

الهناء الذاتي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة

د/ محمد إسماعيل سيد حميدة
مدرس علم النفس التربوي - كلية التربية
جامعة عين شمس

ملخص الدراسة

استهدفت الدراسة الراهنة بحث العلاقة بين الهناء الذاتي وبعض المتغيرات الشخصية والتي شملت: التسامح مع الذات، والرجاء، والتعاطف، وتقدير الذات من خلال الإجابة على الأسئلة التالية: (١) ما مدى إسهام كل من التسامح الذاتي، والرجاء، والتعاطف، وتقدير الذات في التنبؤ بالهناء الذاتي (الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب)؟ (٢) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي التعاطف، والتسامح مع الذات، والرجاء، وتقدير الذات في كل من مكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب)؟ (٣) ما مدى تطابق النموذج المقترح مع بيانات عينة الدراسة الراهنة؟ تضمنت الدراسة عيلتين: عينة تقنين الأدوات وبلغت ١١٦ طالبا وطالبة (١٦ من الذكور و ١٠٠ من الإناث)، وعينة الدراسة الأساسية وبلغت ٢٠٠ طالب وطالبة (٤٧ من الذكور، و ١٥٣ من الإناث) جميعهم من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس خلال العام الدراسي ٢٠١١/٢٠١٢ من تخصصات مختلفة، استخدمت الدراسة عدد من الأدوات اشتمل على: مقياس التسامح مع الذات، ومقياس الرجاء، ومقياس التعاطف، ومقياس تقدير الذات، ومقياس السعادة، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس الوجدان الموجب، ومقياس الوجدان السالب، واعتمدت الدراسة في معالجتها الإحصائية على أسلوب تحليل الانحدار، واختبار "ت"، وتحليل المسار، وجاءت نتائج الدراسة تؤكد ما يلي:

- ١- إسهام كل من تقدير الذات والرجاء في التنبؤ بالرضا عن الحياة.
- ٢- إسهام كل من التعاطف، وتقدير الذات، والرجاء في التنبؤ بالوجدان الموجب.
- ٣- إسهام كل من تقدير الذات والتسامح مع الذات في التنبؤ بالوجدان السالب.
- ٤- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي التعاطف في كل من الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب.
- ٥- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي التسامح مع الذات في الرضا عن الحياة عند مستوى (٠,٠٥) لصالح المرتفعين.
- ٦- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي التسامح مع الذات في الوجدان الموجب.
- ٧- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المرتفعين والمنخفضين في التسامح مع الذات في الوجدان السالب عند مستوى (٠,٠١) لصالح المنخفضين.
- ٨- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الرجاء في الرضا عن الحياة عند مستوى (٠,٠١) لصالح المرتفعين.
- ٩- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الرجاء في الوجدان الموجب عند مستوى (٠,٠١) لصالح المرتفعين.

- ١٠- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الرجاء في الوجدان السالب عند مستوى (٠,٠٥) لصالح المنخفضين .
- ١١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات في الرضا عن الحياة عند مستوى (٠,٠١) لصالح المرتفعين.
- ١٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات في الوجدان الموجب عند مستوى (٠,٠١) لصالح المرتفعين.
- ١٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات في الوجدان السالب عند مستوى (٠,٠١) لصالح المنخفضين.
- ١٤- مطابقة النموذج المقترح مع بيانات عينة الدراسة الراهنة.

الهناء الذاتي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية

لدى طلاب الجامعة

د/ محمد إسماعيل سيد حميدة

مدرس علم النفس للتربوي _ كلية التربية
جامعة عين شمس

مقدمه :

ازدهرت في العقود القليلة الماضية البحوث التي اهتمت بعلم النفس الايجابي **Positive psychology** خاصة تلك التي تهتم بمفهوم الهناء الذاتي **Subjective well – being**، فهو يعتبر من الموضوعات المهمة التي حظيت بالاهتمام البحثي في مجال علم النفس الايجابي.

وقد أصبح الهناء الذاتي في العقدين الماضيين من الموضوعات المهمة في علم النفس الإنساني **Human psychology** ، فقد بدأ الباحثون دراسة الجوانب الايجابية للفرد ، وكيف يصبح أكثر سعادة وإنجازاً وحبا للآخرين (Kim , 2004 : 236) .

وقد تعددت مسميات الهناء الذاتي بين الباحثين في العقود الماضية ما بين : الهناء الذاتي ، الرضا عن الحياة **Life satisfaction** ، والسعادة **Happiness** ، وجوده الحياة **Quality of life** (Zhang , 2005 : 190) ، فهو ينعكس في المشاعر والأفكار الايجابية حول حياة الفرد متضمناً ثلاثة مكونات أساسية هي : الوجدان الموجب **Positive affect** ، ونقص الوجدان السالب **Negative affect** ، والإحساس المرتفع بالرضا عن الحياة (et al. , 2006 : 24) . (Chen

والهناء الذاتي يمثل تقييمات متعددة الأبعاد ، متضمناً أحكام الفرد للواقع للرضا عن حياته (وهو تقييم معرفي) ، وتقييماته الوجدانية للحالات المزاجية والانفعالية (وهو الوجدان الموجب والسالب) (Kim , 2004 : 236) ، (Civitci & Civitci , 2009 : 954) ، فلكي يصبح الفرد لديه هناء ذاتي مرتفع ، لابد أن يكون لديه مستوى مرتفع من الوجدان الموجب ومستوى منخفض من الوجدان السالب ومستوى مرتفع من الرضا عن الحياة (Raque – Bogdan , 2010 : 8) .

وقد أبرزت الأدبيات النفسية في السنوات الأخيرة أن الهناء الذاتي قد نال اهتماماً بحثياً متزايداً خاصة أنه يلعب دوراً مهماً في حياة الفرد ويرتبط بعدد من مفاهيم علم النفس الايجابي التي تؤكد

==الهناء الذاتي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة==
على أهمية تعزيز جوانب القوة البشرية مثل: تقدير الذات **Self - esteem**، والتعاطف **Empathy**، والتسامح مع الذات **Self - forgiveness**، والرجاء **Hope**، لذا تحاول الدراسة الراهنة إلقاء مزيداً من الضوء حول علاقة الهناء الذاتي بتلك المفاهيم لدى عينة من طلاب الجامعة كمحاولة لفهم أعمق لتلك العلاقة .
مشكلة الدراسة :

أعطى الباحثون الاهتمام النظري والتجريبي للهناء الذاتي في السنوات الماضية ، فهو يمثل رِدْود فعل تقييمية لدى الفرد عن حياته ، متضمناً الجوانب الوجدانية والمعرفية وأيضاً جوانب السمة والحالة (84 : Zhang & Leung , 2002) ، وعلى الرغم من ذلك فقد اهتمت كثير من الدراسات بالرضا عن الحياة (الجانب المعرفي) ، ولم تهتم بالبناء الدقيق للهناء الذاتي على أنه يتكون من الوجدان الموجب والسالب (وهو الجانب الوجداني) والرضا عن الحياة ، خاصة أن الرضا عن الحياة قد استخدم بشكل تبادلي مع السعادة والهناء الذاتي Raque - Bogdan , 2010 (43 :) .

ونظراً لأهمية الهناء الذاتي في حياة الفرد أكد Wilson et al. (2008) أن الدراسات المستقبلية يجب أن تهتم ببحث وتناول الهناء كأحد المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي (115 : Wilson et al. , 2008) .

وتقترح مراجعات عديدة للهناء أن الشخصية **Personality** تعد أحد المحددات الرئيسة - إن لم تكن الوحيد - للهناء الذاتي ، وأن متغيرات الشخصية تعتبر مؤثره في الهناء الذاتي بدرجة أكثر دلالة من المتغيرات الديموجرافية ، فقد كشفت نتائج الدراسات خلال العقود القليلة الماضية عن تأثير الشخصية على الهناء الذاتي (تامر شوقي ، ٢٠١٠ ، ٩) .

وعلى الرغم من أن علماء النفس اهتموا بدراسة عدد من المتغيرات النفسية مثل القلق، والإكتئاب، والخوف ، والاضطرابات النفسية والعقلية ، إلا أنهم أهملوا دراسة الجوانب الإيجابية في حياة الإنسان مثل التفاؤل ، والهناء ، والرضا عن الحياة ، وحدثاً نسبياً بدأ الاهتمام بهذه الجوانب تحت مظلة علم النفس الإيجابي سعياً إلى تقييم رقياس تلك المفاهيم ، وتحديد المنبئات والاستراتيجيات التي تعمل على تتميتها ومن بينها الهناء الذاتي (أحمد متولي ، ٢٠٠٦ : ٢٩٧) .

وفي نطاق العلاقة بين الهناء الذاتي وكل من تقدير الذات ، والتعاطف ، والتسامح مع الذات، والرجاء، أكدت الدراسات السابقة ما يلي :

- أكد كل من Terry & Huebner (١٩٩٥) على أن تقدير الذات يعد من بين المتغيرات المهمة التي يجب تناولها ودراسته في التصورات متعددة الأبعاد للهناء (Terry & Huebner, 1995 : 39) .
- أشار Lightsey et al. (٢٠٠٦) إلى أننا بحاجة إلى دراسة للعلاقة بين الوجدان الموجب والوجدان السالب وتقدير الذات (Lightsey et al., 2006 : 77) .
- على الرغم من أن تقدير الذات يعد جانباً مهماً في النمو المعرفي والاجتماعي لدى الفرد ، فإن دراسة تأثيره على الحالات الوجدانية مازالت قليلة حتى الآن (Ciarrochi et al., 2007: 1163 – 1164) .
- على الرغم من أن الدراسات الارتباطية التي أجريت لدراسة العلاقة بين الهناء والشخصية لدى المراهقين قليلة ، إلا أن نتائجها أوضحت وجود ارتباط قوى بينهما ، موضحة أن تقدير الذات يعد منبئاً قوياً بالهناء العام لدى المراهقين ، وعلى الرغم من ذلك فالقليل من الدراسات اهتمت بالعلاقة بين متغيرات الشخصية والهناء (Karatzias et al. , 2006 : 1144 – 1149) .
- أكد Raque – Bogdan (٢٠١٠) على أننا بحاجة إلى معرفه أكثر توضيحاً حول تأثير الرجاء على الهناء الذاتي (Raque – Bogdan , 2010 : 54) .
- أوضح D ' Entremont (٢٠٠٨) أن الرجاء خاصة في مرحلة المراهقة لقي القليل من الاهتمام البحثي في علاقته بكل من متغيرات الدراسة ، والمتغيرات المعرفية ، والهناء الذاتي ، وأوضح على أننا بحاجة إلى دراسة الرجاء في علاقته بالهناء ، وأكد على قلة الدراسات التي تناولت الرجاء وعلاقته بالتبني بالرضا عن الحياة والهناء (D ' Entremont , 2008 : 58) .
- أشار Davis (٢٠٠٥) إلى الارتباط النظري بين الرجاء والإحساس بالهناء لدى الفرد ، وأنه تم التحقق من تلك العلاقة تجريبياً ، وعلى الرغم من ذلك لم يتم تناولها أو دراستها بين الراشدين (Davis , 2005 : 254) .
- يعتبر موضوع الرجاء من الموضوعات المهمة في علم النفس الإيجابي والذي مازال يحظى بالقليل من الاهتمام النظري والتجريبي ، وأتينا بحاجة إلى دراسته علمياً (أميرة عبد المعطى، ٢٠١٠: ٤-٥) .
- أوضح Bono et al. (٢٠٠٨) على أهمية إجراء دراسات مستقبلية تستهدف للكشف عن

العلاقة بين التسامح والهناء (Bono et al., 2008 : 193) .

- على الرغم من أن التسامح مع الذات بدأت دراسته بشكل نظامي حديثا ، إلا أن القليل من الدراسات التجريبية مازالت غير مهتمة بدراسته (Whole et al., 2010 , 804) ، (Sandage & Jankowski , 2010 : 168) .

- أكد الباحثون أنه مقارنة بالعديد من الدراسات التي أجريت في السنوات الأخيرة التي تناولت التسامح بينشخصي (مع الآخر) ، فإن البحوث التي أهتمت بدراسة التسامح مع الذات ما زالت قليلة حتى الآن (Hall & Fincham , 2005 : 621) ، (Avery , 2008 : 14) .

- على الرغم من أن التسامح يعد أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي ، إلا أن هناك القليل من البحوث النفسية أجريت لبحث العلاقة بين التسامح والهناء ، وأن الدراسات المستقبلية يجب أن تهتم بالعلاقة السببية بينهما (Toussaint & Friedman , 2009 : 638 - 651) .

- أهتمت دراسة التسامح مع الذات والبينشخصي (مع الآخر) لدى الباحثين في مجال علم النفس الإيجابي نظريا وتجريبيا إلى وقت قريب ، فهناك القليل المعروف حول عملية التسامح مع الذات والمتغيرات الميسرة لتلك العملية (Hall & Fincham , 2008 : 174) ، وأنا بحاجة إلى دراسات مستقبلية تستهدف دراسة التسامح مع الذات (Rangganadhan & Todorov , 2010 : 2-9) ، (Konstam et al., 2001 : 27) .

- على الرغم من ارتباط التسامح بالهناء ، فهناك القليل من الاهتمام النظري والتجريبي حول دور التسامح في زيادة وتحسين الهناء الذاتي (Rijavec et al. , 2010 : 190) .

