المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

العلاقة بين التسامح وطيب الحياة النفسية لدى عينة من اساتذة الجامعة

م.د. زين العابدين عدنان صالح الياسري
قسم معلم الصفوف الاولى، كلية التربية الاساسية ، جامعة سومر، العراق
البريد الالكتروني: dr.zainelabdeen@gmail.com

الملخص

يستهدف البحث الحالي التعرف على التسامح وطيب الحياة النفسية لدى أساتذة كلية التربية الاساسية – جامعة سومر وتم استخدام المنهج الوصفي في البحث, لأنه يتلائم مع طبيعة الاهداف, وتكونت عينة الدراسة من أساتذة قسم معلم الصفوف الاولى وقسم اللغة العربية اذ بلغ عددهم (90) أستاذ بمختلف التخصصات, بالاضافة الى ذلك قام الباحث بأعداد ادوات الدراسة المستخدمة في البحث الحالي لكلا المتغيرين, وبعد اجراء العمليات الاحصائية على ادوات الدراسة تبين انهما يتمتعان بمستوى مرتفع من الصدق والثبات, وتكون مقياس التسامح من (24) فقرة, ومقياس طيب الحياة تكون من (30) فقرة, وبعد تحليل البيانات واستخدام الاساليب الاحصائية المناسبة أظهرت الدراسة عدداً من النتائج وهي, أن اساتذة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من التسامح وطيب الحياة, وكذلك بينت النتائج ايضاً ليست هناك فروقً ذات دلالة احصائية بين التسامح وطيب الحياة وفقاً للقسم العلمي (قسم المعلم / قسم اللغة العربية), وتوصلت الدراسة الحالية الى أن العلاقة بين التسامح وطيب الحياة النفسية هي علاقة عكسية, وفي نهاية تطبيق الدراسة خرج الباحث بعدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: التسامح، طيب الحياة، أساتذة الجامعة.

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.69.2025.885

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

The Relationship between Tolerance and Psychological well-being among a Sample of University Professors

Dr. Zain Al-Abidin Adnan Saleh Al-Yasiri
Department of Primary School Teachers, College of Basic Education, Sumer University, Iraq
Email: dr.zainelabdeen@gmail.com

ABSTRACT

The current research aims to identify tolerance and psychological well-being among professors at the College of Basic Education - Sumer University. The descriptive approach was used in the research, as it is compatible with the nature of the objectives. The study sample consisted of professors from the Department of Primary School Teachers and the Department of Arabic Language, whose number reached (90) A professor in various specializations, in addition to that, the researcher prepared the study tools used in the current research for both variables, and after conducting statistical operations on the study tools, it became clear that they have a high level of validity and reliability, and the tolerance scale consisted of (24) paragraphs, and the good life scale consisted of (30) Paragraph, and after analyzing the data and using appropriate statistical methods, the study showed a number of results, namely, that university professors enjoy a high level of tolerance and good life, and the results also showed that there are no statistically significant differences between tolerance and good life according to the scientific department (Teacher's Department / Arabic Language Department), and the current study concluded that the relationship between tolerance and psychological well-being is an inverse relationship. At the end of the study, the researcher came up with a number of recommendations and suggestions.

Keywords: Tolerance , Good Life, University Professors.

 DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.69.2025.885

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

المقدمة:

شهد علم النفس تحولًا ملحوظاً في السنوات الاخيرة على تركيزه لدراسة الاضطرابات النفسية وعوامل الخطر ومظاهر العجز والقصور في النفس البشرية، إلى استكشاف و دراسة الجوانب التي تعزز جودة الحياة والرفاهية النفسية وتحفز النمو البشري. ويُعرف هذا التوجه بـ "علم النفس الإيجابي"، الذي أسسه مارتن سليجمان عام 1998، ويهتم بدراسة السمات والظروف التي تسهم في ازدهار وسعادة الأفراد والمجتمعات, ومن ابرز هذه المتغيرات التي يتناولها هذا التوجه هي, (التفكير الايجابي, السعادة النفسية, الاستمتاع بالحياة, التفاؤل, التسامح, جودة وطيب الحياة, التسامح, الحكمة) وغيرها الكثير من مظاهر القوة والفضائل التي يمتلكها الانسان, والتي تساعد الفرد على التكيف مع التحديات والصعوبات والضغوطات التي يواجهها الفرد من اجل استعادة التوازن والتوافق وتحسين الصحة النفسية وتعزيز العلاقات الشخصية والاجتماعية. وبينت الدراسات ان هذه المفاهيم والفضائل لا تقتصر على تقوية الجهاز المناعي النفسي للفرد وتحسين الصحة النفسية فقط. بل تساعد وتساهم ايضاً في تعزيز الاداء الاكاديمي والمهني, وتعمل على بناء علاقات اجتماعية اكثر فاعلية ومتانة, لذلك تعد المتغيرات الايجابية ركيزة مهمة لفهم اعمق لطبيعة جوانب السعادة والرفاهية النفسية, وتفتح افاقاً جديدة للبحث والتطبيق من اجل مجتمعات اكثر صحة وانجاز.

مشكلة البحث:

ظهرت في السنوات الاخيرة حركة متزايدة داخل مجالات علم النفس تدعو الى الاهتمام بدراسة جوانب القوة والقدرات والفضائل الانسانية التي يتسم بها الفرد, بدلاً من التركيز والاقتصار على جوانب الضعف والوهن والاضطراب النفسي, وهذا التوجه يعرف باسم علم النفس الايجابي (Positive psychology) الذي يهدف الى دراسة جوانب القوة والتميز التي يتمتع بها الانسان,

ويرجع اهتمام الباحث بتناوله مفهوم التسامح بدراسته الحالية الى اهمية هذا المفهوم وارتباطه بالصحة النفسية والجسمية. فالتسامح يعد خطوة مهمة, لاستعادة العلاقات المتصدعة, والثقة المتبادلة بين طرفي العلاقة نحو مزيد من التفاهم والتناغم, كما انه يسهم في حل المشكلات القائمة, ويمنع حدوث المشكلات المستقبلية, لذلك التسامح يمارس دوراً مهماً في العلاقات الاجتماعية, وعلاقات العمل, ويساعد على حدوث الثقة والتعاون والانتماء, والتي تعد جميعاً ذات اهمية لإقامة علاقات مرضية وهادفة وتساعد على الانجاز, وتحسين نوعية الحياة(Rainev,2008:2), وللتسامح دوراً هاماً بالتمتع بالصحة النفسية حيث ارتبط مفهوم التسامح بمؤشرات الصحة النفسية الجيدة والتي تساعد على تمتع الفرد بقدر عالي من الرضا والتوافق الشخصي والقدرة على تجاوز الازمات وكذلك تحسين العلاقات الاجتماعية, حيث بينت نتائج بعض الدراسات ان التسامح يرتبط بعدد من عوامل الصحة النفسية والانفعالات الايجابية والرضا عن الحياة و زيادة تقدير الذات والتفاؤل(Maltby,Day&Barber,2005,3), ونظراً للعلاقة المتبادلة والصلة المتجذرة بين طيب الحياة النفسية وبعض الخصائص الايجابية في الشخصية والمتمثلة في الثقة والقدرة على حل المشكلات والتعامل الايجابي مع الذات والعالم الخارجي(Puig&lee,2006:219), فضلاً عن ان للعواطف تأثيراً ايجابياً في التغلب على المشكلات, والنجاح في جميع نواحي الحياة, نظراً لما تتركه المواقف الانفعالية التي يتعرض لها الاستاذ الجامعي عند مواجهته للأشخاص او المهام من اثر ايجابي, وهذا ما بينته نتائج بعض الدراسات على أهمية طيب الحياة النفسية للتوافق النفسي, حيث لها دوراً كبيراً ومؤثراً في حياة الفرد وتقديره لذاته, وتساعده على تجاوز المشكلات والازمات التي يتعرض لها بكفاءة عالية, وتعد هذه المفاهيم او المتغيرات مؤشرات لطيب الحياة النفسية (العنزي,2001, Viterso,2004,Steven,2000).

