عما له من دين لدى الجاني، وعن أى مطالبه بتعويضات منه، ويتخلى عن الرغبة فى الإنتقام منه، كما يستبعد الإنفعالات السلبية تجاه الجاني، بل ويستبعد نفسه من دور الضحية، ويتغلب على إستيائه تجاه الشخص المؤذى، ويتبنى موقفاً جديداً قائماً على الخير، والشفقة ، بل والحب تجاهه، حتى لو لم يكن له أى حق أخلاقى فى هذه الاستجابة الرحيمة، وذلك بما لا يتعارض مع إحترامه لكل من ذاته، والآخرين، والأخلاق، ويصاحب ذلك إستبداله للإنفعالات والأفكار، والمعتقدات السالبة نحو نفسه، أو الآخرين بإنفعالات وأفكار، ومعتقدات إيجابية ، بحيث يدرك الجدارة بالثقة، والبراءة، والحب، والسلام فى كل من نفسه، وفى الآخرين.

بحوث مقترحة:

- اجراء مزيد من الدراسات حول البرامج النفسية الهادفة الى تنمية التسامح، والعرفان، والهناء الذاتى لدى طلاب الجامعة، ولدى تلاميذ المدارس.
- اجراء مزيد من الدراسات على دور التسامح والعرفان فى تحقيق الصحة النفسية، والجسمية.
- اجراء مزيد من الدراسات حول علاقة بعض المتغيرات الديموجرافية مثل السن، والجنس، والمستوى التعليمى بالتسامح.
- اجراء المزيد من الدراسات المقارنة حول المصاحبات النفسية - مثل التفاؤل، وقدرات الذكاء الشخصى، والبيئشخصى- لأنماط التسامح المختلفة مثل التسامح مع الذات مقابل التسامح مع الآخرين، وتسامح السمة مقابل تسامح الحالة.
- اجراء المزيد من الدراسات حول التسامح بإستخدام أدوات قياس أخرى غير مقاييس التقرير الذاتى مثل تقديرات الآخرين المحيطين للفرد المتسامح.
- اجراء دراسات ثقافية مقارنة حول التسامح والعرفان لدى الذكور، والانات، ولدى طلاب الريف والحضر، ولدى المسنين، والشباب، والأطفال، وكذلك دراسات عبر ثقافية حول مستويات التسامح، والعرفان، والهناء الذاتى لدى الطلاب المصريين والطلاب العرب.

المراجع:

أولاً: مراجع باللغة العربية:

١. أحمد أحمد عمر (٢٠٠٦) : الشعور الذاتي بالسعادة كدالة لكل من : الجنس والعمل والذكاء الانفعالي وقوة الأنا .المؤتمر السنوي الخامس " دور كليات التربية في التطوير والتنمية " , كلية التربية , جامعة طنطا . ص ص ٢٩٧ - ٣٣٧ .
٢. تامر شوقي إبراهيم (٢٠١٠): نموذج بنائي للمواجهة التأهيبية مع الضغوط المحتملة في إطار التفكير الموجه نحو المستقبل . رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية , جامعة عين شمس .
٣. جون ، ودونهرت ، وكينتل (بدون تاريخ): قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية: كراسة التعليمات. ترجمة بشرى إسماعيل أحمد . القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية
٤. حسن عبد الفتاح الفنجري (٢٠٠٦): السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية . بنها: مؤسسة الاخلاص للطباعة والنشر .
٥. عبد المنعم عبد الله حسيب (٢٠١٢): أساليب اتخاذ القرار لدى المراهقين والراشدين وعلاقتها بالعوامل الكبرى للشخصية. مجلة كلية التربية , جامعة الاسكندرية , المجلد (٢٢), العدد (٢), ص ص: ١١٦ - ١٧٣ .
٦. عزت عبد الحميد محمد(٢٠٠٨): الإحصاء المتقدم للعلوم التربوية والنفسية والإجتماعية : تطبيقات باستخدام برنامج ليزرل ٨,٨ . بنها : دار المصطفى للطباعة والترجمة .
٧. فريح العنزى (٢٠٠١) : الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية : دراسة إرتباطية مقارنة بين الذكور والاناث . مجلة دراسات نفسية , المجلد (١١) , العدد (٣) , ص ص ٣١٥ - ٣٧٧ .
٨. مجدى محمد الدسوقي (٢٠١٣) : مقياس الشعور بالسعادة . القاهرة : دار فرحة للنشر والتوزيع .
٩. محمد أحمد دياب (٢٠١٣) :علم النفس الإيجابي . الرياض : دار الزهراء .
١٠. محمد عبد الظاهر الطيب, سيد أحمد البهاص (٢٠٠٩): الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي . القاهرة : مكتبة النهضة المصرية .