- على الرغم من أن التسامح يؤدي إلى الحد والتقليل من الجوانب والانفعالات السلبية مثل الحزن، والقلق، والغضب، والرغبة في الانتقام، فإن هناك القليل من الأدلة تؤكد أن التسامح يقلل من الوجدان السالب، ويزيد من الإحساس بالهناء، وأنا بحاجة إلى إجراء دراسات لتحديد العلاقة بين التسامح والهناء (Mc Cullough , 1995 : 28 - 35) .

- أشار Wei et al. (٢٠١١) أن هناك علاقة موجبة بين التعاطف والهناء الذاتي ، وعلى الرغم من ذلك فالقليل من الدراسات تناولت تلك العلاقة ، وأنا بحاجة إلى دراسات مستقبلية تستهدف تلك العلاقة (Wei et al. , 2011 : 216) .

- أظهرت الدراسات السابقة أن الهناء المرتفع ارتبط إيجابيا بالتعاطف ، وعلى الرغم من ذلك فإن للتفاعلات بينهم مازالت غير معروفة حتى الآن (Beckman et al. , 2009 : 52) .

- قلة الدراسات - في حدود علم الباحث - في البيئة العربية والأجنبية التي اهتمت بتناول وبحث مدى إسهام متغيرات الشخصية موضع اهتمام الدراسة الراهنة بصورة مجتمعة معا في التنبؤ بمكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة ، والوجدان الموجب ، والوجدان السالب) ، وكذلك قلة الدراسات التي اهتمت بالبحث عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي كل من التعاطف ، والرجاء ، والتسامح مع الذات ، وتقدير الذات في مكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة ، والوجدان الموجب ، والوجدان السالب) ، بالإضافة إلى بحث العلاقات السببية بينها .

ومن ثم يمكن تحديد مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية :

- ١- ما نسبة إسهام كل من التعاطف ، والتسامح مع الذات ، والرجاء ، وتقدير الذات في التنبؤ بمكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة ، والوجدان الموجب ، والوجدان السالب) ؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي كل من التعاطف ، والرجاء ، والتسامح مع الذات ، وتقدير الذات في مكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة ، والوجدان الموجب ، والوجدان السالب) ؟
- ٣- ما مدى مطابقة النموذج المقترح للدراسة مع بيانات عينة الدراسة ؟

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الراهنة إلى :

- ١- التعرف على دور بعض متغيرات الشخصية في التنبؤ بمكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة ، والوجدان الموجب ، والوجدان السالب) .
- ٢- معرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي كل من التعاطف ، والرجاء ، والتسامح مع الذات ، وتقدير الذات في مكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة ، والوجدان الموجب ، والوجدان السالب) .
- ٣- السعي لمعرفة العلاقات بين متغيرات الدراسة الراهنة .

أهمية الدراسة :

- ١- تتبع أهمية الدراسة الراهنة في كونها تتناول مفهوم الهناء الذاتي وتضمنها مفاهيم من مجالات بحثية مختلفة كعلم النفس الشخصية وعلم النفس الإيجابي .
- ٢- تلقي للدراسة الضوء على بعض متغيرات الشخصية والعلاقات القائمة بينها .

٢- يمكن الاستفادة من نتائج تلك الدراسة الراهنة في تصميم وإعداد البرامج النفسية الهادفة في إعداد الأفراد للتفاعل الإيجابي في المواقف الحياتية ومساعدتهم على الاحتفاظ بالهناء الذاتي وتنميته عندهم .

مصطلحات الدراسة :

١- الهناء الذاتي :

يعرف Carr (٢٠٠٤) الهناء الذاتي على أنه " حاله نفسية ايجابية تتميز بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة ، والوجدان الايجابي ، ومستوى منخفض من الوجدان السلبي ، وهذا يعنى أن للهناء الذاتي يتضمن ثلاثة جوانب هي :

أ - الرضا عن الحياة :

هو أحكام الفرد المعرفية العامة على حياته ككل باعتبارها ايجابية ومرضية ، وذلك في ضوء معايير الذاتية التي ينتقيها لنفسه ، كما يعبر أيضا عن تقبله غير المشروط لحياته سواء الماضية ، أو الحالية ، أو المستقبلية .

ويعرف إجرائيا " بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في الدراسة الراهنة " .

ب- الوجدان الموجب :

هو الجانب الذي يمثل مستويات متباينة الدرجة من الانفعالات السارة .

ويُعرف إجرائيا " بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس الفرعي الوجدان الموجب في مقياس الوجدان الموجب والوجدان السالب المستخدم في الدراسة الراهنة " .

ج- الوجدان السالب :

هو الجانب الذي يمثل مستويات متباينة الدرجة من الانفعالات غير السارة .

ويعرف إجرائيا " بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس الفرعي الوجدان السالب في مقياس الوجدان الموجب والوجدان السالب المستخدم في الدراسة الراهنة " (في تامر شوقي ، ٢٠١٠ : ١٤ - ١٥) .

٢- التعاطف :

يعرف على أنه قدرة الفرد لأن يضع نفسه مكان الآخر ، وتشمل الاهتمام بالآخر ، وتبني وجه نظر الآخر ، والإحساس بمعاناة الآخر ، وتقديم العون للآخر (أميرة عبد المعطى ، ٢٠٠٤ : ٧) .

ويعرف إجرائيا " بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس التعاطف المستخدم في الدراسة الراهنة " .

٣- تقدير الذات :

هو تقييم الفرد العام لذاته باعتبارها جديرة أو غير جديرة بالثقة ، كما أنه يعبر عن الاتجاهات أو المشاعر العامة التي تكون لدى الفرد نحو ذاته ، والتي قد تكون موجبة أو سالبة أو محايدة ، ولذلك فهو يشكل جانبا تقييميا من مفهوم الذات (ثامر شوقي ، ٢٠١٠ : ١٤) .

ويعرف إجرائيا " بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس تقدير الذات المستخدم في الدراسة الراهنة " .

٤- الرجاء :

هو منظومة نفسية موجبة لدى الفرد لها مكونات معرفيه وجدانية أدائية لتذليل العقبات الوصول إلى الهدف ، ويشتمل على مكونات : الثقة **Confidence** ، والوعي **Consciousness** ، والعمل **Work** ، والعزم **Agency** ، والرغبة في الهدف **Desire of goal** ، والأهداف **Goals** ، والوجدان الموجب ، والتوقع **Expectation** ، والاعتقاد **Belief** (أميرة عبد المعطى ، ٢٠١٠ : ٩-١١) .

ويعرف إجرائيا على " أنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الرجاء المستخدم في الدراسة الراهنة " .

٥- التسامح مع الذات :

هو مجموعه من التغيرات الدافعية بواسطتها يصبح الفرد مدفوعا بدرجة أقل للانتماج في السلوكيات المدمرة لذاته ، ومدفوعا أكثر للانتماج في السلوكيات البناءة لذاته (Hall & Fincham , 2005 : 621 – 622) .

ويعرف إجرائيا بأنه " الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس التسامح مع الذات المستخدم في الدراسة الراهنة " .

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولا - الهناء الذاتي :

يعد الهناء الذاتي من المكونات المهمة لجودة الحياة ، فقد أكدت الدراسات أن الهناء المرتفع والرضا عن الحياة يحسنان من حياة الفرد (Diener & Ryan, 2009 : 392) ، فهو ناتج من قدرة الشخص على تحقيق والمحافظة على الحياة الجيدة ، وهو حجر الزاوية للصحة النفسية (Wilson et al ., 2008 : 105) .

ويعتبر Diener (١٩٨٤) أن الهناء الذاتي هو الخبرة بالمستويات العليا للوجدان أو الانفعالات والحالات المزاجية السارة ، والمستويات المنخفضة من الحالات المزاجية والانفعالية السالبة ، وكذلك المستويات المرتفعة من الرضا عن الحياة : (In Gallagher et al ., 2009 : 1026).

ويعرف أحمد متولي (٢٠٠٦) الهناء على أنه حالة من الفرح والبهجة والراحة النفسية يعيشها الفرد ، وهذه الحالة نتيجة لخبرات الفرد الإيجابية في الحياة اليومية كالعمل والأسرة والنجاح فيها بدرجة معقولة ، وتمتعه بالصحة البدنية ، وخلوه من الاضطرابات النفسية والعقلية ، الأمر الذي يجعل للفرد راضيا عن حياته مقيما لها تقييما إيجابيا (أحمد متولي ، ٢٠٠٦ : ٣٠٣) .

مكونات الهناء الذاتي :

أكد العديد من الباحثين مثل Ryff (١٩٨٩) ، وMercurio & Landry (٢٠٠٧) ، وKarademas (٢٠٠٧) ، وPavot & Diener (٢٠٠٨) ، وDurkin & Joseph (٢٠٠٩) ، وGallagher et al. (٢٠٠٩) على أن الهناء الذاتي يشمل ثلاثة مكونات هي :

١- الوجدان الموجب :

وهو الوجدان السار الذي يشير إلى مشاعر الابتهاج والاعتزاز بالنفس والنشوة والتمتع بالحياة ، والفرح ، والسرور ، وانخفاض الشعور بالحزن والغضب والخجل واليأس ، ويعبر عن مدى شعور الفرد بالحماسة **Enthusiastic** ، والنشاط واليقظة (تامر شوقي ، ٢٠١٠ : ٨٠) .

٢- الوجدان السالب :

وهو الوجدان غير السار والذي يشير إلى مشاعر الذنب ، والخجل ، والحزن ، والقلق ، والغضب ، والاكتئاب ، ويتضمن أيضا مشاعر الخوف ، ويعبر عن مدى شعور الفرد بالانفعالات

السالبة و الحالات المزجية غير السارة مثل العصابية (تامر شوقي، ٢٠١٠ : ٨٠) .
ويشير البعد الوجداني (الوجدان الموجب والسالب) إلى الحالة المزاجية السالبة والموجبة في
خبرات الفرد ، وهذا البعد يعرف حالياً على أنه هناء وجداني (Simsek , 2009 : 506) .
ويعتبر كل من الوجدان الموجب والسالب هما مفهومان مرتبطان ، إلا أنهما عوامل متميزة
ومستقلة عن بعضها البعض ، فهما يعتبران بنية ثنائية العوامل (تتألف من عاملين متميزين
ومتعامدين) ، وهذه العوامل المتميزة عادة ما ترتبط بمجموعة فريدة من المنبئات
(تامر شوقي ، ٢٠١٠ : ٨١) ، (Karademas , 2007 : 277) .
٣- الرضا عن الحياة :

يشير الرضا عن الحياة إلى العملية التي من خلالها يستطيع الفرد تقييم جودة حياته على أسس
ومعايير ذاتية ، وبذلك فهو حكم معرفي واع لحياة الفرد (Garcia & Siddiqui , 2009 :
408) .

وينظر Chen et al. (٢٠٠٦) إلى الرضا عن الحياة على أنه عملية تقييمية أو إصدار حكم
، وهو عملية معرفية تمثل التقييم الكلي لحياة الفرد (Chen et al . , 2006 : 24) .
ويشير الرضا عن الحياة إلى أحكام الفرد ذات الصلة بحياته (Simsek , 2009 : 506) .
ويرى Pavot & Diener (٢٠٠٨) أن الرضا عن الحياة هو تقييم معرفي لحياة الفرد ،
فهو يعتبر حكماً تقييمياً ، ومكوناً مهماً من مكونات الهناء الذاتي ، ويرتبط لكنه مستقلاً عن الجوانب
الوجدانية للهناء الذاتي (Pavot & Diener , 2008 : 138) .
وينكر Bailey et al. (٢٠٠٧) أن الرضا عن الحياة يعكس خبرات سارة داخلية واعية
تحرك الفرد نحو تحقيق الأهداف (Bailey et al . , 2007 : 168) .

وقد وجدت الدراسات العديد من المتغيرات المنبئة بالرضا عن الحياة وتشمل : المتغيرات
الديموجرافية ، والعلاقات الاجتماعية ، والشخصية ، لمواجهة Coping ، وتقدير الذات
(Zhang & Leung , 2002 : 84) .

وتعد العوامل الشخصية محددات مهمة للرضا عن الحياة ، فقد وجد أربع سمات تعد من
بروفيلات السعادة لدى الفرد وهى ، تقدير الذات ، والضبط أو التحكم الشخصي Personal
control ، والتفاؤل ، والانبساط (Chen et al . , 2006 : 25) .

وقد وجد أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع من الهناء الذاتي لديهم مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة ، وكذلك الوجدان الموجب مقارنة بالوجدان السالب ، كما وجد أن المراهقين ذوي الرضا عن الحياة المرتفع لديهم مستوى منخفض من القلق ، والاكتئاب ، ومستوى مرتفع من تقدير الذات والرجاء (Civitci & Civitci , 2009 : 954) .

وقد اتضح أن المكونات المعرفية للهناء (الرضا عن الحياة) ، والمكونات الوجدانية (الوجدان الموجب والسالب) مستقلة عن بعضها البعض ، وعلى الرغم من ذلك ففي معظم الظروف تعتبر مرتبطة بدرجة بسيطة وأحيانا بدرجة عالية ودالة (تامر شوقي ، ٢٠١٠ : ٨٠) ، (Pavot & Diener , 1993 : 164) .