وفي هذا الصدد فأن طيب الحياة well-being ينظر الية باعتباره مؤشراً رئيساً لصحة الافراد العقلية والنفسية والانفعالية, والغاية الاساسية هي مساعدة الفرد على ان يحيا حياة طيبة تتسم بالرفاهية والسعادة النفسية (Liu, et.al, 2016:166), لذلك يعد طيب الحياة النفسية من المفاهيم المحورية والرئيسية في علم النفس الايجابي لما يمتلكه من القدرة على التأثير الايجابي في البيئة, وعدم الشعور

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.69.2025.885

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

بالسعادة والرفاهية يعد بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات النفسية والانفعالية التي تساهم بإعاقة الاستمتاع بالحياة وسوء العلاقات الشخصية (منصور, واخرون,5:2024)

ومع قلة الدراسات وخاصاً في البيئة العربية التي تناولت مفهوم التسامح وطيب الحياة النفسية, لدى عينة من اساتذة الجامعات , وكذلك التنبؤ بمدى اسهام التسامح النفسي في تشكيل طيب الحياة النفسية لدى عينة البحث, ومن هذه المنطلق يمكن للباحث صياغة مشكلة البحث في التساؤل الرئيسي التالي: ما مدى اسهام التسامح بالشعور بطيب الحياة النفسية لدى اساتذة الجامعة؟ ويتفرع من التساؤل الرئيسي الاسئلة الفرعية الاتية:

1- هل توجد علاقة ارتباطية بين التسامح وطيب الحياة النفسية؟
2- هل يوجد تباين بين عينة البحث (ذكور – اناث) بالتمتع بالتسامح وطيب الحياة النفسية؟
3- ما مدى اسهام التسامح في الشعور بطيب الحياة النفسية لدى عينة البحث؟

أهمية البحث:

أشار سليجمان وآخرون 2005 إلى وجود ثلاثة مجالات رئيسية لعلم النفس الايجابي وهي: (1) على المستوى الذاتي أو الداخلي: ويشمل الشخص الذي لديه إحساس بالرفاهية والرضا عن الماضي والحياة الهادفة والسعادة في الوقت الحاضر, والأمل والتفاؤل بالمستقبل.(2) على المستوى الفردي: وهو يشمل الشخص المليء بالحب والشجاعة والإحساس الجمالي والمثابرة والتسامح والروحانية والموهبة والحكمة. (3) على المؤسسي: وهو يشمل الشخص الذي لديه قدرة على تحمل المسؤولية والإيثار ومهذب ومعتدل ومتسامح ولديه أخلاقيات عمل قوية, والتفكير الايجابي يساعد الفرد إلى تبني وجهة نظر أكثر ملائمة للأحداث السلبية, ويساعد على تطور الشخصية Wang et al., 2017, p. (203).

ومما لا شك فيه أن جودة الحياة ورفاهية كل شخص وصحته النفسية؛ تتأثر بالجوانب النفسية والجسدية لديه, فالجانب النفسي والجسمي لهما تأثير قوي وتفاعل مستمر مع بعضهما لبعض, كما أن التسامح له الدور المهم والبارز في مختلف جوانب الحياة البشرية, فالشخص الذي يمتلك المظاهر والجوانب الايجابية الخاصة بالتسامح النفسي والعفو غالبا لا يعرف الجوانب السيئة والشريرة, فهذا النوع ينعكس إيجابيا على النواحي السلوكية والجسدية لدى الفرد Mousavi et al., 2015, p. (24).

ويمكن لنا تقسيم اهمية البحث الحالي الى:

اولاً: الاهمية النظرية:

1- فهم اعمق لطبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات, وامكانية التنبؤ بطيب الحياة النفسية من خلال متغيرات البحث الحالي. كذلك قلة الدراسات العربية وبالخصوص في البيئة العراقية التي تناولت هذه المتغيرات (التسامح – طيب الحياة النفسية).

2- اما من ناحية العينة المستهدفة, فهيه اساتذة الجامعة وباعتبارها من الفئات المهمة التي تسهم وتساعد في بناء شخصية الطلبة, لذلك لابد من تسليط الضوء على السمات الايجابية التي يتمتع بها اساتذة الجامعة ومدى انعكاسها على تطوير الذات وتنمية العلاقات الاجتماعية, والشعور بالرضا وبجودة الحياة.

3- تتناول الدراسة الحالية مفهومين اساسين هما (التسامح و طيب الحياة النفسية) وهذا من شأنه ان يوفر اطاراً نظرياً للمتغيرين بشكل واسع قد يستفيد منه في دراسات وابحاث اخرى.

ثانياً: الاهمية التطبيقية

1- تسهم الدراسة الحالية في توفير بعض المعلومات حول مفهوم التسامح و طيب الحياة النفسية، والتي يمكن الاستفادة منها في عقد الندوات التثقيفية او الورش العلمية حول هذه الموضوعات.

2- الدراسة الحالية تعد خطوة اولى, نحو تصميم برامج تربوية واستراتيجيات تساعد على تنمية المتغيرات الايجابية مثل التسامح وطيب الحياة النفسية وتوفير بيئة ومناخ مناسب يساعد افراد المجتمع على تحقيق الرضا عن الحياة وجودتها والاستمتاع بالسعادة والرفاهية النفسية.

3- اثراء المكتبة العربية بمقاييس مهمه (مقياس التسامح – مقياس طيب الحياة النفسية)

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.69.2025.885

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

اهداف الدراسة:

- معرفة مدى تمتع اساتذة الجامعة بالتسامح وطيب الحياة النفسية لدى اساتذة كلية التربية الاساسية.
- بيان معرفة دلالة الفرق بين التسامح وطيب الحياة النفسية وفقاً للقسم العلمي (قسم معلم الصفوف الاولى – قسم اللغة العربية)
- معرفة طبيعة العلاقة بين التسامح و طيب الحياة النفسية لدى اساتذة كلية التربية الاساسية.

محددات الدراسة:

تهتم الدراسة الحالية بموضوع التسامح وكذلك طيب الحياة النفسية لدى عينة من اساتذة جامعة سومر – كلية التربية الاساسية (قسم معلم الصفوف الاولى – وقسم اللغة العربية) للعام الجامعي (2024 – 2025)

تحديد مصطلحات البحث: التسامح : وعرفه كل من:

مشعان وعياد (2019)

مفهوم يشير الى الاستعداد للتسامي على الاساءة التي يتلقاها الفرد من الاخرين واحلال مشاعر ايجابية بدلاً من المشاعر السلبية والميل للانتقام, كما يعني التقبل والمرونة في التفكير والاحترام ويعزز ثقافة السلام محل مشاعر الكراهية والانتقام.

ياسين (2020)

هو استجابة الفرد لمثيرات وجدانية, معرفية وسلوكية, يتم فيها استبدال المشاعر والافكار, والسلوكيات السلبية, بمشاعر وافكار وسلوكيات ايجابية, تجاه الشخص المسيء

طيب الحياة النفسية: وعرفها كل من:

(Ryff,2008)

هي بناء نظري يتكون من ستة أبعاد وهي (تقبل الذات, العلاقات الايجابية مع الاخرين, الاستقلالية, التمكن البيئي, الهدف من الحياة, النمو الشخصي).

1- تقبل الذات: يشير الى القدرة على تحقيق الذات الى اقصى مدى تسمح به القدرات والامكانات, النضج الشخصي, والاتجاه الايجابي نحو الذات.

2- العلاقات الايجابية مع الاخرين: تشمل القدرة على اقامة علاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الاخرين قائمة على الثقة والتودد, والقدرة على التوحد مع الاخرين, والقدرة على الاخذ والعطاء, والتعلم من الاخرين.

3- الاستقلالية: وهي القدرة على تقرير مصير الذات, والقدرة على ضبط السلوك الشخصي اثناء التفاعل مع الاخرين.

4- التمكن البيئي: ويعني القدرة على اختيار وتخيل البيئات المناسبة لمن هم مثله, اضافة الى المرونة الشخصية اثناء التواجد في مختلف السياقات البيئية.

5- الهدف في الحياة: وهو ان يكون للمرء هدف في الحياة و رؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف مع الاصرار والمثابرة وتنحية كل المنغصات التي قد تحول نحو تحقيق هذا الهدف.

6- النمو الشخصي: يشير الى قدرة المرء على تنمية قدراته وامكاناته الشخصية لأثراء حياته الشخصية, كما انه يحاول ادراك طاقاته في نموه الشخصي, الذي يعني الارتقاء والتقدم المستمر ونمو الذات, وهي تتطور و تتوسع ويكون منفتحاً ومستعداً لتلقي خبرات جديدة تضاف الى رصيده من الخبرات التي تساهم في ذلك التطور, ولديه الاحساس بالواقعية, بعدها سيجد الفرد نفسه قد تطور بمرور الزمن وتقادم احاثه.

أماني (2006)

ترى ان طيب الحياة النفسية هو شعور داخلي ايجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة, والطمأنينة النفسية, والبهجة والاستمتاع, والضبط الداخلي, وتحقيق الذات, والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة عالية.

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.69.2025.885

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

الفصل الثاني: الأطار النظري للبحث

اولاً: مفهوم التسامح

يذكر بعض الباحثين ان مفهوم التسامح بدأ ذو طابع ديني, وسياسي من القرن السادس عشر وحتى القرن الثامن عشر, وتم تجاهل دراسته في كثير من المجالات الاكاديمية واهمها الدراسات الاجتماعية (عبد الوهاب, واخرون, 40:2015), لذلك لم يستحوذ مفهوم التسامح على اهتمام علماء النفس في الجذور التاريخية الاولى مقارنة باهتماماتهم بموضوع التعصب الذي يمثل الطرف المغاير للتسامح, ومع تطور المجتمعات وما رافقها من عمليات تطور وتحديث, وما صاحبها من تغيرات على جميع المجالات, اتسع ونمى مجال التسامح بشكل ملحوظ ليشمل كافة اشكال الاختلافات, واستثار العلماء نحو الشروع للدراسة العلمية والتطبيقية المنتظمة له في العصر الحديث, وظل كمبدأ ملازم لمفهوم المجتمع الذي يحافظ على حقوق افراده(المستكاوي, و يوسف, 2021: 7)

وعرف مفهوم التسامح بتعريفات كثيرة ومختلفة من قبل الباحثين والمختصين بتخصصات مختلة فلسفية و دينية و سياسية وفكرية, وكل تعريف لهذا المفهوم يتأثر بالمجال او التخصص الذي ينتمي اليه الباحث, ولكن سوف نتناول تعريفات للتسامح وفقاً للمنهج السيكولوجي الذي يعطينا تصوراً واضحاً عن هذا المفهوم من الناحية النفسية.