١١. نصر محمود صبرى , السيد فضالى عبد المطلب (٢٠٠٧) : سمات الشخصية فى ضوء العوامل الخمس الكبرى وعلاقتها بإستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لدى طلبة كلية التربية - جامعة الزقازيق. *مجلة كلية التربية*, جامعة بنى سويف , العدد (٩) , الجزء (٣) , ص ص : ٤٣٧ - ٥٠٠.

١٢. هشام حبيب الحسينى (٢٠١٢). *العوامل الخمسة للشخصية : وجهة جديدة لدراسة وقياس بنية الشخصية*. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.

ثانياً: مراجع باللغة الأجنبية:

13. Bono, G. & Froh, J.(2009). Gratitude in school: Benefits to students and schools. In R.Gilman, E. S. Huebner, & M. J. Furlong (Eds), *Handbook of positive psychology in schools*(pp.77-88). N. Y. Routledge.
14. Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough ,M. E.(2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. In P. A. Linley & S. Joseph(Eds), *Positive Psychology in Practice* (pp. 464 – 481). New Jersey John Wiley & Sons, Inc.
15. Breen, W. E., Kashdan, T. B., Lenser, M. L., & Fincham, F. D.(2010). Gratitude and forgiveness: Convergence and divergence on self-report and informant ratings. *Personality and individual Differences*,49,932 -937.
16. Brose, L. A., Rye, M. S., Lutz-Zois, C., & Ross, S. R.(2005). Forgiveness and personality traits. *Personality and Individual Differences*, 39, 35 – 46
17. Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strength*. New York: Brunner- Routledge.
18. Chan, D. W.(2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22-30.
19. Chen,L.H., & Kee,Y.H. (2008).Gratitude and adolescent athletes' well-being. *Social Indicators Research*, 89:361–373
20. Chen,L.H., Hung, L., Chen, M. Y., Kee,Y.H., & Tsai, Y. M.(2009). Validation of the gratitude questionnaire (GQ) in Taiwanese undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*,10, 655-664.

21. Chiaramello, S., Sastre, M.T. M., & Mullet, E. (2008). Seeking forgiveness: Factor structure, and relationships with personality and forgivingness. *Personality and Individual Differences*, 45, 383–388.
22. Datu, J. A. D. (2014). Forgiveness, gratitude and subjective well-being among Filipino adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36, 262–273.
23. Diehl, M., Semegon, A. B., & Schwarzer, R. (2006). Assessing attention control in goal pursuit: A component of dispositional self regulation. *Journal of Personality Assessment*, 86, 306–317.
24. Diener, E. (2002). Psychology of subjective well-being. In N. J. Smelser & P.B. Baltes (Eds.), *The International encyclopedia of the social and behavioral sciences* (pp.16451 – 16454). Oxford: Elsevier.
25. Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–663.
26. Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.63-73). Oxford: University press.
27. Ehrlert, D. J. & Evans, J. G. (1999). Extending big-five theory into childhood: A preliminary investigation into the relationship between big-five traits and behavior problems in children. *Psychology in the Schools*, 36, 451 – 458.
28. Emmons, R. A. McCullough, M. E., & Tsang, J. (2003). The assessment of gratitude. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp . 327-341). Washington: DC, American Psychological Association.
29. Emmons, R. (2009). Gratitude. In S. J. Lopez (Ed), *The encyclopedia of positive psychology* (pp.442 -447). Oxford: Wiley-Blackwell.
30. Fagley, N.S. (2012). Appreciation uniquely predicts life satisfaction above demographics, the big 5 personality factors, and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 53, 59–63.
31. Froh, J. J., Bono, G., Fan, J., Emmons, R. A., Henderson, K., Harris, C., Leggio, H., & Wood, A. M. (2014). Nice thinking! An