الهناء الذاتي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية :

تؤكد الأبيات أن هناك عددا من المتغيرات النفسية المنبئة بالهناء الذاتي وتتضمن : تقدير الذات الايجابي ، والضبط أو التحكم الاجتماعي ، والانبساط ، والتفاؤل ، والعلاقات الاجتماعية الايجابية ، ومعرفة الغرض والهدف الشخصي في الحياة ، وأساليب المواجهة **Coping styles** ، في حين أكدت بعض الدراسات على وجود علاقة موجبة بين الهناء الذاتي وكل من الرضا عن الحياة ، والتفاؤل ، والتدعيم الاجتماعي **Social support** ، والمستوى الاقتصادي ، العرق **Race** والجنس . (Wilson et al . , 2008 : 102) (Wang & Castaneda – Sound , 2008 : 105 – 115) (Gallagher et al . , 2009 : 1046) .

وترى وجهه النظر الشخصية ، أن الهناء قد يأتي من القاع إلى القمة ، بمعنى أن الخصائص العامة للشخصية تؤثر على طريقة تفاعل الفرد مع الأحداث ، فتوجه حكم الفرد على حياته ، فالسمات الشخصية مثلا تجعل الناس يعيشون خبرات الحياة بايجابية، ومن ثم يشعرون بالسعادة و الهناء ، لذا يرتبط الهناء بسمات مثل : الثقة بالنفس ، ووجهه الضبط الداخلي ، وتقدير الذات (أحمد متولي ، ٢٠٠٦ : ٣٠٣)

ثانيا - التسامح مع الذات :

يعد التسامح أحد مفاهيم علم النفس الايجابي والذي أصبح موضع اهتمام عدد من البحوث في السنوات الراهنه (Ranganathan & Todorov, 2010 : 1) .

وقد عرف Rye & Pargameut (٢٠٠٢) التسامح على أنه التخلص من الوجدان السالب (مثل العدوان اللفظي) والاستجابة بشكل ايجابي تجاه المعتدى (المتجاوز) **The offender**

(In.Goldman , 2010 : 2-3) .

ويعرف أيضا على أنه تغيرات وجدانية وانفعالية ومعرفية مركبة لدى الشخص الذي تعرض للإيذاء بعمق من شخص آخر (McCullough , 1995 : 64) .

وينظر إليه أيضا على أنه غياب الاستجابة السالبة تجاه المعتدى (المتجاوز) والتي تتمثل في الانتقام واستجابات التجنب **Avoidance responses** (Rye et al . , 2001 : 260) .

ويعتبره McCullough et al. (٢٠٠٧) حالة من التغيرات الدافعية لدى الفرد نحو المعتدى (المتجاوز) والذي من خلاله يصبح الفرد أقل إحجاما وانتقاما تجاهه (In Sandage & Jankowski , 2010 : 168) .

وينظر إليه أيضا على أنه تحول دافعي **Motivational transformation** يمنع ويكف الاستجابات التتميرية وتستبدل بالسلوك والأفكار والمشاعر الإيجابية نحو المعتدى (المتجاوز) (Burnette et al . , 2009 : 277) .

ومن الناحية النفسية يعرف التسامح على أنه تغيرات دافعية لدى الفرد نحو المعتدى (المتجاوز) والذي من خلاله يصبح الفرد أقل إحجاما وانتقاما ، وهو أيضا يمثل استجابة للصراع البينشخصي الذي يتضمن تنظيم الانفعالات السالبة تجاه المعتدى (المتجاوز) (Sandage & Williamson , 2010 : 255) .

طبيعة وخصائص التسامح :

أكد كل من Enright & Fitzgibbons (٢٠٠٢) أن التسامح يتميز ببعض الخصائص

وهي :

- عملية مستمرة ومتصلة .
- يتضمن عمليات واعية ولاواعية .
- يتباين ويتنوع من حيث كونه مستقرا إلى كونه غير مستقرا .
- يدرك على أنه متغير حالة ومتغير سمة .
- يتباين ويتنوع من السطحية **Superficial** إلى العمق .
- عملية نمائية **Developmental process** .
- موجه نحو الشخص ، ذو معنى وله أهمية أخلاقية ، يحدث فقط بين البشر .
- يتنوع عبر الدين **Religion** والثقافة **Culture** .

- قد يكون معرفي ، أو وجداني أو انفعالي ، أو روحي (In Avery , 2008 : 12) .
ويؤكد Williams et al. (٢٠٠٦) أن هناك سبعة أبعاد متميزة ومتباينة من التسامح هي :
١- التسامح مع الذات .
٢- التسامح مع الآخر .
٣- التسامح مع الله .
٤- الشعور بتسامح الله .
٥- الشعور بتسامح الآخرين .
٦- البحث عن تسامح الآخرين .
٧- البحث عن التسامح مع الله .
(In Toussaint & Weeb , 2005 : 35)
ويرى Lawer – Row et al. (٢٠٠٨) أن عملية التسامح تتضمن عمليتين أساسيتين هما :
١- التخلص من الغيظ **Resentment** والأحكام السالبة .
٢- إظهار للشفقة والتعاطف والكرم مع الفرد المعتدى (المتجاوز) (In Krause , 2009: 4 – 5)
أنواع التسامح :

أكد التراث والفقه النفسي على وجود عدة أنواع للتسامح هي :

١- التسامح الوجداني **Emotional forgiveness** :

ويعبر عن مدى التحول في الجوانب الوجدانية السالبة مثل : الغضب ، والخوف ، والإيذاء
Hurt ، والحدة لتصبح جوانب وجدانية موجبة مثل السلام **Peace** ، والحب **Love** ، والمتعة .
٢- التسامح القرارى **Decisional forgiveness** :

وهو يعبر عن نوايا سلوكية **Behavioral intention** ترتبط بالتفاعلات البيئية
المستقبلية مع الفرد المعتدى (المتجاوز) (Worthington , 2002 : 291)
(Toussaint & Friedman , 2009 : 636 – 637) .

وتؤكد الدراسات في مجال التسامح على وجود نوعين للتسامح هما :

أ- التسامح مع الذات

ب- التسامح مع الآخر **Other forgiveness** (Ross & Hertenstein , 2007 : 158) .

أ- التسامح الذاتي :

يوجد القليل من تعريفات التسامح مع الذات في أدبيات العلوم الاجتماعية ، ولكن الموجود
منها يؤكد على فكرة حب واحترام الذات ، والتسامح مع الذات في علم النفس هو الاستعداد
للتخلص من والتخلي عن الانتقام وإلحاق الأذى بذات الفرد ، وهو مجموعة من التغيرات الدافعية
التي تزيد من دافعية الفرد للتخلص من فكرة الانتقام والاندماج في السلوك التدميري الموجه نحو

الذات (Hall & Fincham , 2005 : 621 – 622) .

ويقصد بالتسامح مع الذات التخلص من السلوك والأفكار والمشاعر السالبة الموجه نحو ذات الفرد واستبدالها بالكرم **Generosity** ، والعطف والشفقة **Compassion** (Wohl et al . , 2008 : 1) ، (Avery , 2008 : 15) .

وقد أدرك الباحثون التسامح مع الذات على أنه التحرر من المشاعر السالبة تجاه الذات عقب صدور الأخطاء واستعادة وتجديد الشعور الودي **Good will** للذات واحترامها وتقبلها (Hall & Fincham , 2008 : 175) .

وقد أوضح Bliss (٢٠٠٥) أن التسامح مع الذات يتضمن :

- إدراك الأذى أو الضرر .
- تحديد الانفعالات المتضمنة مثل : الخجل والغضب الموجه نحو الذات .
- التعبير عن الانفعالات بالتحدث مع الآخرين كالأصدقاء .
- وضع حدود لحماية الذات وتجنب السلوك التدميري نها .
- التخلص من الإثم والسماح للذات بأن تصبح حرة (In Avery , 2008 : 23) .

ب- التسامح مع الآخر :

وعرف على أنه عملية لإحلال الاستجابة التكميرية في العلاقة بينشخصية بالسلوك البنائي الايجابي (Hall & Fincham , 2008 : 175) .

ويرى McCullough (١٩٩٨) أن التسامح بينشخصي أو مع الآخر هو مجموعة من التغيرات الدافعية التي من خلالها يصبح الفرد مدفوعا إلى التخلص من نزعة الثأر والانتقام من المعتدى (المتجاوز) ومدفوعا إلى المصالحة معه (In Rijavec et al . , 2010 : 190) .

وينظر أيضا إليه على أنه يتضمن تغيرات في داخل معارف الفرد ، والطرق التي من خلالها تحدث الأفعال في داخل العلاقات المستمرة (Maltby et al . , 2005 : 2) .

ويرى McCullough (٢٠٠٠) أن الشخص يميل إلى امثالك ثلاثة دوافع أساسية تحدث نتيجة الإساءة بينشخصية وهي :

- ١- دوافع لتجنب المعتدى (المتجاوز) شخصيا ونفسيا .
- ٢- دافع للبحث عن الانتقام من المعتدى (المتجاوز) .
- ٣- دافع تجاه النزعة للخيرية والكرم ضد المعتدى (المتجاوز) .

وهذه الدوافع الوجدانية يعتقد أنها ترتبط معا لتحكم وتسيطر على الحالة النفسية للتسامح مع الآخر (In Scull , 2009 : 19) .

وقد حدد الباحثون بعض مظاهر التشابه والاختلاف بين التسامح مع الذات والتسامح مع الآخر والتي تتضح فيما يلي :

١- يدرك التسامح مع الآخر (البينشخصي) على أنه عملية بلا قيد أو شرط أو غير شرطية **Unconditional process** ، بينما يدرك التسامح مع الذات على أنه عملية مشروطة تتوقف على عوامل عديدة مختلفة .

٢- لا يحتاج التسامح مع الآخر (البينشخصي) إلى مصالحة مع المعتدى (المتجاوز) ، بينما تبدو المصالحة عملية ضرورية ومهمة في التسامح مع الذات .

٣- قد تكون نتائج أو عواقب عدم التسامح مع الآخر معتدلة **Moderate** في التأثير على الذات ، بينما تكون نتائج أو عواقب عدم التسامح مع الذات شديدة أو بالغة التأثير على الذات .

٤- إن هذين النوعين من التسامح هما عمليتين يوضحان أو يظهران تدريجيا عبر أوبمرور الوقت ، ويتطلبان جهداً واعياً والذي لا يحدث بطريقة غير مقصودة ، وهما مرتبطين معنا (Avery , 2008 : 20) (Hall & Fincham , 2005 : 634)

(Hall & Fincham , 2008 : 176) .

العوامل المؤثرة في التسامح :

حدد الباحثون بعض العوامل التي تؤثر على عملية التسامح وهي :

١- صفات وخصائص الفرد المعتدى (المتجاوز) ، والموقف ، والشخص المعتدى عليه .

٢- قدرة الشخص المعتدى عليه لاتخاذ وقفة تعاطفية تجاه المعتدى (المتجاوز) .

٣- درجة وقوة العلاقة والارتباط بين المعتدى (المتجاوز) والمعتدى عليه .

٤- الجانب الروحي والديني لدى الفرد .

٥- درجة تعاطف الفرد المعتدى عليه مع الشخص المعتدى (المتجاوز) (Krause , 2009 : 6)
(8) -

٦- المتغيرات السياقية **Contextual variables** التي ترتبط بأساءة **Transgression** نوعية محددة ، وعلى النزعة أو الميل العام نحو التسامح (Konstam et al . , 2001 : 27) .

التسامح وعلاقته بالمتغيرات النفسية :

* ارتبط التسامح ايجابيا بعدد من الجوانب النفسية المهمة مثل: المستويات المنخفضة بالقلق ، والاتجاهات الايجابية نحو الوالدين ، والرجاء ، وتقدير الذات (Scull , 2009 : 3) ، والوجدان الموجب (2 : 2005 , Maltby et al .) ، و المقبولية Agreeableness ، بينما ارتبط سلبيا بالعصابية Neuroticism (932 – 933 : 2010 , Breen et al .) .

* أكدت العديد من الدراسات التي أجريت على طلاب الجامعة أن التسامح ارتبط ايجابيا بالصحة العامة ، وجودة العلاقات ، والرجاء ، والهناء ، والرضا عن الحياة ، والوجدان الموجب ، وغياب الوجدان السالب ، وتقدير الذات ، بينما ارتبط سلبيا بالاكتئاب ، والاضغوط ، والغضب ، والقلق (401 : 2007 , Dyke & Elias) .

* يختلف الأفراد المتسامحون عن الأقل تسامحا في العديد من خصائص الشخصية ، فالمتسامحون هم أقل قلقا ، واكتئابا ، وعداءاً ، وعصابية ، وغضباً ، ويميلون إلى مساندة وإتباع الاتجاهات والسلوك المفضل والمرغوب اجتماعياً (449 : 2002 , McCullough & Witvliet)

* يؤثر التعاطف على التسامح مع الذات ، فهو يلعب دورا وسيطا في التسامح (4-5 : 2010 , Rangganadhan & Todorov) ، فالتعاطف يقلل الرغبة في الانتقام ويزيد من الدافعية للتسامح فهو من أهم المتغيرات المنبئة به (31 : 2010 , Goldman) .

* أكد Scull (٢٠٠٩) أن هناك علاقة قوية بين التعاطف والتسامح ، فالتعاطف الوجداني Affective empathy يؤثر بشكل قوى في عملية التسامح ، وهو يزيد من مقدار التفاعل خاصة اليبشخصى (22 : 2009 , Scull) ، وأكد Macaskill (٢٠٠٢) أن جميع نماذج التسامح أوضحت أن ذوى المستويات المرتفعة من التعاطف هم أكثر تسامحا مع الآخرين مقارنة بذوى المستويات المنخفضة (27 : 2008 , In Avery) .