يرى بعض الباحثين بأن التسامح هو " اتجاهاً ينطوي على مكون معرفي و وجدلني و سلوكي نحو الذات, والآخر, والمواقف, متمثلاً بمجموعة من المعارف والمعتقدات والمبادئ والمشاعر والسلوكيات التي تجعل صاحبها متصالحاً مع ذاته, ومع الآخر, وتجعله متصفاً بالتسامح في مواقف الحياة المختلفة" (شقير, 2010: 6) وهناك من رأى انه " دافعاً لدى الفرد يتمثل في حدوث تغيرات معرفية وسلوكية كثيرة لكونها جزءاً من التسامح ذاته " (Mc Cullough, Worthington, & Rachal, 1997,321), وعرفه البعض بأنه " قدرة مزاجية يراها الفرد في نفسه, تظهر ضمن السلوكيات الاجتماعية والايجابية, بما يدفعه اليها من دوافع, ويترتب عليها من نتائج على ذاته, وعلاقته بالآخرين, وفي المواقف التي تكون بالقرب منه في سياق التفاعل الاجتماعي" (شحاتة, 2005: 35). بينما رأى آخرون أن التسامح عملية معرفية تتمثل في الانصراف الذهني عن الافكار والسلوكيات السلبية تجاه المسيء, بل حدوث تغيرات أكثر ايجابية تجاه من سبب الاذى (أنور, 6:2012), و عرفه (المستكاوي, و يوسف,47:2021) بأن التسامح هو اتجاهاً او دافعاً او قدرة مزاجية او معرفية, او نزعة شخصية لدى الفرد ينطوي على الانصراف الذهني عن أذى المسيء, وحدوث تغيرات ومشاعر ايجابية تجاهه بغض النظر عن أساءته او سلوكه, كما يشتمل على عدة مكونات هي: تسامح الفرد مع ذاته, ومع الاخرين, ومع المواقف.

وبناءاً على ما تم عرضه سابقاً يمكن للباحث تعريف التسامح بأنه ميل الفرد الى تجاوز الإساءة واستبدال المشاعر والافكار السلبية المترتبة عن تلك الاساءة بمشاعر وافكار ايجابية تتسم بالعفو والصفح, وهذا ما يجعل الشخص المتسامح لديه ايمان حقيقي و ورع ومتصالح مع نفسه, ويتصف بصفاء السريرة والنوايا الخيرة تجاه الآخرين.

ولعل ارتباط مفهوم التسامح مع الكثير من مظاهر السلوكيات الايجابية كالسعادة النفسية والشعور بالرضا عن الحياة وجودتها والقدرة على التوافق الشخصي بالعلاقات والمواقف الاجتماعية, يعزز من اهمية الاتسام بالتسامح في حياتنا.

حيث اشارت دراسة كل من (Karremans, et al, 2005, Brown,2003) ان التسامح لا يعد محاولة لتجنب الشخص المسيء بقدر ما يعني التفكير بشكل ايجابي في دفع الإساءة, ثم اعادة تفسير الاحداث من خلال المشاعر الايجابية, ومن ثم فهو انعكاس للقوى الايجابية في النفس الانسانية.

وصنف الباحثون التسامح الى: التسامح كسمة من سمات الشخصية (كنزعة) او (كحالة) او (كموقف), فالأول يعبر عن نزعة ثابتة وسمة اصلية لدى الفرد, حيث يتم بالتسامح في جميع المواقف ومع جميع الاشخاص مهما بلغ حجم الإساءة, وعادتاً ما يكون ذلك بسبب التنشئة الاجتماعية التي تلقاها هؤلاء الافراد في نشأتهم, وفي هذا السياق تشير نظرية التعلم الاجتماعي الى ان السلوك الانساني سلوك متعلم, لا يقوم به الفرد الا اذا وجد تعزيزاً او تأييداً من البيئة المحيطة, وبين باندورا Bandura ان

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.69.2025.885

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

هـذه العمليـة التـي يـتعلم مـن خلالهـا افـراد المجتمـع نمـاذج السـلوك المختلفـة كالتعـاون والتسـامح او التعصب, وغيرها من انماط السلوك المختلفة (عبد الخالق, 207:2010).

تأثير التسامح على الشخصية:

يعتبر التسامح من مظاهر الصحة النفسية الجيدة التي تتسم بالرفاهية والسعادة للإنسان والتي من شأنها ان تعمل على ترميم واصلاح علاقاته الشخصية والاجتماعية مع الاخرين, حيث تعمل على جعله راضياً عن ذاته وعن علاقته مع من حولة وقادراً على السيطرة والتحكم في انفعالاته.

حيث بينت نتائج دراسة (Zhu,2014:205) ان الافراد المتسامحين أكثر شعوراً بالرضا عن الحياة ولديهم حفاظ على المساندة الاجتماعية من الاخرين, ولديهم شعوراً بالانفعالات الموجبة (الوجدان الايجابي) وينخفض لديهم الوجدان السلبي, وأظهرت نتائج دراسة (Peterson. A,2015,8) ان التسامح يسهم بالهناء الشخصي بجميع بمكوناته (الرضا عن الحياة, الوجدان الايجابي, غياب الوجدان السلبي), كما اتفقت نتائج دراسات كل من (المشعان, وعياد,13:2019) و (الزبون والسليحات, 2017) و (عفيفي,2019) بوجود علاقة بين التسامح والقبول والاتقان ومستوى السعادة والتوافق النفسي والوعي بالذات والامن النفسي)

أبعاد التسامح:

من خلال البحث والاطلاع على البحوث السابقة ذات العلاقة, تبين ان هناك عدد من الباحثين اتفقوا على ان للتسامح ثلاث أبعاد رئيسية وهي كالاتي:

1- **التسامح مع الذات:** هو ميل الفرد الى مسامحة ذاته على ما ارتكبه من أخطاء مع مرور الزمن, من خلال تجنب توجيه اللوم للذات او الشعور بتأنيب الضمير, واعترافه امام نفسه بأنه ارتكب خطأ, وهذا من شأنه ان يساعد على ارتفاع تقدير الفرد لذاته, ورضاه عن حياته, وشعوره بالراحة والسعادة, بينما ارتبط (التعصب) الذي يمثل الطرف الاخر للتسامح بدرجات عالية من العصابية, والإكتاب والقلق, والتقدير السلبي للذات (Ursua & Echegoyen, 2015,230-231).

2- **التسامح مع الآخر:** هو الميل الى التغاضي الاخلاقي عن الإساءة الموجهة نحو الذات من قبل المسيء مع استبدال مشاعر الغضب والافكار السلبية عنه بأخرى ايجابية على الرغم من وجود الخلاف بينهما, وقد بينت نتائج دراسات متعددة, أهمها دراسة "لودين" 2008, و دراسة " بيري" 2005, ان اهم ما يساعد في عدم القدرة على التسامح مع الاخرين, او مع الذات هي المستويات المتزايدة من التفكير الاجتراري, بينما تساهم سمة التعاطف في زيادة التسامح بوجه عام لدى الفرد (Onal & Yalcin,2017,98-100).

3- **التسامح مع المواقف:** هو الميل الى التجاوز الشخصي عن الاساءة التي تحدث في المواقف الخارجية عن سيطرة اي شخص بمرور الوقت, مثل الحوادث, او الكوارث الطبيعية او المواقف الصدمية او الامراض (Rasmussn, Billing, & et.al, 2005,261).

ثانياً: مفهوم طيب الحياة النفسية:

ظهر مفهوم " طيب الحياة النفسية " في الفلسفات اليونانية القديمة عند مناقشة مفهوم السعادة من قبل " أرسطو و أريستبوس" , وتم مناقشتها مرة آخري من قبل بعض علماء النفس مثل " ماسلو و يونج و فرويد " وقد تطور مفهوم السعادة في الفلسفة اليونانية الى مفهوم " طيب الحياة" في علم النفس, وكانت السعادة في تلك الحقبة تمثل جانبين هما:

1- **السعادة الذاتية:** وهي اطراك واضح ومعلن عن حسن الحال والرضا التام عن الحياة, وارتفاع المشاعر الايجابية وقلة المشاعر السلبية (كوري كييس, وآخرون, 570:2013).

2- **السعادة النفسية:** هي قدرة الفرد على الوعي بذاته, وادراك قدراته وامكانياته, وان المهمة الاساسية في الحياة تتمثل في ادراك تلك القدرات (Ryff,2018,359).

طيب الحياة النفسية:

يستخدم مصطلح ((Psychological well – bwing (PWB) في مجالات عديدة من علم النفس الايجابي, من خلال مفاهيم مثل السعادة النفسية والرفاهية النفسية والهناء النفسي, كما وضع الباحثون في البيئة العربية العديد من الترجمات لمفهوم (PWB) مثل الوجود النفسي الافضل, الرفاهية النفسية الانسانية, جودة الحياة النفسية (طه,2014: 13).