- educational intervention that teaches children to think gratefully. *School Psychology Review*, 43, 132-152.
32. Froh, J. J., Emmons, R. A., Card, N. A., Bono, G., & Wilson, J. A. (2011a). Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 12, 289-302.
 33. Froh, J. J., Fan, J., Emmons, R. A., Bono, G., Huebner, E. S., & Watkins, P. (2011b). Measuring gratitude in youth: Assessing the psychometric properties of adult gratitude scales in children and adolescents. *Psychological Assessment*, Advance online publication. doi: 10.1037/a0021590
 34. Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46, 213-233.
 35. Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B., (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633-650.
 36. Garcia, D. (2012). The Affective Temperaments: Differences between adolescents in the big five model and cloning's psychobiological model of personality. *Journal of Happiness Studies*, 13, 999-1017
 37. Ghaemmaghami, P., Allemand, M., & Martin, M. (2011). Forgiveness in younger, middle-aged and older adults: Age and gender matters. *Journal of Adult Development*, 18:192-203.
 38. Hafnidar. (2013). The relationship among five factor model of personality, spirituality, and forgiveness. *International Journal of Social Science and Humanity*, 3, 167 - 172.
 39. Hargrave, T. D. & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 1, 41-62.
 40. Hill, P. L., Allemand, M., & Roberts, B. W. (2013). Examining the pathways between gratitude and self-rated physical health across adulthood. *Personality and Individual Differences*, 54, 92-96.
 41. Hoy, B. D., Suldo, S. M., & Mendez, L. M. (2013). Links between parents' and children's levels of gratitude, life satisfaction, and hope. *Journal of Happiness*, 14, 1343-1361.

42. Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, 691- 730.
43. Kashdan, T. B. (2004). The assessment of subjective well-being: issues raised by the Oxford happiness questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 36, 1225-1232.
44. Kelly, W. E., & Johnson, J. L. (2005). Time use efficiency and the five factor model of personality. *Education*, 125, 511-515.
45. Lanham, M. E., Rye, M. S., Rimsky, L. S., & Weill, S.R. (2012). How gratitude relates to burnout and job satisfaction in mental health professionals. *Journal of Mental Health*, 34, 341-354.
46. Larsen, R. J., & Eid, M. (2008). Ed Diener and the science of subjective well-being .In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well being* (pp.1-13). New York: The Guilford Press.
47. Lawler- Row, K. A., Scott, C. A. Raines, R. L., Edlis-Matityahou, M., & Moore, E. W. (2007). The varieties of forgiveness experience: Working toward a comprehensive definition of forgiveness. *Journal of Religion and Health*, 46, 233- 248.
48. Layous, K., & Lyubomirsky, S. (2014). Benefits, mechanisms, and new directions for teaching gratitude to children. *School Psychology Review*, 43, 153-159.
49. Lucas, R. E., & Diener. E. (2008). Personality and subjective well-being. In O. P. John, R.W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd Ed., pp.795-814). New York: The Guilford Press.
50. Macaskil, A. (2012). Differentiating dispositional self- forgiveness from other-forgiveness : Associations with mental health and life satisfaction, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31, 28-50.
51. Macaskill, A., & Denovan, A. (2014). Assessing psychological health: The contribution of psychological strengths. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42, 320 – 337.
52. Mc Dowell, I. (2006). *Measuring health: A guide to rating scales and questionnaires* (3rd Ed.). Oxford: University Press.

53. McCullough, M. E., Bellah, C.G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J.L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness rumination, well-being, and the big five. *Personality and Social Psychology*, 27, 601 – 610.
54. McCullough, M.E., Rachal, K.C., Sandage, S.J., Worthington, E.L., Jr., Brown, S.W., & Hight, T.L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 1586-1603.
55. Neto, F. (2007). Forgiveness, personality and gratitude. *Personality and individual Differences*, 43, 2313–2323
56. Pareek, S. & Jain, M.(2012). Subjective well-being in relation to altruism and forgiveness among school going adolescents. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2, 138 – 141.
57. Pavot, W. (2008). The assessment of subjective well-being: Successes & shortfalls. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp.124-140). New York: The Guilford Press.
58. Randy A. Sansone, M.D., Lori A., and Sansone, M.D.(2010). Gratitude and well being: The benefits of appreciation. *Psychiatry*, 7, 18-22.
59. Raynor, D. A., & Levine, H. (2009). Associations between the five-factor model of personality and health behaviors among college students. *Journal of American College Health*, 58, 73 – 81.
60. Rey, L., & Extremera, N. (2014). Positive psychological characteristics and interpersonal forgiveness: Identifying the unique contribution of emotional intelligence abilities, Big Five traits, gratitude and optimism. *Personality and Individual Differences*, 68, 199–204
61. Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology: Developmenta, Learning , Personality*, 20, 260–277.
62. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