* اهتمت الكثير من الدراسات بالتركيز على النتائج السلبية للفشل في التسامح أو عدم القدرة على التسامح ، ووجدت أن عدم القدرة أو الفشل في التسامح يؤدي إلى ويرتبط بكل من العصابية ، والغضب ، والقلق ، والاكتئاب ، والعدائية Hostility ، والانتقام Revenge (1 : 2005 , Maltby et al .) .

• وجد Mauger et al. (١٩٩٢) أن الفشل في التسامح مع الذات ارتبط ايجابيا بالاكئاب، والقلق ، وعدم الثقة ، وتكنى تقدير الذات (20 : 2008 , In Avery).

• يرتبط التسامح بكل من تقدير الذات ، والرضا عن الحياة ، والعصابية ، والاكئاب ، كما يرتبط بعدد من المتغيرات السلوكية ، والمعرفية ، والاجتماعية ، والوجدانية أو الانفعالية (Hall & Fincham , 2008 : 175) .

• كما وجدت بعض الدراسات أن هناك علاقة بين دافعية عدم التسامح ونقص أو عدم الرضا عن الحياة والاكئاب (Burnette et al . , 2009 : 277) .

التسامح وعلاقته بالهناء الذاتي :

يعد التسامح أحد الخصائص النفسية الإيجابية الذي يرتبط بالهناء (Toussaint & Friedman , 2009 : 635) ، فقد وجد Karremans et al. (٢٠١٠) أن التسامح قد ارتبط بشكل قوى بالهناء (In Bono et al . , 2008 : 183) ، كما أكدت نتائج بعض الدراسات السابقة على ارتباط التسامح سواء أكان مع الذات أو مع الآخر بالهناء والرضا عن الحياة (Toussaint & Weeb , 2005 : 358) ، (Avery , 2008 : 21 – 22) .

وفي نطاق العلاقة بينهما ، اهتمت دراسة Dana (١٩٩٧) بالعلاقة بين التسامح مع الذات والتسامح مع الآخر وبعض متغيرات الشخصية مثل : العدا ، والاكئاب ، والقلق ، وتقدير الذات ، والهناء الذاتي ، والعلاقات الحميمة ، والنشاط الذاتي والاجتماعي ، وأكدت نتائج الدراسة على الارتباط الموجب بين التسامح والهناء الذاتي ، وعلى مدى تأثير تقدير الذات على قدرة الفرد على التسامح مع ذاته ، وكان منبأ قويا بالتسامح مع الذات .

واستهدفت دراسة Rye et al. (٢٠٠١) الخصائص السيكمترية لمقياسين للتسامح على عينة مكونة من ٣٢٨ طالبا جامعا ، وعلاقة التسامح بالغضب ، والرجاء ، والهناء ، مستخدمة مقاييس : التسامح ، والغضب ، والسعادة ، والهناء ، وجاءت النتائج تؤكد ارتباط التسامح بالسعادة والهناء .

واهتمت دراسة Bono et al. (٢٠٠٨) بتناول العلاقة بين التسامح بين الأشخاص والهناء الذاتي ، وتكونت العينة من ١١٥ طالبا جامعا ممن يدرسون مقرر علم النفس ، مستخدمة أدوات التسامح بين الأشخاص ، والهناء الذاتي ، وجاءت النتائج تؤكد أن هناك علاقة موجبة بين التسامح والهناء الذاتي .

وسعت دراسة Toussaint & Friedman (٢٠٠٩) بتناول العلاقة بين التسامح والعرفان بالجميل والهناء ، وتكونت عينة الدراسة من ٧٢ طالبا من الذكور والإناث ، مستخدمة مقياس الهناء ، والوجدان ، والعرفان بالجميل ، والتسامح ، ومستخدمة تحليل الانحدار ، وأظهرت النتائج أن التسامح والعرفان بالجميل ارتبطا إيجابيا بالهناء .

وتناولت دراسة Scull (٢٠٠٩) التسامح والرغبة في الانتقام والهناء النفسي لدى المواطنين الكويتيين أثناء الغزو العراقي ١٩٩٠ مقترضة أن التسامح يرتبط سلبيا بالاكتئاب ، والانتقام ، إيجابيا بالهناء النفسي ، وارتباط الرغبة في الانتقام إيجابيا بالاكتئاب ، وسلبيا بالهناء النفسي ، تكونت عينة الدراسة من ٢٢٠ مواطنا الباقون على قيد الحياة بعد الغزو، مستخدمة مقياس التسامح ، والهناء النفسي ، والاكتئاب ، والعنوان ، وقد جاءت نتائج الدراسة تؤكد صحة فروضها .

واهتمت دراسة Hua – Jin (٢٠٠٩) بالعلاقة بين الهناء الذاتي والتسامح لدى عينة مكونة من ٢٣٧ طالبا من طلاب الجامعة ، مستخدمة مقياس التسامح مع الذات ، والهناء الذاتي ، وأكدت نتائج الدراسة ارتباط التسامح مع الذات إيجابيا بطلاب الجامعة ، وأن الارتباط بين التسامح والهناء الذاتي كان واضحا لدى الإناث مقارنة بالذكور .

وسعت دراسة Burnette et al. (٢٠٠٩) إلى بحث العلاقة بين بعض المتغيرات النفسية من بينها التعاطف والتسامح في علاقتهما بالهناء ، وتكونت عنه الدراسة من ٢٢١ طالبا من طلاب الجامعة، وأكدت نتائج الدراسة أن التعاطف والتسامح يرتبطا بالهناء .

واستهدفت دراسة Breen et al. (٢٠١٠) العلاقة بين التسامح والعرفان بالجميل وعدد من سمات الشخصية والهناء ، وتكونت العينة من ١٤٠ طالبا جامعيًا ممن يدرسون مقرر تمهيدي في علم النفس (١١٣ من الإناث ، ٢٧ من الذكور) ، مستخدمة أدوات : عوامل الشخصية ، وقوة الشخصية ، والعمليات النفسية الإيجابية ، والهناء ، وجاءت النتائج تؤكد وجود ارتباط قوى بين التسامح والهناء .

واهتمت دراسة Sandage & Jankowski (٢٠١٠) ببحث العلاقة بين التسامح والصحة الذهنية والروحانية والهناء الذاتي ، وتكونت عينة الدراسة من ٢١٣ طالبا من طلاب الماجستير ، مستخدمة أدوات مقياس التسامح ، والهناء الذاتي ، وقد أكدت النتائج ارتباط التسامح بالهناء الذاتي .

وسعت دراسة Rijavec et al. (٢٠١٠) إلى بحث العلاقة بين دافعية تجنب التعامل مع المتجاوز (المتعدى) والبحث عن الانتقام والهناء ، وتكونت عينة الدراسة من ٦٠٠ طالب جامعي (٣٠٠ من الذكور ، ٣٠٠ من الإناث) مستخدمة مقياس : التسامح والهناء ، وقد كشف تحليل الانحدار عن أن الانتقام يعد منبئا بالاكنتاب لدى الذكور ، بينما لم تتنبأ الدافعية الانتقام بالسعادة .

وبحثت دراسة Scheidle (٢٠١٠) التسامح والعرفان أو الجميل Gratitude وقدراتهما على التنبؤ بالهناء الذاتي على عينة من الراشدين بلغ عددها ٧٠ شخصا تراوحت أعمارهم ما بين ٦٠ - ٨٩ سنة ، مستخدمة عدة مقاييس اشتملت على استثماره المستوى الاقتصادي - الاجتماعي ، واستبانة العرفان أو الجميل ، ومقياس الرضا عن الحياة ، ومقياس الوجدان الموجب والسالب ، وأظهر تحليل الانحدار الخطي المتعدد أن كل من التسامح والعرفان أو الجميل جوانب مهمة فى التنبؤ بالهناء الذاتي .

وافتمت دراسة Steven & Peter (٢٠١٠) بالعلاقة بين التسامح والهناء على عينة مكونة من ٢١٣ طالبا من تراوحت أعمارهم ما بين ٣٤ - ٤٦ عاما ، وأكدت نتائج الدراسة أن هناك علاقة بين التسامح والهناء النفسي والهناء للروحي والصحة الذهنية .

ثالثا - تقدير الذات :

يعبر تقدير الذات عن مدى احساس الفرد بجدارته واحترامه لذاته ، وصورته عنها ، ومدى فخره واعتزازه بما حققه من انجازات ، ويعرف على أنه مشاعر الفرد الايجابية والسلبية تجاه ذاته . وذلك بصفة عامة دون ارتباطها بمجال معين (وليد عاشور ، ٢٠٠٩ : ٣٧ - ٤١) ، وعرف أيضا على أنه اتجاه تقييمي نحو الذات (Wang & Castaneda - Sound , 2008) .

(102)

ويرى Bordens & Horowitz (٢٠٠٢) أن تقدير الذات هو تقييم الفرد لذاته ، وهذا التقييم قد يكون ايجابيا أو قد يكون سلبيا (Bordens & Horowitz , 2002 : 465) .

ويدرك تقدير الذات على أنه اتجاه الفرد الموجب أو السالب نحو ذاته ، فالموجب يعنى أن الفرد لديه معتقدات بكونه حمنا بشكل كاف وذو جدارة وقيمة ويحترم ذاته (Murk , 2006 : 17) .

وتقدير الذات هو تقييم الفرد العام لذاته باعتبارها جديرة أو غير جديرة بالثقة ، كما أنه يعبر عن الاتجاهات أو المشاعر العامة التي تكون لدى الفرد نحو ذاته ، والتي قد تكون موجبة أو سالبة

أو محايدة ، ولذا فهو يشكل جانبا تقييميا من مفهوم الذات (تامر شوقي ، ٢٠١٠ : ١٤) .

ويشير تقدير الذات إلى الإحساس العام لدى الفرد بقيمته أو جدارته ، وقد وجد أنه يرتبط سلبيا بأعراض الاكتئاب ، وإيجابيا بالرضا عن الحياة ، وأنه يتوسط العلاقة بين البطالة والصحة النفسية وبين الضغوط وتوقع النجاح (Makikangas & Kinnunen , 2003 : 538) .

تقدير الذات وعلاقته بالهناء الذاتي :

يعد تقدير الذات من المكونات المهمة للرضا عن الحياة والسعادة والهناء ، لذا فهو يعد من المفاهيم النفسية الشائعة الأكثر انتشاراً ، فقد أظهرت الدراسات النفسية دعماً كبيراً لفكره أن تحقيق مستوى مرتفع من تقدير الذات يكون مهماً للصحة والهناء خلال حياة الفرد (وليد عاشور ، ٢٠٠٩ : ٣٧ - ٤٣) .

ويعد تقدير الذات واحداً من المؤشرات والمقننات بالهناء (Mercurio & Landry , 2007 : 6) ، فقد ارتبط تقدير الذات بالهناء الذاتي (الرضا عن الحياة ، والوجدان الموجب المرتفع ، والوجدان السالب المنخفض) ، وقد تنبأ أيضاً بالفروق الفردية في الوجدان الموجب والسالب (Schimmack & Diener , 2003 : 101) .

ويؤكد التراث النفسي ارتباط تقدير الذات بالهناء الذاتي والصحة النفسية وعدد من المخرجات الايجابية مثل التفاؤل ، والرضا عن الحياة ، والثبات الانفعالي أو الوجداني ، ومستوى منخفض من الاكتئاب ، والضغوط ، والوجدان السالب (Schroder - Abe et al . , 2006 : 3) ، ومن بين الدراسات التي تناولت تلك العلاقة دراسة Orpen (١٩٩٤) والتي اهتمت بدراسة تأثير كل من تقدير الذات والضبط أو التحكم الشخصي على الهناء النفسي ، وتكونت عينه الدراسة من ١٢٩ موظفاً في إحدى الشركات باستراليا ، مستخدمة مقياس تقدير الذات ، والهناء النفسي ، والضبط أو التحكم الشخصي ، ووجدت الدراسة أن كل من تقدير الذات والضبط أو التحكم الشخصي يتوسطا التأثير على الهناء النفسي .

وسعت دراسة Makikangas & Kinnunen (٢٠٠٣) إلى بحث دور التفاؤل وتقدير الذات في العلاقة بين ضغوط العمل والهناء على عينة من العاملين تكونت من ٤٥٧ عاملاً ، مستخدمة مقياس التفاؤل ، وتقدير الذات ، والهناء ، أكدت نتائج الدراسة أن التفاؤل وتقدير الذات يعدان من المصادر المهمة التي لها تأثيرات رئيسية ووسيلة على الهناء .

وتناولت دراسة Schimmack & Diener (٢٠٠٣) العلاقة بين تقدير الذات والهناء الذاتي، تكونت عينة الدراسة من ١٤١ طالبا جامعيًا، مستخدمة مقياس تقدير الذات، والهناء الذاتي، وجاءت النتائج تؤكد أن تقدير الذات يعد متنبأً مهماً بالهناء .

واستهدفت دراسة Zhang (٢٠٠٥) بحث إسهام تقدير الذات في التنبؤ بالرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من ١٣٤٧ فردا من الصين تراوحت أعمارهم ما بين ١٤ - ٨٨ عاما، مستخدمة مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس تقدير الذات، وأكنت نتائج تحليل الانحدار إسهام تقدير الذات في التنبؤ بالرضا عن الحياة .