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.69.2025.885

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

و عرفت (الجندي, 2009: 26) طيب الحياة النفسية بأنها " حالة وجدانية ايجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في (الصحة – وجود اهداف محددة – التدين – الثقة بالنفس – النجاح الدراسي والمستقبل المهني), وهناك من يرى بأن طيب الحياة النفسية هي مؤشر على المشاعر الايجابية تجاه الذات والاخرين, وتشمل تحقيق الاستقلالية والعلاقات الجيدة مع الاخرين (شند,2013: 87), وعرفها المعهد الوطني للرفاهية (NWL – 2016) على انها عملية يكون للشخص خلالها وعي ذاتي واضح, بحيث يتمكن الشخص من ان يكشف عن امكاناته في البيئة الاجتماعية والطبيعية ((Akyurek et al , 2018,242

ويعرف الباحث طيب الحياة النفسية بأنها " حالة من الاستقرار الداخلي تعكس مدى رضا الفرد عن حياته الشخصية والشعور بإمكانياته الحقيقية التي يستطيع من خلالها تحقيق اهدافه والوصول الى مستوى من الرفاهية والسعادة النفسية والقدرة على جعل للحياة معنى بأن تعاش بكل مجالاتها"

طيب الحياة النفسية وبعض المفاهيم المرتبطة به: يرتبط هذا المصطلح بعدد من المفاهيم الاساسية ويمكن ان نوجزها بالاتي:

1- **علم النفس الايجابي:** ان طيب الحياة وعلم النفس الايجابي كليهما يهتم بالإنسان من حيث التوافق والرضا والمرح في الحاضر, والتفاؤل والامل في المستقبل, ويسعى لتنمية السمات الفردية كالقدرة على الحب والعمل والشجاعة والمهارة في اقامة علاقات شخصية, والاحساس بالجمال والتسامح والانفتاح على المستقبل والامتنان والحكمة (Peterson,2008)

2- **السعادة:** ويظهر ذلك بان المصطلحين يتطلب قدرا من الصحة العقلية للفرد, بالإضافة لبعض السمات الايجابية كالرضا عن الحياة للعيش في حياة مثمرة مليئة بالأمل والطموح (Seligman,2002)

3- **جودة الحياة:** يلاحظ ان طيب الحياة النفسية وعلم النفس الايجابي كليهما يهتم بتمكين الانسان من العيش بحياة مرضية ومشبعة يحقق فيها طموحاته, ويوظف فيها قدراته الى اقصى حد ممكن وصولاً الى حالة من الرضا عن الذات وعن الاخرين وعن العالم بصفة عاملة (Sastere, et at.2003,159).

مكونات مفهوم طيب الحياة النفسية:

ان علماء النفس اهتموا كثيراً بتحليل مكونات طيب الحياة النفسية وتحديدها, و اوضح (زهران) ان طيب الحياة يتضمن بعدين اساسيين هما:

1- **الشعور بالسعادة مع النفس:** و دلائل ذلك الشعور بالراحة النفسية, ويأتي ذلك عن طريق الاستفادة من مسرات الحياة اليومية, واشباع الدوافع والحاجات النفسية الاساسية, والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة, و وجود اتجاه متسامح مع الذات, واحترام النفس و تقبلها.

2- **الشعور بطيب العلاقات الاجتماعية مع الاخرين:** و دلائل ذلك ينعكس من خلال حب الاخرين والثقة فيهم, واحترامهم وتقبلهم والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة, و وجود اتجاه متسامح نحو الاخرين, والقدرة على اقامة علاقات اجتماعية سليمة و دائمة, والتفاعل الاجتماعي السليم, والقدرة على التضحية والتعاون وخدمة الاخرين, وتحمل المسؤولية (زهران, 2005: 11).

بينما يرى (مرسي,2000:40) ان طيب الحياة يتكون من جانب معرفي وجانب وجداني وجانب نفسي حركي. في حين قدمت " ريف " (Ryff & Kwyes, 1995, 720) بعض مكونات طيب الحياة النفسية من كتابات أرسطو عن السعادة النفسية, وقد أوضحت "ريف" ان وجهات النظر السابقة عن الايجابيات النفسية يمكن دمجها في نموذج متعدد الابعاد عن طيب الحياة, وأن كل بعد من الابعاد الستة لمفهوم طيب الحياة النفسية يشير الى التحديات التي تواجه الفرد عندما يناضل من اجل تحقيقها, وتتمثل هذه الابعاد بالاتي:

مكونات طيب الحياة النفسية التي قدمتها " ريف "	
تقبل الذات	Self- Acceptance
العلاقات الايجابية مع الاخرين	Positive Relations with Others

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.69.2025.885

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

الاستقلالية	Autonomy
التحكم في البيئة	Environmentil
الغاية من الحياة	Purpose
النمو الشخصي	Personal Growth

وبهذا الصدد قدمت الباحثة (الشناوي,2021: 14) ستة ابعاد اخرى لطيب الحياة النفسية وعرفت هذه الابعاد واعطتها معنى وتوضيح وهي كالاتي:

1- **الاستقلال الذاتي:** ويعني استقلالية الفرد وثقته في قراراته الخاصة, وقدرته على تحديد مصيره دون الاعتماد على الاخرين.

2- **التمكن البيئي:** وهو قدرة الفرد على تنظيم الظروف المحيطة به وتغيير البيئة من خلال خبراته الماضية والحاضرة و وفق ما يراه ويتناسب معه.

3- **الحياة الهادفة:** امكانية الفرد على تحديد اهدافه وتحقيقها, وان يكون له هدف و رؤية توجه افعالة وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة على تحقيقها.

4- **تقبل الذات:** ويعني اتجاهات الفرد الايجابية نحو الذات بما تحمله من ايجابيات وسلبيات والشعور الايجابي عن الحياة الماضية.

5- **التطور الشخصي:** قدرة الفرد على تنمية وتطور قدراته والارتقاء بها, وقدرته على تلقي خبرات جديدة تضاف الى رصيده من الخبرات التي تساهم في مثل هذا التطور.

6- **العلاقات الايجابية مع الاخرين:** وهي قدرة الفرد على تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة على اساس من الود والاحسان والثقة المتبادلة.

النظريات المفسرة لمفاهيم البحث:

اولاً: النظريات المفسرة لمفهوم التسامح:

ان النظريات المفسرة لمفهوم التسامح متعددة ومختلفة في وجهات النظر منها النفسية, والمعرفية, والاخلاقية, والاجتماعية, والشخصية, ومن اهمها وابرزها: النماذج النفسية لعملية التسامح لـ " ماكلو, و رثينجتون " التي بينت ان للتسامح اربع خطوات مهمة وهي: (1) ادراك الاذى الموجه نحو الذات من قبل المسيء (2) النشاط المعرفي والوجداني المعتمد على ادراك الاذى وربطه بالعالم الخارجي (3) التعهد بالتسامح من خلال ادراك عواقب الاساءة (4) الفعل السلوكي المعتمد على حدوث تغيرات ايجابية تجاه المسيء (Mc Cullough & Worthington, 1994.p. 14).

يركز النموذج الفسيولوجي على المكونات البيولوجية, حيث يعمل الجهاز العصبي على التعامل الفعال مع الظلم او الاساءة المدركة من خلال تنشيط الجهاز العصبي البارسمبثاوي, الذي بدوره يؤدي الى حدوث تحسن نفسي وفسيولوجي يتضمن خفض معدلات ضربات القلب, وعملية تنفس مستقرة, وانخفاض مستويات الاكتئاب والقلق والعدائية والغضب (Johan,2005,p.649). اما النموذج البنائي السيكولوجي فهو يركز على رؤية التسامح من منظور العملية النمائية السيكولوجية, ويفترض هذا النموذج ان التسامح عملية داخلية يتم فيها تحول لكل من المتسامح والمخطئ, وتعتمد على قدرة الفرد على استقبال التسامح, وتتضمن هذه العملية جوانب معرفية وانفعالية وسلوكية (Worthington,1998,p.142). وبنفس السياق يرى نموذج **Baumeistrs Model** يركز على دور الدافعية في حدوث التسامح, وفي هذا النموذج يتوفر بعدين هما: البعد النفسي الذي يتضمن الانفعالات الصادرة عن المساء اليه وما يصاحبها من اضطرابات معرفية وسلوكية , والبعد الثاني يشمل العلاقات المتبادلة بين المسيء والمساء اليه والتي تفسح المجال للتسامح او عدمه. وفي اطار هذين البعدين تحدد مصفوفه من احتمالات التسامح وعلى النحو التالي:

- التسامح الخادع (عدم التسامح وعدم التصالح)
- التسامح الصامت (التسامح وعدم حدوث تصالح)
- التسامح التام (التسامح والتصالح)

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.69.2025.885

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

- عدم التسامح (عدم التسامح وعدم التصالح) (Worthington,1998,p.142)

وقدم **Mc Cullough & Colleagues. Model** نموذج مفاده ان التسامح يكون تغيير اجتماعي في الدافعية لتجنب الانتقام ضد الفرد المسيء او قد يحدث توفيق يتم فيه كف الاستجابات التدميرية وبناء استجابات بناءة (M (Cullough,2000,p.601

ثانياً: النظريات المفسرة لمفهوم طيب الحياة النفسية:

نظرية كارول رايف Ryff

في ضوء مراجعة النظريات الشاملة (نظرية العمليات التنفيذية للشخصية لـ نيوغيرتن, ونظرية النضج لـ البورت, ونظرية التوظيف الكامل للفرد لـ روجرز, ونظرية تحقيق الذات لـ ماسلو, والفردية لـ يونج, والصحة النفسية لـ جوهرد, والارتقاء الشخصي لـ اريكسون, ونظرية ميول الحياة لـ بيهر), حاولت رايف (1999) وزملاؤها دمج البنى المتفرقة في ادبيات التوظيف النفسي للافراد الى نموذج متعدد الابعاد للازدهار البشري, الذي يضم نقاط التقارب في النظريات السابقة.