63. Sastre, M. T. M., Vinsonneau, G., Neto, F., Girard, M., & Mullet, E. (2003). Forgiveness and satisfaction with life. *Journal of Happiness*, 4, 323-353
64. Satici, S. A., Uysal, R., Akin, A. (2014). Forgiveness and vengeance : The mediating role of gratitude. *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, 157-168.
65. Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp.97-123). New York: The Guilford Press.
66. Simms, E. L. (2009). Assessment of the facets of the five factor model : Further development and validation of a new personality measure. *Doctoral Dissertation*, The University of Iowa, U.S.A.
67. Snyder, C.R., & Lopez S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. London : Sage Publications, Inc.
68. Stone, S. & McCrae, R. (2007). Personality and health. In S. Ayers ,A. Baum, C. Mc Manus, S. Newman, K. Wallston, J. Weinman, & R. West (Eds.), *Cambridge handbook of psychology, health and medicine* (2nd Ed., pp.151-154). Cambridge: University Press.
69. Sutin, A. R., & Costa, P.T. (2009). Five factor model. In S. J. Lopez (Ed), *The encyclopedia of positive psychology* (pp.387 - 391). Oxford: Wiley-Blackwell.
70. Tangney, J., Fee, R., Reinsmith, C., Boone, A. L., & Lee, N. (1999, August). Assessing individual differences in the propensity to forgive. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Boston.
71. Thompson, L. Y., & Snyder, C.R (2003). Measuring forgiveness. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 301 -312). Washington: DC, American Psychological Association.
72. Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10:635-654
73. Tse, W, S., & Yip, T. H. J. (2009). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression. *Personality and Individual Differences*, 4 ,365-368

74. Waters,L.(2012). Predicting job satisfaction: Contributions of individual gratitude and institutionalized gratitude. Published Online December 2012 in SciRes (<http://www.SciRP.org/journal/psych>).
75. Watkins, P. C., woodward, K., Stone,T., & Kolts, R. L.(2003). Gratitude and happiness : Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social behavior and personality*,31,431-452.
76. Wilt, J., & Revelle, W. (2009). Extraversion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds), *Handbook of individual differences in social behavior* (ch. 3, pp. 27 – 45). New York : The Guilford Press.
77. Witvliet, C. O. (2009). Forgiveness. In S. J. Lopez (Ed), *The encyclopedia of positive psychology* (pp.403 -408).Oxford: Wiley-Blackwell
78. Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W.(2010) . Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890–905
79. Wood, A. M., Joseph,S., & Maltby, J.(2008a). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and individual Differences*,45,49- 54.
80. Wood, A. M., Joseph,S., & Maltby, J.(2009). Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets. *Personality and individual Differences*,46,443- 447.
81. Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N.,& Joseph, S(2008b). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and individual Differences*,44,621-632.
82. Worthington, E.L., Witvliet, C. E. O., Pietrini, P. & Miller, A.J.(2007). Forgiveness, health, and well-Being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 291- 302.

A Structural Model of Psychological Forgiveness And Its Relations to Gratitude, The Big Five *Personality* Factors, and Psychological Well-Being in Sample College Students

Dr.Tamer Shawky Ibrahim
Faculty of Education
Ain Shams University

This study proposed and tested a *model* of psychological forgiveness and its relations to gratitude, the big five *personality* factors, and psychological well-being in sample college students. The current study arose as a result of the lack of studies of forgiveness in the recent Arabic psychological literature. The need for studying psychological forgiveness as related to the field of positive psychology is an urgent need. Subjects: The participants of the current study were selected from the faculty of Education – Ain Shams University. The basic sample consisted of (396) participants (73 males, 323 females). Statistics: The researcher has used *Structural Equation Modeling* Method (SEM). The Results showed that the structural model has a good fit, There are statistically significant positive direct path coefficients from both gratitude and extraversion to forgiveness, statistically significant negative direct path coefficient from neuroticism to forgiveness, statistically significant positive direct path coefficients from forgiveness to both life satisfaction and positive affect, statistically insignificant negative direct path coefficient from forgiveness to negative affect, statistically significant negative direct path coefficient from forgiveness to positive affect, and statistically significant positive direct path coefficient from neuroticism to negative affect.