وتناولت دراسة Karatzias et al. (٢٠٠٦) العلاقة بين تقدير الذات والهناء العام بهدف اختبار مدى إسهام تقدير الذات في التنبؤ بالهناء العام، وتكونت عينة الدراسة ٤٢٥ من بين طلاب المدارس الثانوية، مستخدمة مقياس الهناء العام، ومقياس تقدير الذات، ووجدت نتائج الدراسة أن تقدير الذات كان متنبأً قويا بالهناء .

وسعت دراسة Wang & Castaneda - Sound (٢٠٠٨) إلى بحث تأثير تقدير الذات، والكفاءة الأكاديمية، والتدعيم الاجتماعي المدرك على الهناء النفسي لدى عينة مكونة من ٣٦٧ طالبا جامعيًا، مستخدمة مقياس تقدير الذات، والكفاءة الأكاديمية، والتدعيم الاجتماعي، وجاءت نتائج الدراسة تؤكد وجود ارتباط بين الهناء وتلك المتغيرات الثلاثة .

واستهدفت دراسة Jemta et al. (٢٠٠٩) بحث تأثير أبعاد تقدير الذات على الهناء واستراتيجيات المواجهة، وتكونت عن الدراسة من ١٣٨ طفلا ومراهقا (٦٧ من الإناث، ٧١ من الذكور) تراوحت أعمارهم بين ٧ - ١٨ سنة، استخدمت الدراسة مقياس الهناء، وتقدير الذات، واستراتيجيات المواجهة، وجاءت نتائج الدراسة تؤكد ارتباط بعض أبعاد تقدير الذات إيجابياً بالهناء المدرك واستراتيجيات المواجهة .

وتناولت دراسة Borzumato - Gaíney et al. (٢٠٠٩) العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات، وتكونت عن الدراسة من ٣٢٠ امرأة متروجة تراوحت أعمارهن من ٢١ - ٦٩ سنة، مستخدمة مقياس تقدير الذات ومقياس الرضا عن الحياة، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة قوية موجبه بينهما .

وسعت دراسة تامر شوقي (٢٠١٠) إلى وضع نموذج بنائي للمواجهة التأهيلية للضغط المحتمل في إطار التفكير الموجه نحو المستقبل لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من

٥٣٧ طالباً جامعياً من بين طلاب كلية التربية ، مستخدمة هذه مقاييس ، وكان من بينها أهداف الدراسة بحث مدى إسهام تقدير الذات في التنبؤ بالهناء الذاتي ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير موجب دال لتقدير الذات الواقعي على الرضا عن الحياة ، وجود تأثير موجب غير دال لتقدير الذات الواقعي على الوجدان الموجب ، وتأثير موجب دال عن مستوى ٠.٥ لتقدير الذات المغالى فيه على الوجدان الموجب.

خصائص منخفضة ومرتفعة تقدير الذات :

يتصف مرتفع تقدير الذات بعدد من الخصائص هي :

- ١- أكثر نشاطاً وتوكيداً وثقة في النفس .
- ٢- أكثر قدرة على الاعتناء بأنفسهم والآخرين .
- ٣- لديهم القدرة على اتخاذ القرارات .
- ٤- لديهم الرغبة في ممارسة الأشياء الجديدة وإقامة علاقات مع الآخرين.
- ٥- لديهم مستوى مرتفع من الدافعية .
- ٦- أكثر سعادة وهناء .
- ٧- أكثر تحملاً للمسئولية والإحباط .
- ٨- تقديم العون والمساعدة للآخرين .
- ٩- أكثر رضا واثراء .
- ١٠- أكثر براعة وجاذبية وشعبية .
- ١١- أكثر ايجابية .

بينما يتصف منخفض تقدير الذات بعدد من الخصائص هي :

- ١- تخدم القدرة على تكوين علاقات مع الآخرين .
 - ٢- تجنب المواقف الصعبة .
 - ٣- أكثر عرضة للإصابة بالإحباط والاكتئاب والقلق .
 - ٤- أقل دعماً ومساندة اجتماعية للآخرين .
 - ٥- أكثر سلبية .
 - ٦- أكثر تعرضاً لضغوط الحياة وخاصة الضغوط الاجتماعية .
- (وليد عاشور ، ٢٠٠٩ : ٤٣ - ٤٤) ، (تامر شوقي ، ٢٠١٠ : ٦٥)

رابعا - التعاطف

يعتبر التعاطف مفهوما مركبا والذي أصبح محور اهتمام العديد من الأبحاث في مجال علم النفس منذ بداية القرن العشرين ، فهو يشكل كل جوانب السلوك الاجتماعي (Marshall et al . , 2009 : 220) .

ويلعب التعاطف دورا حيويا مهما في الصحة الوجدانية أو الانفعالية ، والاجتماعية ، والهناء لدى الفرد ، فالقدرة على إدراك والتعرف على ما يشعر به الآخر والمشاركة في الحالة الوجدانية يساعد على التفاعل في المواقف الاجتماعية على الوجه الأمثل ، فالمستويات العليا من التعاطف تنتبأ بالنواتج الايجابية مثل التحكم بشكل أفضل في الانفعالات ، والعلاقات مع الأقران ، ويؤدي إلى السعادة والرفاهية Welfare والهناء (Casseles et al . , 2010 : 309 – 310) .

وقد تعدد تعريفات التعاطف بين الباحثين ، وهذا التنوع في التعريفات متصل بطبيعته والذي أدى إلى ظهور العديد من التعريفات ، ومعظم الخلاف في معنى التعاطف تتمثل في ما إذا كان في الأصل عملية وجدانية Affective process أو عملية معرفية Cognitive process ، فمعظم الأدبيات النفسية الأجنبية ركزت على العمليات المعرفية والوجدانية للتعاطف أكثر من تركيزها على العمليات السلوكية له (وليد عاشور ، ٢٠٠٩ : ١٦) .

فقد أدرك Wei et al. (٢٠١١) التعاطف على أنه القدرة على معرفة الخبرة الداخلية لدى الشخص ، أو القدرة على الشعور و الإدراك لمشاعر الآخرين (Wei et al . , 2011 : 195) .
وعرف Rogers (١٩٨٠) التعاطف على أنه القدرة على فهم مشاعر وأفكار الفرد الآخر (In Hampes , 2010 : 35) .

ويرى البعض أن التعاطف هو عملية معرفية تتضمن إدراك معاناة الآخرين والقدرة على تبني وجهة نظر الآخر ، بينما يرى البعض الآخر أن التعاطف هو رد فعل وجداني Emotional reaction ، بينما اعتبر حديثا على أنه مفهوم متعدد الأبعاد (المكونات) Multicomponent concept (Marshall et al . , 2009 : 220) .

ويعد مفهوم التعاطف مفهوما متعدد الأوجه Multifaceted ، فقد أدركه الباحثون على أنه يتكون من مكونين متميزين ، وجداني ومعرفي ، فالتعاطف المعرفي Cognitive empathy يشير إلى القدرة على إدراك وتحديد مشاعر الآخر ، بينما يشير التعاطف الوجداني Affective empathy إلى الاستجابة الوجدانية أو الانفعالية لدى الشخص تجاه موقف أو انفعالات الآخر

(310 : 2010 , Casseles et al .) .

ويعد Davis (١٩٩٦) هو أول من اهتم بدراسة المكونات الوجدانية والمعرفية للتعاطف ، وطبقا له فالتعاطف هو ظاهرة متعددة الأبعاد تتضمن عمليات بينشخصية ، وشخصية ، ووجدانية ، ومعرفية (36 : 2006 , In Zurfluh) .

ويشير سيد عثمان (١٩٩٦) إلى التعاطف على أنه القدرة على إحلال الذات في ذات الآخر ترى مثل ما ترى ، وتحس مثل ما تحس ، وتفسر مثل ما تفسر ، وتقدر مثل ما تقدر ، وتتفعل مثل ما تتفعل (سيد عثمان ، ١٩٩٦ : ١٢٠) .

ويعرف وليد عاشور (٢٠٠٩) التعاطف على أنه قدرة الفرد على أن يضع نفسه مكان الآخر ليرى الأمور من وجهة نظر الآخر ، ويشعر بما يشعر به الآخر ، ويصبح كأنه شعوره الذاتي ، ويهتم بأحوال الآخر ، ويقدم له العون والمساعدة (وليد عاشور ، ٢٠٠٩ : ٢١) .

وترى أميرة عبد المعطى (٢٠٠٤) التعاطف على أنه قابلية الفرد لأن يضع نفسه موضع الآخر ، ويشمل الاهتمام بالآخر ، وتبنى وجهه نظر لآخر ، والإحساس بمعاناة الآخر ، وتقديم العون للآخر (أميرة عبد المعطى ، ٢٠٠٤ : ١٦) .

عمليات التعاطف :

يشمل التعاطف العمليات التالية :

- ١- تبني وجهة نظر الآخر : ويشير إلى قابلية الفرد لفهم مشاعر الآخرين وأفكارهم ، وأن يرى المواقف أو الأمور من وجهة نظرهم ، وأن ينقل ذاته تخيلا في عالم الآخرين وأحوالهم .
- ٢- الاهتمام بالآخر : ويشير إلى سؤال الفرد عن الآخرين ، والاهتمام بأمورهم سواء في مواقف الحزن والفرح .
- ٣- الإحساس بمشاعر الآخر : ويشير إلى شعور الفرد بما يشعر به الآخرون سواء كان ضيقا أو انشراحا ، حزنا أو سعادة يصبح كأنه شعوره الذاتي .
- ٤- تقديم العون للآخرين : ويشير إلى قابلية الفرد لمساعدة الآخرين في موقف ما سواء كان موقف محنة أو ألم أو موقف يجلب الخير والبهجة والسعادة للآخرين (وليد عاشور ، ٢٠٠٩ : ٢١) .

ويتفق الباحثون على أن التعاطف مفهوماً متعدد الأبعاد يتكون من عمليات معرفيه ووجدانية ،

• فالعمليات المعرفية للتعاطف تشمل :

١- تبنى وجهه نظر الآخر **Perspective taking** : وتشير إلى مدى التعمق التلقائي في وجهات نظر الآخرين ورؤية الأمور من وجهه نظرهم .

٢- التخيل **Fantasy** : ويشير إلى قابلية الفرد لينقل ذاته تخيلاً داخل الشخصيات الخيالية في الكتب والأفلام والمسلسلات .

• أما العمليات الوجدانية للتعاطف فتشمل :

١- المعاناة الشخصية **Personal distress** : وتشير إلى شعور الفرد بالضيق والتوتر نتيجة لما يعانيه الآخرون .

٢- الاهتمام التعاطفي **Empathic concern** : ويشير إلى مشاعر التوجه نحو الآخرين والمشاركة الوجدانية والاهتمام بهم .

(أميرة عبد المعطى ، ٢٠٠٤ : ١٨) ، (وليد عاشور ، ٢٠٠٩ : ٢٧)

وقد اقترح Marshall et al. (١٩٩٥) إطاراً نظرياً للتعاطف على أنه عملية تتضمن عدة مراحل هي :

- ١- الإدراك والتعرف على الحالة الوجدانية والانفعالية للآخر .
- ٢- تصور رؤية العالم من خلال وجهه نظر أو من منظور الآخر .
- ٣- اتخاذ سلوك أو فعل لمعالجة وتحسين معاناة الآخر للحالة الوجدانية المدركة أو الملاحظة (In Marshall et al . , 2009 : 221) .

مستويات التعاطف **Levels of empathy** :

ويذكر سيد عثمان (١٩٨٦) أن أي ظاهرة نتاج للتفاعل الاجتماعي تتم على مستويين :

- ١- مستوى التفاعل المباشر .
- ٢- مستوى التفاعل الرمزي ، والذي يحدث فيه التعاطف وأخذ موقف الآخر واتجاهه ويتم اتخاذ هذا الموقف أو الاتجاه على مستويين :

أ- مستوى الآخر العام **Generalized other**

ب- مستوى الآخر الهام Significant other (سيد عثمان ، ١٩٨٦ : ٤٠ - ٤٢)

وهناك تقسيم آخر لمستويات التعاطف وهو :

- أ- التعاطف على المستوى اللفظي Verbal empathy ويستخدم اللغة في التعبير عن التعاطف مع الآخرين ، ويستدل عليه عن طريق استخدام القصص اللفظية القصيرة .
- ب- التعاطف غير اللفظي Non - verbal empathy وهو لا يستخدم التعبير الشفهي ، بل يستخدم الإشارات وتعبيرات الوجه والحركات (أميرة عبد المعطى، ٢٠٠٤ : ٢٣) .

خصائص الشخص المتعاطف Characteristic of empathic person

يتصف الشخص المتعاطف بعدة خصائص هي :

- ١- على وعى ومعرفة بالانطباعات التي يتركها في الآخرين وتؤثر عليهم .
- ٢- لديه القدرة على تقييم دوافع الآخرين ممن يتعامل معهم .
- ٣- أكثر مهارة في معالجة التفاصيل.
- ٤- لديه قابلية للتفتح الاجتماعي .
- ٥- يميل إلى مساعدة الآخرين ويتصف بالتسامح (أميرة عبد المعطى ، ٢٠٠٤ : ٢٤) .