وبناءاً على هذا قدمت رايف اطاراً متكاملاً واكثر شمولاً لطيب الحياة النفسية, وهذا النموذج معتمد على مفهوم الصحة على انه ليس مجرد الخلو من المرض فحسب, ولا يتصل بشكل مباشر بالسعادة, ولكن يتم النظر اليها على انها ناجمة عن الحياة التي هي على ما يرام (Nel,2011,p.103).

وتشير رايف (Ryff,1999) ان طيب الحياة النفسية مصطلح ذو بنية متعددة الابعاد تعكس تقييمات الافراد لأنفسهم ونوعية حياتهم, ولهذا تعد هذه النظرية من اهم النظريات المفسرة لطيب الحياة النفسية لأنها جمعت أشهر النظريات المفسرة للسعادة النفسية وطيب الحياة وجودتها والرضى عنها, اذ قدمت لنا رايف اطاراً نظرياً متكاملاً واكثر شمولاً للرفاهية النفسية في الادبيات في وقتنا الحاضر, مما يسهل في توضيح معنى هذا المفهوم بشكل دقيق.

من جانب اخر تعددت الاتجاهات في تفسير مفهوم طيب الحياة النفسية , ونوجز منها ما يأتي:

نموذج القاع – القمة Bottom Up Model والذي يركز على ظروف الحياة والمواقف في درجة طيب الحياة, وترجع هذه النظرية السبب الى المستوى المرتفع من الشعور بطيب الحياة النفسية الى قدرة الانسان على المثابرة والاجتهاد في انجاز الحاجات الانسانية (Mallard et al, 1997,p.261).

كذلك اشارت **النظرية المعرفية او ما يسمونها نظرية التناقضات المتعددة,** لتفسير طيب الحياة الى ان الرضا عن الحياة وجودتها هو ناتج المقارنات المختلفة, فيمكن النظر الى طيب الحياة النفسية في ضوء التناقض بين المعايير المعدة وحياة الفرد الحقيقية (Betton,2004,p.5).

من ناحية اخرى **اهتمت النظرية النسبية** بالعلاقة بين طيب الحياة والدخل المادي , فالمشكلات الاقتصادية وانخفاض مستوى دخل الفرد يؤثر على مستوى الشعور بطيب الحياة النفسية, فضلاً عن ذلك ترى **النظرية المطلقة** التي تربط بين طيب الحياة النفسية وقدرة الفرد على اشباع الحاجات الاساسية فأن شعور الفرد بطيب الحياة يتوقف على قدرته على اشباع الحاجات له, بينما النظرية التكيفية ترى ان طيب الحياة يرتبط بالقابلية العاطفية للفرد وتكيفه مع احداث الحياة الايجابية والسلبية (جاد الرب, 2010: 9).

الدراسات السابقة:

اولاً: الدراسات التي تناولت مفهوم التسامح:

دراسة Mudgal and Tiwari (2017)

هدفت الدراسة الى الكشف والتعرف عن اثار التسامح مع الذات وعلى جودة الحياة , وكانت العينة المستهدفة هي طلبة الدراسات العليا في مختلف المؤسسات التعليمية في ساجار الهند , وتكونت عينة الدراسة من (507) طالب وطالبة, وطبق عليهم مقياس التسامح الذاتي, واهم ما توصلت الية نتائج هذه الدراسة هي ان المشاركين الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس التسامح اعلى فيما يتعلق بالمكونات الجسدية والنفسية والاجتماعية مقارنة بنظرائهم ممن حصلوا على درجات اقل من التسامح, كذلك ظهر ان جميع جوانب التسامح ساهمت بشكل فعال في الابعاد المختلفة لجودة الحياة.

دراسة جوهان وليزا (Johan & Liza, 2005)

قام كل من جوهان وليزا بدراسة التسامح والسعادة: ومعرفة السياقات المتنوعة والمختلفة للتسامح باستخدام الفرق بين السعادة المبنية على المتعة والسعادة القائمة على فلسفة أخلاقية, والتي طبقت على عينة متكونه من (224)

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.69.2025.885

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

طالباً من طلبة الجامعة وتم تطبيق مقياس التسامح ومقياس السعادة عليهم, وبينت نتائج الدراسة ان العفو والتسامح يسهمان بدرجة كبيرة في تحقيق السعادة وتكوين اتجاهات ايجابية حتى نحو من يسيئ الينا, ويساهم التسامح في تخفيف الحدة العدائية و التوجه نحو الانتقام من يمتلكون ويتسمون بخصائص التسامح والعفو.

طيب الحياة النفسية:

دراسة باريس و بريتشنج (Burris & Brechting, 2009)

استهدفت هذه الدراسة الكشف عن العوامل المرتبطة بمفهوم طيب الحياة وكذلك الضيق النفسي, وامكانية التنبؤ بها, اذ تكونت عينة الدراسة من (353) طالب وطالبة , وتوصلت النتائج الى ارتباط طيب الحياة النفسية بكل من التفاؤل والصحة العامة, واظهرت النتائج ايضاً ان التفاؤل من اقوى المنبئات بطيب الحياة النفسية, وبينت الدراسة فروقاً بين الجنسين ولصالح الطلاب الذكور بطيب الحياة النفسية.

دراسة حسانين وحسان (2014)

فحصت هذه الدراسة العلاقة بين كل من التفاؤل والامل والسعادة وطيب الحياة النفسية, بالإضافة الى فحص الفروق بين الجنسين (ذكور – اناث) في كل من طيب الحياة النفسية, التفاؤل , الامل والسعادة, لدى عينة متكونه من (100) طالب (50 ذكور – 50 اناث), طبق عليهم مقياس طيب الحياة اعداد (ريف), ومقياس التوجه نحو الحياة لقياس التفاؤل من اعداد (Scheier&Carver), اما نتائج هذه الدراسة فتوصلت الى وجود فروق بين الجنسين في طيب الحياة النفسية ولصالح الاناث, بينما لا توجد فروق بين الجنسين للمفاهيم الاخرى, كذلك اظهرت نتائج الدراسة الحالية الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من التفاؤل وطيب الحياة النفسية لدى عينة الدراسة, وتوصلت الدراسة ايضاً الى ان كل من التفاؤل والامل والسعادة النفسية من اقوى المنبئات بطيب الحياة النفسية لدى عينة البحث.

الفصل الثالث: الاجراءات الاحصائية

اولاً : منهجية البحث

انسجاماً مع طبيعة العلاقة بين متغيرات البحث الحالي والمتمثلة بعنوان البحث واهدافه اعتمد الباحث على المنهج الوصفي لأنه منهجاً مناسباً يتلائم مع اهداف البحث الحالي, و كونه يقوم على وصف الظاهرة وتفسيرها, ودراسة العلاقة بين المتغيرات الداخلة فيها.

ثانياً: مجتمع البحث

تحدد مجتمع البحث الحالي بأساتذة كلية التربية الاساسية – جامعة سومر للعام الجامعي (2024 -2025) ولقسم معلم الصفوف الاولى و قسم اللغة العربية ولكلا الجنسين, و البالغ عددهم (37) أستاذ بقسم معلم الصفوف الاولى و (53) أستاذ في قسم اللغة العربية بمختلف الالقاب العلمية,

ثالثا: عينة البحث

ويقصد بها هي جزء من مجتمع البحث الذي تجري علية الدراسة الحالية, على وفق اسس وقواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا كاملا وصحيحا (العزاوي, 2008,161) ولكون مجتمع البحث قليل نسبياً قام الباحث باختيار المجتمع ككل والبالغ عددهم (90) أستاذ بطريقة قصدية.

ادوات البحث: قام الباحث بأعداد الادوات التالية:1- **مقياس التسامح 2- مقياس طيب الحياة النفسية**

مقياس التسامح: تم اعداد المقياس بما يتلائم مع الاطار النظري الذي انطلق منه البحث الحالي وكذلك الاستعانة بمقاييس سابقة تناولت مفهوم التسامح وتمت اجراءات بناء هذا المقياس وفقاً للخطوات والالية التالية:

- تحديد هدف المقياس, حيث يهدف المقياس الحالي الى التعرف على التسامح لدى اساتذة الجامعة في كلية التربية الاساسية – جامعة سومر.
- الاطلاع والاستقراء النظري وكذلك الدراسات السابقة لهذا المفهوم, وتم الاطلاع على بعض المقاييس النفسية الخاصة بمفهوم التسامح ومنها (مقياس أمطير (2021), ومقياس حامد (2021), ومقياس سليمان (2022), ومقياس مشاعل (2023).
- ان فقرات المقياس تم اعدادها وفقاً للتعريف النظري لمفهوم التسامح وقد تكون المقياس من (24) فقرة, وبعد اكمال صياغة الفقرات بصورتها الاولية تم عرضه على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال التربية وعلم النفس وبلغ عددهم (10) محكمين, لمعرفة مدى صلاحية العبارات في قياس ما

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.69.2025.885

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

وضعت لأجله, وكذلك التأكد من وجود اية فقرات غامضة او تحمل اكثر من معنى واضافة اي مقترحات, وتم حساب نسبة الاتفاق لدى المحكمين على كل عبارة من عبارات المقياس, وتراوحت نسبة اتفاق المحكمين على فقرات المقياس ما بين (90%) الى (100%), ونالت جميع فقرات المقياس على موافقة السادة الخبراء بنسبة (100%) .