التعاطف وعلاقته بالهناء الذاتي :

يؤكد Mehrabian (٢٠٠٠) أن التعاطف نحو الآخرين يزيد من الهناء الوجداني Emotional well - being ، والعلاقات الداخلية ، والنجاح في الحياة ، فعندما يتعاطف الفرد مع الآخرين ، فإن هؤلاء الأشخاص المتعاطف معهم يشعرون بارتباط قوى بالآخرين ويشعرون بالسعادة والوجدان الإيجابي ، وبالتالي فإن التعاطف نحو الآخرين يرتبط ويزيد من الرضا عن الحياة ، والسعادة ، والوجدان الموجب (In Wei at el. , 2011 : 195 - 196) .

ويقترض Wei et al. (٢٠١١) أن هناك ارتباط قوى بين التعاطف والهناء الذاتي ، فقد وجد أن الأفراد ممن يظهرون التعاطف مع الآخرين قد اخبروا بمستويات عالية من السعادة والهناء الذاتي ومستوى منخفض من الوجدان السالب ، ويؤكد أن نقص التعاطف قد ارتبط بمستوى منخفض من السعادة والتأثير السالب على الهناء الذاتي (Wei et al. , 2011 : 196 - 197) .

ويؤكد سيد عثمان (١٩٩٦) على أن التعاطف هو المميز الفريد للإدراك عند الإنسان ، وأن مع زيادة نصيب ذات الفرد من التعاطف ، تزداد نصيبها من الارتقاء النفسي والروحي ، فهو قوام الحياة الأخلاقية عند الإنسان (سيد عثمان ، ١٩٩٦ : ٦٢) .

ويتحقق الهناء من خلال علاقة الفرد بالآخرين ، والترابط ، والتعاطف معهم ، ويتطلب ذلك تمتع الفرد بمجموعة من المهارات الانفعالية والسلوكية المتمثلة في التعاطف ، وفهم حاجة وانفعالات الآخرين وفهم المشاعر الذاتية وتحديدتها والتعبير عنها (أحمد متولي ، ٢٠٠٦ : ٢٩٨).

وقد اهتمت الكثير من الدراسات بتناول تلك العلاقة ومن بينها دراسة Shanafelt et al. (٢٠٠٥) والتي استهدفت العلاقة بين الهناء والتعاطف لدى عينة من طلاب كلية الطب مكونة من ١٥٦ طالبا ، واستخدمت الدراسة عدة أدوات اشتملت على : مقياس الهناء ، ومقياس التعاطف ، وجاءت النتائج تؤكد وجود ارتباط بين الهناء والتعاطف .

واستهدفت دراسة Thomas et al. (٢٠٠٧) الارتباط بين المستويات المنخفضة للتعاطف والمعاناة المهنية والشخصية ، والعلاقة بين المستوى المرتفع من الهناء الشخصي والمستوى المرتفع من التعاطف ، وتكونت عينة الدراسة من ١٠٩٨ طالبا من طلاب كلية الطب بالولايات المتحدة ، مستخدمة أدوات مقياس التعاطف ، والمعاناة ، ومقياس الهناء ، وجاءت النتائج تؤكد ارتباط كل من المعاناة والهناء بالتعاطف .

وأجرى Wei et al. (٢٠١١) دراسة كان من بين اهتماماتها دراسة التعاطف نحو الآخرين كمتغير وسيط في الارتباط بين الإحجام عن الارتباط **Attachment avoidance** والهناء الذاتي، وتكونت عينة الدراسة من ١٩٥ طالبا من طلاب الجامعة ، مستخدمة مقياس التعاطف للوجداني نحو الآخرين ، الهناء الذاتي (السعادة ، والرضا عن الحياة ، والوجدان الموجب ، والوجدان السالب) ، وأكدت النتائج أن التعاطف الوجداني يلعب دورا مهما في توسط تلك العلاقة.

التعاطف وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية :

تعتبر قابلية التعاطف ذات أهمية كبيرة في حياة البشر ، فقد أشارت الأدبيات النفسية إلى وجود علاقة بين التعاطف وعدد من المتغيرات من أهمها : تقدير الذات ، والأسلوب المعرفي ، والرضا المهني، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية ، والعنف ، والتماسك الأسري .

فقد وجد أن الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع أقل انشغالا بأنفسهم وأكثر قدره على الاعتناء بأنفسهم والآخرين ، وهم أكثر قدرة على فهم وجهات نظر الآخرين والاهتمام التعاطفي بالآخرين والشعور بالاحترام والتقدير والمشاركة الوجدانية للآخرين ، وتزداد قدرتهم على محاكاة مشاعر الآخرين في الأعمال الخيالية في الأفلام والروايات (وليد عاشور ، ٢٠٠٩ : ٥ - ٦) ، (Marshall , 2009 : 222) .

كما ارتبط مفهوم التعاطف بالعديد من المفاهيم منها : المشاركة الوجدانية **Sympathy** ، والإيثار **Altruism** ، والعون **Helping** ، والرضا المهني **Job Satisfaction** (أميرة عبد المعطي : ٢٠٠٤ ، ٣) ، وقد ارتبط التعاطف أيضا ارتباطا موجبا بالرضا عن العلاقة **Relation satisfaction** ، بينما وجدت دراسات أخرى أن العلاقة بينها سالبة (38 : 2006 ، Zurfluh) . وقد توصلت نتائج وليد عاشور (٢٠٠٩) إلى أن تقدير الذات الشخصي يسهم إيجابيا في التنبؤ بالتعاطف والاهتمام بالآخر .

خامسا : الرجاء

اهتم الباحثون في مجال علم النفس الإيجابي بالتركيز على الدور الذي يلعبه الرجاء في حياة الفرد (500 : 2009 ، Bronk et al .) ، فقد عرف على أنه سلوك أو نمط للتفكير ، بحيث يصبح لدى الفرد القدرة على إيجاد طرق مختلفة لتحقيق أهدافه المفضلة أو الدافعية لاستخدام تلك الطرق (234 : 2007 ، Bailey & Snyder) .

ويرى الرجاء على أنه إدراك الفرد لأهدافه التي يمكن تحقيقها ويتضمن :

- الاعتقاد في معرفة كيفية أو طريقة الوصول إلى الأهداف .
- الاعتقاد في دافعية الفرد لاستخدام الطرق والأساليب للوصول إلى أهدافه (501 : 2009 ، Bronk et al .) .

وينظر للرجاء على أنه الرغبة المصحوبة بتوقع تحقيق ما هو مرغوب ، والاعتقاد في إمكانية تحقيق الأهداف (541 : 1999 ، Magaletta & Oliver) .

وقد وصف Catlin & Chon (١٩٩٠) الرجاء على أنه عملية وجدانية على الرغم من أنه محكوم بالمعارف / الوجدان ، ويرأ أنه يصبح أكثر أهمية عندما تكون الأهداف تحت السيطرة أو التحكم ، ويدرك الفرد أهميتها ، وتقبل على المستوى الأخلاقي والاجتماعي (92 : 2007 ، In Lopez et al.) .

مكونات الرجاء :

يعتبر الرجاء مفهوم دافعي الهدف **Goal motivational construct** ، فهو يصف كيف يصل الفرد إلى أهدافه من خلال كل من تفكير المسار **Pathway thinking** وتفكير العزم **Agency thinking** ، وعلى هذا عندما يندمج الفرد في تحقيق والوصول إلى أهدافه فإنه يظهر

==الهناء الذاتي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة==
جوانب انفعالية ووجدانية موجبة والعكس ، ويشير تفكير المسار إلى إيجاد الطرق لتحقيق الهدف ،
بما يشير تفكير العزم إلى الجانب الدافعي لنظرية الرجاء (D ' Entremont , 2008 : 24).

ويرى Snyder et al. أن الرجاء يتضمن مكونين مرتبطتين معا :
١- تفكير المسار : وهو القدرة المدركة على خلق وتوليد الطرق الناجحة لتحقيق أهداف
منفضلة ذات أهمية للفرد .

٢- تفكير العزم : وهو الدافعية المدركة لاستخدام تلك الطرق تجاه الأهداف المرغوبة أو
المفضلة (In Baily et al. , 2007 : 168) (Johnson , 2010 : 6) .

ويذكر سيد عثمان (١٩٨٩) أن الرجاء هو الماسك للعناصر الحيوية في قلب الإنسان
التاريخي، لتقوى وتحيا ، وهو المحرك لها ، وهو الحافز لها لتنمو وترقى ، وهذا الرجاء الانساني
يُرد إليه كل سعى الإنسان لصناعة مصيره ، ويحدد أن للرجاء ثلاثة عناصر أساسية هي :
١- الثقة .

٢- الوعي .
٣- العمل (سيد عثمان ، ١٩٨٩ : ١١) .

ويدرك الرجاء على أنه يتكون من ثلاثة أبعاد أساسية : شخصية **Personal** ، وموقفية
Situational ، وبينشخصية **interpersonal** (Pipe et al. , 2008 : 247) .
وتذكر أميرة عبد المعطى (٢٠١٠) أن الرجاء يتكون من أفكار المسار **Pathway**
thoughts والتي تشير إلى القدرة على إنتاج واحد أو أكثر من الوسائل المؤدية للهدف المرغوب
منه، وأفكار العزم **Agency thoughts** والتي تعكس إدراك الفرد ليتحرك تجاه الهدف من خلال
المسارات أو الوسائل المعطاة ، و يتضمن الرجاء عدة مكونات هي :
١- الثقة :

وهي درجة التقييم الايجابي التي يشعر بها الفرد تجاه ذاته وامكاناته ، وقدرته على بذل الجهد
والمغالبة وتخطي العقبات وتجاوزها ومواجهة المشكلات ، وبإمكانية تحقيق الهدف والنجاح ،
واطمئنان الفرد إلى تحقق مستقبله ، وأن الجهد المبذول سيؤدي إلى الهدف ، والتصديق بإمكانات
الواقع والمجتمع الذي يعيش فيه ، واليقين في الوسائل المؤدية للهدف .
٢- الوعي :

وهو إدراك احتمال النجاح وإمكانية تحقيق الهدف ، وإدراك أكبر عدد ممكن من البدائل
والموازنة والترجيح بينها لتحقيق الهدف ، ومن ثم الاختيار واتخاذ القرار ، وفهم للواقع وإمكاناته ،

وأن يكون الفرد مدركا لكل ما يقوم به من تقييم وتأمل وتجاوب مع الأحداث والعقبات التي تواجهه والنتائج التي يصل إليها ، واستيعاب وفهم مدى قدرته على بلوغ الهدف وتحقيقه والجهد المبذول لذلك.

٣- العمل :

وهو قدرة الفرد على إنتاج خطط ووسائل عديدة ملائمة لمهاراته ، ومرونة وواقعية واضحة لتحقيق الهدف المرغوب وتنفيذها ، وذلك تحت ظروف معوقة وغير معوقة ، وبذل الجهد المنظم ، وكذلك وضع وتطوير وسائل بديلة عند مواجهه العقبات .

٤- العزم :

وهو تحرك الفرد نحو الهدف بتصميم وتحد وحماسة وقوة إرادة ومثابرة وطاقة لتعبئة الجهد، وقدرته على البدء والاستمرار في استخدام الوسائل لتحقيق الهدف خاصة عندما يقابل الفرد عقبات لتتغلب عليها ، وكذلك قدرته على استدعاء النجاحات السابقة مما يزيد من تعبئة الجهد .

٥- الأهداف :

وهي أي شيء يرغب الفرد في الحصول عليه ، ويتصف بالخصائص التالية حتى يتتبعها الفرد : محددة وواقعية ، وذات أهمية بالنسبة للفرد ، وملائمة لجهده ، وناבעة من الفرد نفسه ، وغير متعارضة ولامتداخلة ، وصعبة ومثيرة للتحدي ، ولا يدركها كعبء .

٦- الوجدان الموجب :

وهو المشاعر الايجابية من رضا ذاتي ، وبهجة ، واستمتاع بالتحدي ، وإحساس بالتمكن ، وملاحظة التقدم ، وذلك أثناء متابعة الهدف وتخطي للعقبات والتغلب عليها عند الوصول للهدف وتحقيقه .

٧- الرغبة في الهدف :

وهي شعور الفرد بحاجته الشديدة للهدف في المستقبل ، والتوق إليه ، وطلبه ، والحرص عليه، والطمع فيه .

٨- التوقع :

وهو ارتقاب تحقق الهدف المرغوب فيه في المستقبل ، وتصور النجاح في الوصول إليه وإنجازه، وانتظار أن يكون جهد الفرد مثمرا في التوصل إلى النتائج المرغوبة .

٩- الاعتقاد :

وهو تسليم الفرد بصحة الهدف وحقيقة وجوده في الواقع وإمكانية الوصول إليه ، والشعور بصحة الاعتقاد في الجهد (أميرة عبد المعطي ، ٢٠١٠ : ١٠ - ١١) .

الرجاء وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية :

== المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٧٩ - المجلد الثالث والعشرون إبريل ٢٠١٣ == (٢٨٥)

الهناء الذاتي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة

أكدت نتائج الدراسات السابقة على ارتباط الرجاء بكل من النواتج الأكاديمية ، والرياضية ، والصحية ، والعلاج النفسي (234 : Bailey & Snyder , 2007) ، كما ارتبط بالعديد من المخرجات الموجبة مثل التحصيل المرتفع ، ووضع أهداف نوعية ، والتوافق السلوكي **Behavioral adjustment** ، والفاعلية الذاتية ، والتفاؤل ، والتقييم الموجب ، واستراتيجيات المواجهة ، وتقدير الذات ، فقد تبين أن ذوى المستوى المرتفع من الرجاء لديهم مستوى مرتفع من تقدير الذات ، بينما ارتبط بمستويات منخفضة من الضغوط **Stress** (D' Entremont , 2008) .
(24 - 26 :)

ويؤكد Johnson (٢٠١٠) أن الطلاب ذوى المستوى المرتفع من الرجاء أظهروا مستوى مرتفع من الطاقة ، والثقة ، ويشعرون بالتحدي مقارنة بذوي المستوى المنخفض ، فقد أخبر طلاب الجامعة ذوو المستوى المرتفع من الرجاء مستوى مرتفع من قيمة الذات (Johnson, 2010:7) .

وتذكر أميرة عبد المعطى (٢٠١٠) أن الرجاء يرتبط ارتباطاً موجباً بكل من الوجدان الموجب ، والرضا عن الحياة ، وتقدير الذات ، والسعادة خاصة لدى طلاب الجامعة ، فذوى الرجاء المرتفع يجدون إحساساً قوياً بتقدير الذات عبر للمواقف المختلفة (أميرة عبد المعطى ، ٢٠١٠ : ٧ - ٥٣)

الرجاء وعلاقته بالهناء الذاتي :

قبل أن نعرض لتلك العلاقة ، يجب أن نفرق أولاً بين الرجاء والهناء ، فالرجاء يشير إلى حالة معرفية متعلقة بالمستقبل ، بينما يقياس الهناء في علاقته بالماضي الحديث (Magaletta & Oliver , 1999 : 549) .

وفي إطار العلاقة بين الرجاء والهناء ، وجد أن هناك ارتباطاً بينهما ، فقد تبين أن الرجاء يزيد ويحسن من الهناء الوجداني ، كما ارتبط بالرضا عن الحياة وكان متباً به ، فالمرهقون ذوو المستوى المرتفع من الرجاء لديهم مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة (D' Entremont , 2008 : 27) .

قد أكد العديد من الباحثين على أن الرجاء قد ارتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة والوجدان الموجب ، بينما ارتبط سلباً بالوجدان السالب والاكتئاب (Magaletta & Oliver , 1999 : 540) (Johnson , 2010 : 7) (Raque - Bogdan , 2010 : 54) ، فالرجاء قد تنبأ بالهناء الذاتي أو السعادة (أميرة عبد المعطى ، ٢٠١٠ : ٧) .

وأكد Bailey et al. (٢٠٠٧) أن الرجاء والتفاؤل من المفاهيم الأكثر ارتباطا وتنبؤا بالرضا عن الحياة (Bailey et al. , 2007 : 168) .

بينما أكد Raque – Bogdan (٢٠١٠) أن الرجاء كان منبأ مهما بالهنااء الذاتي (Raque – Bogdan , 2010 : 54) .

وقد أكد المنظرون على حقيقة توصل إليها العديد من الباحثين وهى العلاقة والارتباط القوى بين الرجاء والهنااء ، فالهنااء وهو مخرج للرجاء ، فالرجاء هو الجزء المقوم الأساسى للثبات الانفعالى والضروري للهنااء ، فهو يحدد مسار الفعل الذي يتخذه الفرد والذي يؤثر على مستوى هنائه ، والرجاء أيضا يساعد الفرد على الثقة في المستقبل والمشاركة بطريقة أفضل في الغد ، وعلى هذا فهو يعد الأساس في الهنااء الذاتي لدى الفرد (Davis , 2005 : 254 – 255) .

وقد أظهرت الأدبيات النفسية وجود علاقة بين الرجاء والهنااء أو السعادة ، فالرجاء تأثير ايجابى ومباشر على الهنااء أو السعادة بوجه عام ، كما أن للرجاء يعد منبأ بالرضا الأكاديمي والشخصي ، والرجاء يمثل حالة معرفية تعكس توجهها ايجابيا للتوقع ، وبالتالي يسهم في الهنااء أو السعادة ، وتصوريا فان الفرق الرئيسى بين الرجاء والسعادة يظهر في التوجه المؤقت الزائل ، كما أن الرجاء يشير إلى حالة معرفية تخص المستقبل ، بينما السعادة تخص الحاضر (أميرة عبد المعطى ، ٢٠١٠ ، ٥٣) .

ويتضمن الرجاء الاعتقاد في أن الفرد يمكنه اتخاذ الطرق للوصول إلى الأهداف المرغوبة ، فنوو للرجاء المرتفع يعتقدون أن بإمكانهم المحافظة على الحركة تجاه أهدافهم ، وإنتاج طرق مقبولة للأهداف ، ولديهم القدرة على التخطيط ووضع الأهداف والذي يفترض أنها تعد قوى محركة أساسية للانفعالات الموجبة لدى الفرد والهنااء الذاتي (Ciarrochi et al . , 2007 : 1163) .

وقد تناولت تلك العلاقة العديد من الدراسات منها دراسة Magaletta & Oliver (١٩٩٩) والتي بحثت العلاقة بين مكونات الرجاء (المسار والعزم) وكل من فاعليه الذات ، والتفاؤل ، والتنبؤ بالهنااء بصفه عامه ، وتكونت عينة الدراسة من ٢٠٤ طالبا جامعا تراوحت أعمارهم ما بين ١٩ – ٢٥ عاما ، مستخدمة مقياس الرجاء ، وفاعلية الذات ، والتفاؤل ، والهنااء ، وجاءت نتائج الدراسة تؤكد أن الرجاء قد أسهم بشكل دال وفريد في التنبؤ بالهنااء .

وتناولت دراسة Davis (٢٠٠٥) العلاقة بين الرجاء والهناء لدى المراهقين الكبار ، وتكونت العينة من ٣٠ راشداً ، مستخدمة مقياس الرجاء ، والهناء ، وأكدت نتائج الدراسة أن هناك ارتباط موجب دال بين الرجاء والهناء .

وسعت دراسة Ciarrochi et al (٢٠٠٧) إلى بحث تأثير الرجاء وتقدير الذات وأسلوب العزو على الهناء الوجداني لدى المراهقين كدراسة طولية على عينة مكونة من (٣٨٢ من الإناث ، و ٣٩٤ من الذكور) مستخدمة مقاييس الهناء الوجداني ، تقدير الذات ، الرجاء ، وأسلوب العزو ، أكدت النتائج أن الرجاء كان منبئاً بالوجدان الموجب ، بينما لم توجد دلالة لاسهام لتقدير الذات .

واستهدفت دراسة Bailey & Snyder (٢٠٠٧) العلاقة بين الرضا عن الحياة والرجاء ، وتكونت عينة الدراسة من ٢١٥ طالباً من طلاب الجامعة ، مستخدمة عدة أدوات : مقياس الرضا عن الحياة ، ومقياس الرجاء كسمة ، واستمارة المتغيرات الديموجرافية ، وأكدت نتائج الدراسة أن هناك ارتباطاً قوياً بين الرجاء والرضا عن الحياة فهو من المتغيرات المهمة المنبئة به .

واهتمت دراسة Bailey et al (٢٠٠٧) ببحث إسهام التفاؤل والرجاء في التنبؤ بالرضا عن الحياة ، تكونت من دراستين عينة الدراسة الأولى تكونت من ٣٣١ طالباً ، والدراسة الثانية تكونت من ٢١٥ طالباً جامعياً مستخدمة عدة أدوات : مقياس توجه الحياة ، واستبيان جودة الحياة ، ومقياس الرجاء ، ومقياس التفاؤل ، أكدت النتائج أن الرجاء منبئاً بالرضا عن الحياة فسي الدرستين .

وتناولت دراسة Pipe et al (٢٠٠٨) تأثير الرجاء ، وتقدير الذات ، وأسلوب الفرد على كل من المستويات الدراسية والهناء الوجداني لدى المراهقين كدراسة طولية ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨٢ من الإناث ، و ٣٩٤ من الذكور) ، مستخدمة مقياس الهناء الذاتي ، وتقدير الذات ، والرجاء ، وأسلوب الفرد ، جاءت النتائج تؤكد أن الرجاء كان منبئاً بالوجدان الموجب والمستويات الدراسية .

وسعت دراسة D'Entremont (٢٠٠٨) إلى بحث مدى إسهام التفاعلات بين مناخ حجره الدراسة ، التفاؤل ، والرجاء في التنبؤ بالهناء الوجداني لدى الطلاب المراهقين ، وتكونت عينة الدراسة من ٩٨ طالباً (٣٣ من الذكور ، و ٦٥ من الإناث) من الصف السادس حتى الثامن بمتوسط عمر قدره (٢١،٥١) سنة ، مستخدمة مقاييس : بيئة حجره الدراسة ، والتوقعات المستقبلية ، والرجاء ، والاكتئاب ، والرضا عن الحياة ، وجاءت نتائج تحليل الانحدار تؤكد أن مناخ حجره

الدراسة ، والتفاؤل ، والرجاء منبئات مهمة بالاكنتاب والرضا عن الحياة ، وأكدت الدراسة على دور الرجاء في زيادة الهناء الوجداني .

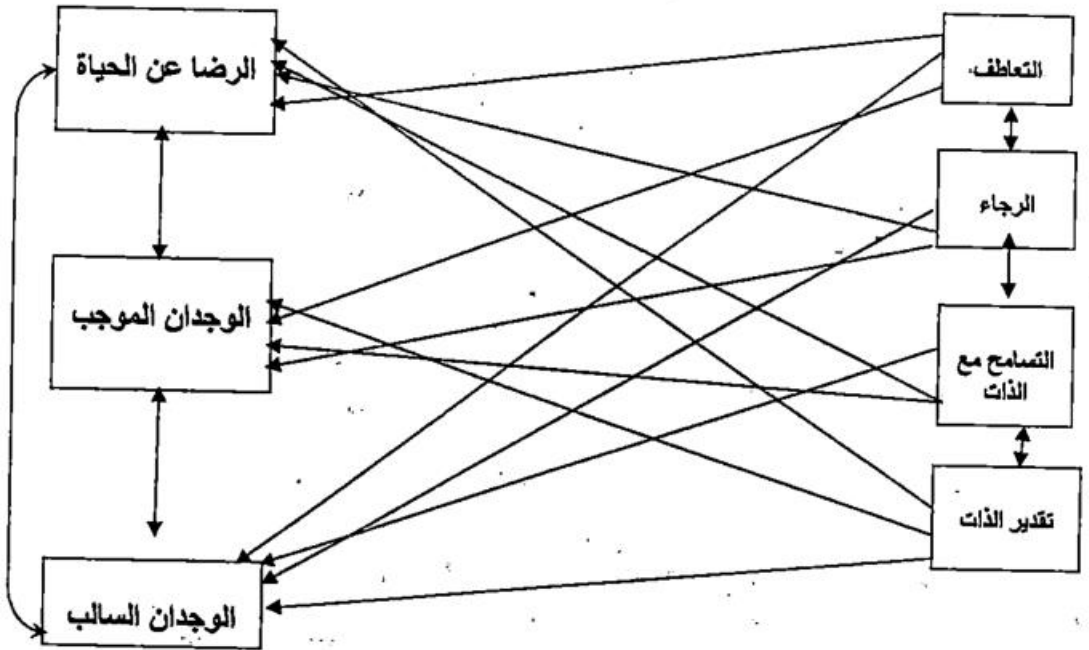
واهتمت دراسة Jafari et al. (٢٠١٠) بتناول إسهام كل من الهناء الروحي ، والرجاء في التنبؤ بالرضا عن الحياة ، وتكونت عينة الدراسة من ١٢٠ مريضا بالسرطان ، مستخدمة مقاييس: الرضا عن الحياة ، والهناء الروحي ، والرجاء ، أظهرت نتائج تحليل الانحدار أن كل من الرجاء والهناء الروحي (الدين والوجودي) منبئات مهمة بالرضا عن الحياة ويلعبان دورا مهما في التوافق النفسي .

تعقيب عام :

١- من العرض السابق للإطار النظري والدراسات ذات الصلة ، يتضح أن هناك ارتباط وعلاقة وثيقة بين مكونات الهناء الذاتي الثلاثة (الرضا عن الحياة ، والوجدان الموجب ، والوجدان السالب) وكل من متغيرات الشخصية (تقدير الذات ، والرجاء ، والتعاطف ، والتسامح مع الذات) هذا من ناحية ، ومن الناحية الأخرى توجد علاقة وارتباطا قويا بين متغيرات الشخصية مع بعضها البعض .

٢- لم تتناول الدراسات السابقة تأثير متغيرات الدراسة الراهنة (المتغيرات المستقلة) بصورة مجتمعة معا بما يمكن من معرفة مدى إسهامها في التنبؤ بمكونات الهناء الذاتي ، وكذلك بحث الفروق بين المرتفعين والمنخفضين في كل من تقدير الذات ، والرجاء ، والتعاطف ، والتسامح مع الذات في مكونات الهناء الذاتي .

٣- لم تسع الدراسات السابقة إلى بحث العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة الراهنة . وفي ضوء ما سبق ، يفترض الباحث الحالي نمونجا مقترحا للعلاقة بين الهناء الذاتي وبعض متغيرات الشخصية كما هو موضح بالشكل التالي :



شكل (١) النموذج المقترح للعلاقة بين الهناء الذاتي وبعض متغيرات الشخصية

ويمكن وضع فروض الدراسة الراهنة على النحو التالي :

- ١- تختلف نسبة إسهام كل من التعاطف، والتسامح مع الذات، والرجاء، وتقدير الذات في التنبؤ بمكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب) .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي كل من التعاطف، والرجاء، والتسامح مع الذات، وتقدير الذات في مكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب) .
- ٣- يتطابق النموذج المقترح للدراسة مع بيانات عينة الدراسة .