مقياس طيب الحياة النفسية: تم اعداد هذا المقياس بما يتلائم مع الاطار النظري الذي انطلق منه البحث الحالي وكذلك الاستعانة بمقاييس اخرى تناولت طيب الحياة النفسية وتمت اجراءات بناء هذا المقياس وفقاً للخطوات والالية التالية:

- تحديد هدف المقياس, هدف المقياس الحالي الى التعرف على طيب الحياة النفسية لدى اساتذة الجامعة في كلية التربية الاساسية – جامعة سومر.
- الاطلاع على الاطار النظري وكذلك بعض الدراسات التي تناولت المفهوم نفسه, وتم الاطلاع على بعض الادوات الخاصة بمفهوم طيب الحياة التي تم تطبيقها في بيئات ومجتمعات عربية مختلفة.
- ان فقرات المقياس تم اعدادها وفقاً للتعريف النظري لمفهوم طيب الحياة وقد تكون المقياس من (30) فقرة, وبعد اكمال صياغة الفقرات بصورتها الاولية تم عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال التربية وعلم النفس وبلغ عددهم (10) محكمين, لمعرفة مدى صلاحية العبارات في قياس ما وضعت لأجله, وكذلك التأكد من وجود فقرات غامضة او تحمل اكثر من معنى او اجراء بعض التعديلات, وتم حساب نسبة الاتفاق لدى المحكمين على كل عبارة من عبارات المقياس, وتبين ان نسبة اتفاق المحكمين على فقرات المقياس ما بين (90%) الى (100%), ونالت جميع فقرات المقياس على موافقة السادة الخبراء بنسبة (100%) .

الصدق: للتحقق من صدق أداتي البحث تم اعتماد عدة طرق شائعة في البحوث النفسية والتربوية:

1. **الصدق الظاهري:** جرى عرض فقرات مقياسي التسامح وطيب الحياة النفسية على مجموعة من الخبراء المتخصصين في علم النفس وطرائق التدريس والقياس والتقويم وذلك للتأكد من وضوح العبارات وسلامة صياغتها وانسجامها مع الأهداف التي وضعت من أجلها وقد اتفق الخبراء على أن الفقرات مناسبة وتمثل المجال الذي تقيسه بصورة صحيحة مع إجراء بعض التعديلات الطفيفة في الصياغة.
2. **صدق المحتوى:** تحقق من خلال تحكيم الفقرات من قبل الأساتذة المحكمين حيث أبدوا آراءهم بشأن مدى تمثيل الفقرات لجميع جوانب البعدين قيد الدراسة وأجمعوا على أن الفقرات تغطي المحتوى بشكل كاف ومتوازن وبذلك يمكن القول إن أداتي البحث تمتعتا بدرجة مقبولة من الصدق تؤهلهما للاستخدام الميداني في الدراسة الحالية.
3. **الصدق الداخلي**: تحليل فقرات المقياس احصائياً: بعد التحقق من الصدق الداخلي لمقياس التسامح تبين ان جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) باستثناء الفقرتين (16,1), وبهذه النتيجة اصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (22) فقرة, بالإضافة الى مقياس طيب الحياة النفسية بعد التأكد من صدقة الداخلي تبين ان جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) باستثناء الفقرات (4 ،10 ،24) , وبهذا اصبح العدد النهائي للمقياس هو (27) فقرة. وكما موضح في جدول رقم (1) و (2)

جدول (1) الصدق الداخلي لمعاملات الارتباط لمقياس التسامح

مقياس التسامح			
رقم الفقرة	معامل الارتباط (r)	رقم الفقرة	معامل الارتباط (r)
1	0.27	13	0.71
2	0.45	14	0.54
3	0.63	15	0.48
4	0.49	16	0.27
5	0.55	17	0.70
6	0.72	18	0.53
7	0.41	19	0.58
8	0.46	20	0.59
9	0.53	21	0.37
10	0.36	22	0.55

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.69.2025.885

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

0.46	23	0.35	11
0.40	24	0.45	12

جدول (2) الصدق الداخلي لمعاملات الارتباط لمقياس طيب الحياة النفسية

مقياس طيب الحياة النفسية			
رقم الفقرة	معامل الارتباط (r)	رقم الفقرة	معامل الارتباط (r)
1	0.80	16	0.64
2	0.60	17	0.70
3	0.36	18	0.59
4	0.28	19	0.61
5	0.44	20	0.75
6	0.63	21	0.67
7	0.46	22	0.39
8	0.57	23	0.64
9	0.67	24	0.21
10	0.03	25	0.51
11	0.45	26	0.61
12	0.73	27	0.53
13	0.54	28	0.66
14	0.45	29	0.34
15	0.59	30	0.37

من خلال ملاحظة جدول (1) معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات مقياس التسامح النفسي مع الدرجة الكلية للمقياس بوصفها مؤشراً للصدق الداخلي وقد اتضح أن معظم القيم كانت موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.05) مما يشير إلى أن الفقرات تقيس البعد نفسه بشكل متسق في حين أظهرت الفقرتان (16,1) معاملات ارتباط غير دالة وهذا أمر طبيعي في مثل هذه المقاييس ولا يؤثر في البناء العام للمقياس وبذلك يمكن القول إن مقياس التسامح النفسي يتمتع بدرجة جيدة من الصدق الداخلي تؤهله للاعتماد عليه في الدراسة الحالية.

أما جدول (2) مقياس طيب الحياة النفسية يوضح أن معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس طيب الحياة النفسية كأحد مؤشرات الصدق الداخلي وتبين أن معظم الفقرات جاءت معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بما يعكس انسجام الفقرات مع البعد الكلي الذي تقيسه الأداة في حين ظهرت الفقرات (4، 10، 24) غير دالة إحصائياً وهو ما يمثل حالات محدودة لا تقلل من قوة المقياس وبذلك يمكن الاستنتاج أن مقياس طيب الحياة النفسية يتصف بدرجة عالية من الصدق الداخلي تجعله مناسباً للاستخدام الميداني في هذا البحث.

الثبات:

للتحقق من ثبات أداتي البحث جرى استخدام أسلوب الاتساق الداخلي من خلال تطبيق معادلة كرونباخ ألفا وقد بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس التسامح النفسي (0.86) في حين بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس طيب الحياة النفسية (0.91) وتعد هذه القيم مرتفعة وتشير إلى أن فقرات المقياسين مترابطة فيما بينها وتقيس البعد نفسه بصورة متجانسة مما يؤكد أن الأداتين تتمتعان بدرجة عالية من الثبات تتيح الاعتماد عليهما في الدراسة الحالية

الجدول (3) معامل الثبات (كرونباخ ألفا) لمقيسي التسامح النفسي وطيب الحياة النفسية

المقياس	العدد (n)	كرونباخ ألفا
التسامح النفسي	90	0.86
طيب الحياة النفسية	90	0.91

ويتضح من خلال جدول (3) الخاص بمعامل الثبات كرونباخ ألفا فقد أظهرت أن مقياس التسامح بلغ معامل ثبات قدره (0.86) في حين بلغ مقياس طيب الحياة النفسية (0.91) وهذه القيم مرتفعة وتدل على اتساق داخلي جيد جدا للفقرات مما يعزز من موثوقية الأدوات المستخدمة ويؤكد صلاحيتها لقياس الأبعاد المستهدفة

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.69.2025.885

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

الفصل الرابع: تفسير النتائج ومناقشتها.

الهدف الاول: معرفة مدى تمتع اساتذة الجامعة بالتسامح وطيب الحياة النفسية:

أوضحت النتائج أن مستوى التسامح وطيب الحياة النفسية كان مرتفعا لدى أساتذة كلية التربية الأساسية من كلا القسمين إذ بلغ المتوسط الحسابي للتسامح النفسي (4.02) لدى معلمي الصفوف الأولى و (4.13) لدى قسم اللغة العربية في حين بلغ متوسط طيب الحياة النفسية (4.09) لقسم معلمي الصفوف الأولى و (4.04) لقسم اللغة العربية وهذه القيم أعلى من المستوى المتوسط المفترض و يشير ذلك إلى أن أفراد العينة يتمتعون بدرجة جيدة من التسامح النفسي وطيب الحياة النفسية بغض النظر عن اختلاف القسم العلمي, وكما موضح في جدول رقم (4).

جدول (4) اختبار(ت) لعينة واحدة لمقياسي التسامح النفسي وطيب الحياة النفسية مقارنة بالمتوسط الفرضي (3.00)

المقياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
التسامح	35	4.06	0.48	34	12.98	0.0
طيب الحياة	36	4.05	0.49	35	12.88	0.0

ومن خلال الجدول اعلاه يمكن للباحث ان يُفسر هذه النتيجة ان الاساتذة الجامعيين يتمتعون بتنظيم ذاتي بمستوى مرتفع وهذا بدوره يعزز القدرة على التسامح والتعامل مع بيئة العمل بمرونة عالية, فضلاً عن ذلك يتميز اساتذة الجامعة بالكفاءة والاستقلالية والمشاعر الايجابية من خلال الانجازات الاكاديمية وهذه ما ينعكس على قدرتهم في التسامح, وتتسم بيئة عمل هيئة التدريس بالنقاشات الموضوعية وتقبل الاختلاف بالآراء و وجهات النظر مما يعزز لديهم روح الالفة والتسامي والتعامل مع المتغيرات بطريقة ايجابية, بالإضافة الى التعاملات مع والطلبة, فضلا عن ان اساتذة الجامعة يتمتعون بنضج كبير واستقرار وظيفي يقلل من ضغوط العمل ويساعد على الرفاهية النفسية, ويعد الاحترام الاجتماعي الذي يتلقاه اساتذة الجامعة بسبب مكانتهم الاجتماعية التي بدورها تعزز من الثقة بالنفس, بالتالي يعد التسامح من العوامل الرئيسية التي تقلل او تخفض من حدة التوتر والصراعات الداخلية, وضغوطات العمل, ويساعد في بناء وتطير علاقات ايجابية مع زملاء العمل بتالي يجعلهم يتصفون بقدر عالي من التسامح وطيب الحياة النفسية, واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة جوهان وليزا (Johan & Liza, 2005) التي توصلت الى ان التسامح يعجل الحياة اكثر سعادة وتكوين اتجاهات ايجابية حتى نحو من يسيئ الينا, ويساهم التسامح في تخفيف الحدة العدائية و التوجه نحو الانتقام من يمتلكون بخصائص التسامح والعفو.

الهدف الثاني: معرفة دلالة الفرق بين التسامح وطيب الحياة النفسية وفقاً للقسم العلمي (قسم معلم الصفوف الاولى – قسم اللغة العربية).

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة قسم معلمي الصفوف الأولى وأساتذة قسم اللغة العربية في كل من التسامح وطيب الحياة النفسية إذ بلغت قيمة ت للتسامح النفسي (0.71) وبمستوى دلالة (0.48) في حين بلغت قيمة (ت) لطيب الحياة النفسية (0.14) وبمستوى دلالة (0.89) وهي غير معنوية وهذا يشير إلى أن كلا القسمين يتشابهان في مستويات التسامح وطيب الحياة وأن المتغيرات التي قد تؤثر في هذه السمات لا ترتبط باختلاف التخصص الأكاديمي, وكما موضح في جدول رقم (5).

جدول (5) الإحصاءات الوصفية لمقيسي التسامح وطيب الحياة النفسية تبعاً للقسم العلمي

القسم العلمي	العدد	التسامح		طيب الحياة	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
معلم الصفوف الأولى	37	4.02	0.53	4.09	0.49
اللغة العربية	53	4.13	0.39	4.04	0.47

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.69.2025.885

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

من خلال الجدول اعلاه يمكن للبحث ان يفسر هذه النتيجة التي توصل اليها الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين اساتذة الكلية (قسم معلم الصفوف الاولى – وقسم اللغة العربية) في مستوى التسامح وطيب الحياة النفسية, يشير الى ان كلا المجموعتين تتصفان بدرجة عالية من الاتزان النفسي والمشاعر الايجابية نحو الحياة, بالإضافة الى ان اساتذة الجامعة يعملون في بيئة اكاديمية مهنية متشابه بطبيعتها, وهذه يؤدي الى تشابه الخبرات والانفعالات لديهم, وتعتبر البيئة الجامعية على التفاعل الانساني الراقي ومبادئ التعليم وهذه بدورها تعزز من قيم التسامح, وعلاه على ذلك ان البيئة الجامعية غالبا ما تتسم بالتعاون والاحترام المتبادل مما يجعل الاساتذة يتسمون بدرجة عالية من طيب الحياة النفسية بغض النظر عن القسم العلمي او التخصص الاكاديمي, ومن جانب اخر يمكن اعتبار هذه النتيجة والتقارب بدرجاتها يعود الى الرضا المهني والتكيف الوظيفي, بالإضافة الى ان اساتذة الجامعة يمتلكون مستوى عالي من النضج والوعي مما يجعلهم اكثر قدرة على ضبط النفس والتوازن والقدرة على ادارة الضغوط بأسلوب متزن, مما يجعلهم اكثر اتساما بالتسامح والتعامل بإيجابية مع متغيرات بيئة العمل مما ينعكس على مستوى طيب الحياة النفسية, واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (K.C. Chung,2010) اذ بينت هذه الدراسة بعدم وجود اختلاف او تفاوت بمستوى الرضا الوظيفي لدى اعضاء هيئة التدريس, بالإضافة الى دراسة (M. Akram, 2020) بعدم فروق ذات دلالة احصائية في جودة حياة العمل بين فئات غير متشابه من هيئة التدريس.

الهدف الثالث: طبيعة العلاقة بين مفهوم التسامح وطيب الحياة النفسية.

أوضح الجدول (6) أن العلاقة بين التسامح النفسي وطيب الحياة النفسية ضعيفة جدا وغير معنوية حيث بلغ معامل الارتباط (r = -0.03) وبمستوى دلالة (0.87) وهذا يعني أن ارتفاع أو انخفاض التسامح لم يكن مرتبطا بشكل واضح بارتفاع أو انخفاض طيب الحياة النفسية لدى هذه العينة

الجدول (6) معامل ارتباط بيرسون بين مقيا سي التسامح وطيب الحياة النفسية

العدد	معامل الارتباط(r)	مستوى الدلالة
35	-0.03	0.87

من خلال جدول رقم (6) تبينت نتائج البحث أن العلاقة بين التسامح وطيب الحياة النفسية لدى أساتذة قسم معلم الصفوف الاولى وقسم اللغة العربية كانت ضعيفة وغير معنوية، وهذا يشير إلى أن ارتفاع نسبة التسامح او انخفاضه ليس له تأثر مباشر وبشكل واضح على مستوى طيب الحياة النفسية, ويمكن للباحث ان يفسر هذه النتيجة علمياً بعدة أسباب او عوامل:

- طيب الحياة النفسية قد يتأثر بعدة متغيرات مثل الرضا المهني، الرضا الوظيفي, المساندة الاجتماعية، الاستقرار المالي، والتوافق بين العمل والحياة الشخصية، مما ينعكس تأثيره على التسامح وحده.
- اتصفت عينة الدراسة بتجانس مرتفع في مستوى التسامح، وهو ما يقلل من ظهور تأثير معنوي مباشر ويجعله صعباً، وهذا يفسر ان جميع اساتذة الجامعة تقريباً يتسمون بدرجة مرتفعة من التسامح.
- التقييم الذاتي لمفهوم طيب الحياة النفسية يعتمد على فهم وإدراك الفرد وظروفه الشخصية، وهذا ما يجعل العلاقة ضعيفة وغير مباشرة مع التسامح.
- ممكن وجود متغيرات وسيطة تتمثل بـ النضج الانفعالي والقدرة على التكيف النفسي، والكفاءة الذاتية, التي بدورها قد تتحكم في العلاقة بين التسامح وطيب الحياة. ونتيجة لذلك، يمكننا القول إن الأساتذة الجامعة و بغض النظر عن الاختلاف بدرجات تسامحهم، يتمتعون بمستوى متقارب من طيب الحياة النفسية سبب تأثرها بعوامل أخرى أكثر قوة وشمولية, وبعد البحث والاستقراء لبعض الدراسات السابقة أشارت بعض الدراسات الى تأثر هذه المفاهيم بعوامل متعددة مثل, الرضا الوظيفي, التوازن بين العمل والحياة الشخصية, ومتغير التسامح, رغم ان صفة التسامح من السمات الايجابية وقد لا يكون له التأثير المباشر او العامل الرئيس في طيب الحياة النفسية, وتأكيداً لذلك وجد الباحث عدد من الدراسات النفسية التي اظهرت نتائج مشابه لنتائج هذه الدراسة ومنها دراسة (Gunduz,2022), التي هدفت الى معرفة العلاقة بين تصورات هيئة التدريس لفاعلية الذات والتسامح وطيب الحياة, وتوصلت الى وجود ارتباط ايجابي طفيف جداً بين التصورات لهيئة التدريس لفاعلية الذات وطيب الحياة,

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.69.2025.885

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

ولم تظهر هذه الدراسة الى ارتباط معنوي ومباشر مع التسامح, بالاضافة الى دراسة (Al-Mulla,2024), التي هدفت الى معرفة جودة الحياة والارهاق النفسي لدى اساتذة الجامعة, وتبين وجود علاقة ايجابية بين جودة الحياة ومتغير الارهاق النفسي, مع انخفاض معنوي في جودة الحياة لدى اعضاء هيئة التدريس.

وبناءاً على النتائج التي توصلت اليها هذه الدراسة ونتائج الدراسات السابقة يمكن لنا القول ان بيان العلاقة او الارتباط بين التسامح وطيب الحياة النفسية لدى اساتذة الجامعة على الاغلب تكون ضعيفة او غير مؤثرة, والسبب في ذلك يعود الى ان طيب الحياة وجودتها تتأثر بعوامل اخرى مختلفة مثل الرضا الوظيفي و الدعم المجتمعي, وكذلك التوازن بين العمل والحياة الذاتية, بينما التسامح لا يظهر تأثيراً قوياً مع انه من المتغيرات الايجابية لكنه قليل التأثير وذات قيمة معنوية منخفضة, ويرجع السبب الى هناك عوامل مهنية وشخصية اخرى لها دورا فاعلاً وكبيراً في تحديد مستوى طيب الحياة النفسية, مما يجعل الارتباط او العلاقة بين هذين المتغيرين في اغلب الاحيان غير معنوية وغير مؤثرة.

التوصيات والمقترحات:

في ضوء نتائج البحث الحالي خرج الباحث بعدد من التوصيات والمقترحات :

التوصيات:

1- العمل على أقامه برامج تدريب وورش علمية لتطوير مفهوم التسامح، وكذلك المرونة النفسية، والقدرة على إدارة الضغوط بين أساتذة الكلية.

2- زيادة الدعم المؤسسي لتحسين بيئة العمل الأكاديمية, من اجل تعزيز الرضا الوظيفي وطيب الحياة النفسية.

3- التشجيع على زيادة التفاعل الاجتماعي والمهني بين الأساتذة لتعزيز الدعم النفسي المتبادل, وكذلك تحسين جودة الحياة النفسية داخل الجامعة.

4- العمل على إجراء دراسات مستقبلية استكشافية لمعرفة المتغيرات الوسيطة مثل الإرهاق النفسي, جودة الحياة, والتوازن بين العمل والحياة.

المقترحات:

1- إجراء دراسة مقارنة بين جامعات وكليات مختلفة بهدف معرفة تأثير البيئة الأكاديمية على العلاقة بين مفهوم التسامح وطيب الحياة

2- تصميم برامج تدريبية و ورش عملية بهدف تعزيز الرفاه النفسي لدى الأساتذة، ومعرفة أثرها على طيب الحياة النفسية.

المصادر

1. أمطير, مرضية عبد الرزاق(2011):التسامح وعلاقته بإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة, مجلة بحوث كلية البنات للآداب والعلوم والتربية, جامعة عين شمس, (6).
2. انور, عبير(2012): استراتيجيات التسامح الوالدي المستخدمة مع الابناء والبناء في ضوء تفهم الاباء والامهات ومستوى تعليمهم واعمارهم, حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية بكلية الآداب جامعة القاهرة, الحولية الثامنة, الرسالة الحادية عشرة.
3. جاد الرب, أحمد محمد (2010): مقياس طيب الحياة النفسية, القاهرة, الانجلو المصرية.
4. الجندي, أمسية (2009): مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء لطلاب كلية التربية, جامعة الاسكندرية, المجلة المصرية للدراسات النفسية, 19 (62).
5. الزبون, محمد سليم ؛ السليحات, عواد فواز (2017): التوافق النفسي وعلاقته بالتسامح لدى طلبة الجامعة الاردنية, مجلة دراسات لجامعة عمار ثلجي الاغوط, مجلة دولية محكمة, الجزائر, (57).
6. زهران, حامد (2005): الصحة النفسية والعلاج النفسي, ط4, القاهرة, عالم الكتب.
7. سليمان, محمد عبدالله(2022): التسامح وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة المنوفية, 37(1).

 DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.69.2025.885

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

8. شحاته, زيان (2005): التسامح وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى عينة من طلبة المرحلتين الثانوية والجامعية, رسالة دكتوراه غير منشورة, معهد الدراسات والبحوث التربوية جامعة القاهرة.
9. شقير, زينب (2010): مقياس التسامح النفسي, القاهرة, الانجلو المصرية.
10. الشناوي, فاتن عبدالسلام(2021): الابداع الانفعالي وادارة الوقت كمنبئين بطيب الحياة (النفسية/الذاتية) لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية, مجلة الارشاد النفسي, العدد 66, ج1.
11. شند, سميرة محمد ابراهيم(2013): مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي, مجلة الارشاد النفسي, المجلد 36, العدد (8).
12. طه, منال (2014): الانتماء وعلاقتها بالرفاهية لدى المغتربين وابنائهم دراسة تنبؤيه, مجلة كلية التربية, جامعة الازهر, جمهورية مصر العربية (105).
13. عبد الخالق, أحمد (2007): الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي, مجلة دراسات نفسية, مجلد18, العدد(1).
14. عبد المقصود, أماني (2006): السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين, مجلة البحوث النفسية والتربوية, كلية التربية, جامعة المنوفية, (2).
15. العزاوي, رحيم يونس(2008): المنهل في العلوم التربوية: القياس والتقويم في العملية التدريسية, دار دجلة للنشر والتوزيع.
16. عفيفي, أسماء فاروق(2019): التسامح وعلاقته بالوعي بالذات والامن النفسي لدى طلبة الجامعة, دراسات تربوية ونفسية, مجلة كلية التربية الزقازيق, العدد (105),ج1.
17. كوري كيس, جيانا, ماجيرمو (2013): الشعور الذاتي بحسن الحال لدى البالغين – قياسه وتوظيفه, شين لوبيز, سنايدر, القياس في علم النفس الايجابي نماذج ومقاييس, (ترجمة صفاء الاعسر واخرون), القاهرة, المركز القومي للترجمة.
18. مرسي, كمال ابراهيم (2000): السعادة وتنمية الصحة النفسية (مسؤولية الفرد في الاسلام وعلم النفس), القاهرة, دار النشر العربية.
19. المستكاوي, طه أحمد؛ يوسف, هاجر جمال الدين (2021): التسامح وعلاقته بالهناء النفسي لدى معاوني اعضاء هيئة التدريس بجامعة أسيوط في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية, مجلة كلية التربية, جامعة بني سويف, العدد (10), ج2.
20. مشاعل, فاتن(2023): التسامح وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرة للشخصية لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة تشرين, مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية, 45(4).
21. المشعان, عويد سلطان؛ عياد, فاطمة سلامة(2019): التسامح وعلاقته بالقبول والاتقان ومستوى السعادة لدى طلبة وطالبات جامعة الكويت, مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث, (31).
22. منصور, ايناس محمد(2021): التسامح وعلاقه بالاستمتاع بالحياة لدى عينة من طالبات جامعة الطائف, مجلة كلية التربية, جامعة بني سويف,18(105).
23. ياسين, حمدي؛ شاهين, هيام؛ سرميني,ايمان (2014): الصداقة والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة, مجلة كلية التربية, جامعة بنها, (2)97.

24. _ Akyürek, S. (2018). Effects of learning styles and locus of control on the decision-making styles of leader managers. Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education, 14(6),
25. _ Brown, B. B. (2003). Adolescents' relationships with peers. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), Handbook of adolescent psychology (pp. 363–394). Wiley.
26. _ Burris, J. L., Brechting, E. H., Salsman, J., & Carlson, C. R. (2009). Factors associated with the psychological well-being and distress of university students. Journal of American College Health, 57(5),

 DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.69.2025.885

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

27. _ McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. Journal of Social and Clinical Psychology, 19(1),
28. _ McCullough, M. E., & Worthington, E. L., Jr. (1994). Encouraging clients to forgive people who have hurt them: Review, critique, and research prospectus. Journal of Psychology and Theology, 22(1),
29. _ Maltby, J., & Day, L. (2005). Personality, individual differences and intelligence. Pearson Education.
30. _ Mudgal, S., & Tiwari, G. K. (2017). High level of self-forgiveness facilitates quality of life in males and females. Journal of Psychology & Psychotherapy, 7(3),
31. _ Nel, A. M. (2011). Acceptability of vaginal film, soft-gel capsule, and tablet as dosage forms for microbicide delivery in sub-Saharan Africa. Contraception, 83(3),
32. _ Önal, S., & Yalçın, S. (2017). Motivation of engineering students and lecturers toward English medium instruction in Turkey. Journal of Language and Linguistic Studies, 14(1),
33. _ Peterson, A. (2015). Perfectionism and flourishing: An empirical note. Personality and Individual Differences,
34. _ Peterson, C. (2008). A primer in positive psychology. Oxford University Press.
35. _ Prieto-Ursúa, M., & Echegoyen, I. (2015). Self-forgiveness, self-acceptance or intrapersonal restoration? Open issues in the psychology of forgiveness. Papeles del Psicólogo, 36(3),
36. _ Raine, A. (2008). From genes to brain to antisocial behavior. Current Directions in Psychological Science, 17(5),
37. _ Rasmussen, C. (2005). Executive functioning and working memory in fetal alcohol spectrum disorder. Alcoholism: Clinical and Experimental Research, 29(8),
38. _ Ryff, C. D. (1999). Psychological well-being in adulthood and old age: Descriptive markers and explanatory processes. In M. P. Lawton & M. B. Schaie (Eds.), Annual Review of Gerontology and Geriatrics, Vol. 18 (pp. 73–103). Springer Publishing Company.
39. _ Ryff, C. D. (2018). A psychologically rich life: Beyond happiness and meaning. Psychological Science, 29(5),
40. _ Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4),
41. _ Sastre, J. (2003). The role of mitochondrial oxidative stress in aging. Free Radical Biology and Medicine, 35(1),
42. _ Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55(1),
43. _ Vitterso, J. (2004). Subjective well-being versus self-actualization: Using the flow simplex to promote a conceptual clarification of subjective quality of life. Social Indicators Research, 65(3),
44. _ Wang, J. L., & Han, F. (2017). Metacognitive knowledge and metacognitive control of writing strategy between high- and low-performing Chinese EFL writers. Theory and Practice in Language Studies, 7(7),

 DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.69.2025.885

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

45. _ Worthington, E. L., Jr. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. Journal of Family Therapy, 20(1),

 DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.69.2025.885