الطريقة والإجراءات:

أولاً: عينة الدراسة : واشتملت على :

أ- عينة تقنين الأدوات :

والهدف منها التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وتكونت من (١١٦) طالباً وطالبة من طلاب الفرق الثانية، والثالثة، والرابعة بكلية التربية جامعة عين شمس عام وأساسي من العام الدراسي ٢٠١١/٢٠١٢م من تخصصات (علم النفس، بيولوجي، إنجليزي، لغة عربية، رياضة)، ويوضح الجدول التالي البيانات الخاصة بهم:

جدول (١) بيانات عينة تقنين أدوات الدراسة

الفرقة	العند	الذكور	الإناث	العمر الزمني		
				من	إلى	المتوسط
الثانية	٣٣	٤	٢٩	١٩ سنة	٢٠ سنة	١٩,٧٢
الثالثة	١٣	٣	١٠	١٩ سنة	٢١ سنة	١٩,٨٤
الرابعة	٧٠	٩	٦١	٢٠ سنة	٢٢ سنة	٢١,٥٧
العينة ككل	١١٦	١٦	١٠٠	١٩ سنة	٢٢ سنة	٢٠,٢٨

ب- العينة الأساسية:

تكونت من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب الفرق الأولى، والثانية، والثالثة، والرابعة بكلية التربية جامعة عين شمس عام وأساسي من العام الدراسي ٢٠١٢/٢٠١١ من تخصصات (علم نفس ، علوم أساسي، رياضة أساسي، إنجليزي أساسي، عربي عام، فيزياء عربي، جغرافيا، تاريخ، جيولوجيا عربي، كيمياء عربي، رياضة عربي) ، والجدول التالي يوضح البيانات الخاصة بهم:

جدول (٢)

بيانات العينة الأساسية

الفرقة	العدد	الذكور	الإناث	العمر الزمنى			الانحراف المعياري
				من	الى	المتوسط	
الأولى	٣٣	١٣	٢٠	١٨ سنة	٢٠ سنة	١٩,٠٢	١,٠٢
الثانية	٢٩	٩	٢٠	١٩ سنة	٢٠ سنة	١٩,٦١	١,٨٢
الثالثة	٤١	٨	٣٣	١٩ سنة	٢١ سنة	١٩,٩٩	١,٣٥
الرابعة	٩٧	١٧	٨٠	٢٠ سنة	٢٢ سنة	٢١,٤٠	١,٦٦
العينة ككل	٢٠٠	٤٧	١٥٣	١٨ سنة	٢٢ سنة	٢٠,٠٢	١,٤٦

ثانياً - أدوات الدراسة:

١- مقياس الرضا عن الحياة (إعداد الباحث):

أ- الهدف من المقياس: تقييم أحكام الفرد عن هنائه الذاتى، ورفاهيته النفسية، وجودة حياته بناء على معايير الذاتية.

ب- بناء المقياس: لإعداد وبناء المقياس قام الباحث بالإطلاع على عدد من الدراسات والمقاييس التي تناولت الرضا عن الحياة ومن بينها دراسة تامر شوقي (٢٠١٠)، ودراسة Diener et al. (١٩٨٥)، ودراسة Suldo (٢٠٠٤).

ج- وصف المقياس: يتألف المقياس من (٩) مفردات موجبة يتم الاستجابة لها وفق مقياس ليكرت خماسى يمتد من "تتطبق تماماً" إلى "لا تتطبق تماماً" تأخذ درجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥).

د- الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق: استخدم الباحث عدة طرق للتحقق من الصدق وهي:

١- صدق المحكمين^(١):

(١) د/ جمال محمد على، د/ حسين طاحون، أم.د/ صفاء عفيفي، د/ هيام خليل، د/ اشرف عبدالفتاح.

وهي نفس عناصر التحكيم في كل مقاييس الدراسة الراهنة.

عرض المقياس على (٥) محكمين متخصصين في مجال علم النفس التربوي لإبداء آرائهم حول ملائمة مفردات المقياس لما وضع لقياسه، ورأي بعض المحكمين ضرورة حذف مفردة كان نصها "أنا راض عن حياتي"، وقام الباحث بحذفها، وأيضاً ضرورة زيادة عدد المفردات ، لذا قام الباحث بإضافة (٤) مفردات أخرى للمقياس وأصبح في صورته النهائية يتكون من (١٢) مفردة موجبة.

٢- صدق المحك:

قام البحث بالتحقق من صدق المقياس بطريقة صدق المحك، من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس الحالي و الدرجة الكلية لمقياس أكسفورد للسعادة (المحك) بأبعاده المختلفة والذي يتكون من ٢٩ مفردة ، وبلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٧٩) وهو دال عند مستوى (٠,٠١).

٣- صدق المفردات:

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس ككل، وتراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠,٥٣) إلى (٠,٨١) وهي جميعاً دالة عند مستوى (٠,٠١) ، كما يتبين من الجدول التالي :

جدول (٣) نتائج صدق المفردات لمقياس الرضا عن الحياة

معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
٠٠,٧٣	٧	٠٠,٦٧	١
٠٠,٨١	٨	٠٠,٧٣	٢
٠٠,٥٩	٩	٠٠,٨١	٣
٠٠,٨٠	١٠	٠٠,٧١	٤
٠٠,٧٦	١١	٠٠,٧٥	٥
٠٠,٥٣	١٢	٠٠,٧٨	٦

٠٠ دالة عند مستوى ٠,٠١

ثانياً: الثبات:

للتحقق من ثبات المقياس استخدم الباحث معامل الفاكرونباك وبلغ قيمته (٠,٩٢)، وأيضاً طريقة التجزئة النصفية وبلغت قيمتها (٠,٨٨).

الهناء الذاتي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة
ويتضح مما سبق أن المقياس يتمتع بصديق وثبات مرتفعين: مما يبرر الوثوق فيه والاعتماد عليه كمقياس للرضا عن الحياة.

٢- مقياس الوجدان الموجب والوجدان السالب (إعداد واطسون وزملاؤه ١٩٨٨):

أ- الهدف من المقياس: تقييم الأبعاد الأولية للخبرة الوجدانية المتمثلة في الوجدان الموجب والوجدان السالب باعتبارهما مكونات انفعالية للشعور الذاتي بالهناء أو السعادة.

ب- وصف المقياس: أعد المقياس واطسون وزملاؤه ١٩٨٨ (In Pavot, 2008)، وهو يتكون من (٢٠) مفردة موجبة (١٠) مفردات لقياس الوجدان الموجب وهي (١، ٣، ٥، ٩، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦، ١٧، ١٩)، و (١٠) مفردات لقياس الوجدان السالب وهي (٢، ٤، ٦، ٧، ٨، ١١، ١٣، ١٥، ١٨، ٢٠)، يتم الاستجابة لها وفق مقياس ليكرت خماسي يمتد من "تنطبق تماماً" إلى "لا تنطبق تماماً" تأخذ درجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، وبالتالي يوجد درجتان منفصلتان أحدهما للوجدان الموجب والأخرى للوجدان السالب.

ج- الخصائص السيكمترية للمقياس:

أولاً: الصدق:

استخدم الباحث عدة طرق للتحقق من الصدق وهي:

١- صدق المحكمين:

عرض المقياس على (٥) محكمين متخصصين في مجال علم النفس التربوي ورأي البعض ضرورة استخدام كلمة "أشعر بـ..." بدلاً من وضع المفردات في صورة عناوين مثل (الشعور بالفخر لتصبح أشعر بالفخر، والشعور بالخجل لتصبح أشعر بالخجل) وهكذا مع باقي المفردات.

٢- صدق المفردات:

قام الباحث بحساب كل من:

أ- معاملات الارتباط بين كل مفردة (للوجدان الموجب والوجدان السالب كل على حدة) والدرجة الكلية للمقياس الفرعي (الموجب والسالب) الذي تنتمي إليه، وتراوح قيمة معاملات الارتباط الخاصة بمفردات الوجدان الموجب مع الدرجة الكلية لها من (٠,١٩) إلى (٠,٦١) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) عدا المفردة رقم (١٦) مع الدرجة الكلية لها فكانت دالة عند مستوى

(٠,٠٥)، بينما تراوحت قيمة معاملات الارتباط الخاصة بمفردات الوجدان السالب مع الدرجة الكلية لها من (٠,٣٨) إلى (٠,٧٧) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) ، كما يتبين من الجدول التالي :

جدول (٤)

نتائج صدق المفردات للوجدان الموجب والوجدان السالب

أرقام مفردات الوجدان الموجب	معامل الارتباط	أرقام مفردات الوجدان السالب	معامل الارتباط
١	٠,٦١	٢	٠,٦٢
٣	٠,٣٩	٤	٠,٦٥
٥	٠,٣٩	٦	٠,٦٠
٩	٠,٣٠	٧	٠,٧٠
١٠	٠,٣١	٨	٠,٤٧
١٢	٠,٣٥	١١	٠,٦٨
١٤	٠,٢٥	١٣	٠,٣٨
١٦	٠,٣٨	١٥	٠,٦٨
١٧	٠,١٩	١٨	٠,٥٣
١٩	٠,٣٢	٢٠	٠,٧٧

• دالة عند مستوى ٠,٠١ • دالة عند مستوى ٠,٠٥

ب- معاملات الارتباط بين درجات المقياس الفرعية (الدرجة الكلية الخاصة بالوجدان الموجب والسالب) والدرجة الكلية للمقياس، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لبعد الوجدان الموجب والدرجة الكلية للمقياس (٠,٤٣)، بينما بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لبعد الوجدان السالب والدرجة الكلية للمقياس (٠,٦٢) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١).

٣- صدق المحك:

قام الباحث بالتحقق من الصدق أيضاً بطريقة صدق المحك، من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لبعد الوجدان الموجب و الدرجة الكلية لمقياس أكسفورد للسعادة (المحك) بأبعاده المختلفة وبلغت قيمته (٠,٧٩)، وكذلك حسب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لبعد الوجدان السالب و الدرجة الكلية لمقياس أكسفورد للسعادة (المحك) بأبعاده المختلفة وبلغت

الهناء الذاتي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة
قيمته (-٠,٣٢) ، وهذه القيم جميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يعطي ثقة لصدق المقياس.

ثالثاً: الثبات:

للتحقق من ثبات المقياس استخدم الباحث طريقة الفاكرونباك وبلغت قيمته (٠,٨٤) لبعد الوجدان الموجب، بينما بلغت (٠,٨١) لبعد الوجدان السالب، أيضاً استخدمت طريقة التجزئة النصفية وبلغت قيمتها (٠,٨٢) للوجدان الموجب و (٠,٧٣) للوجدان السالب، وتم حساب ثبات المقياس ككل ببعديه الموجب والسالب باستخدام الفاكرونباك وبلغت (٠,٧٦)، ومما سبق يتضح أن المقياس يتمتع بصدق وثبات مرتفعين، لذا يمكن الاعتماد عليه والثوق فيه لقياس الوجدان الموجب والوجدان السالب.

٣- مقياس تقدير الذات (إعداد الباحث):

أ- الهدف من المقياس: تقييم المشاعر والاتجاهات العامة التي تكون لدى الفرد نحو نفسه دون التركيز على خاصية نوعية.

ب- بناء المقياس: قام الباحث بالاطلاع على الدراسات بالمقاييس التي اهتمت بتقدير الذات مثل: دراسة وليد عاشور (٢٠٠٩)، ودراسة تامر شوقي (٢٠١٠)، ومقياس Rosenberg (١٩٦٥).

ج- وصف المقياس: يتكون المقياس في صورته الأولية من (١١) مفردة موجبة يتم الاستجابة لها وفق مقياس ليكرت خماسي يمتد من "تتطبق تماماً" إلى "لا تتطبق تماماً" تأخذ درجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١)

د- الخصائص الميكومترية للمقياس:
أولاً: الصدق:

استخدم الباحث عدة طرق لحساب الصدق وهي:

١- صدق المحكمين:

قام الباحث بعرض المقياس على (٥) محكمين متخصصين في مجال علم النفس التربوي، وقد رأى بعضهم ضرورة زيادة عدد المفردات، وأن يتضمن مفردات سالبة وموجبة، وفي ضوء ذلك قام الباحث بإضافة (٦) مفردات سالبة أخرى للمقياس، وأصبح في صورته النهائية يتكون من (١٧) مفردة (١١) مفردة موجبة، و (٦) مفردات سالبة.

٢- صدق المفردات:

قام الباحث بحساب صدق المفردات من خلال حساب معاملات الارتباط بين مفردات

المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت تلك المعاملات ما بين (٠,٤٣) إلى (٠,٧٢) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، كما يتبين من الجدول التالي :

جدول (٥)

نتائج صدق المفردات لمقياس تقدير الذات

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	٠,٥٥	١٠	٠,٦٢
٢	٠,٥٣	١١	٠,٦٧
٣	٠,٦١	١٢	٠,٤٣
٤	٠,٦٤	١٣	٠,٦٦
٥	٠,٦٨	١٤	٠,٧٢
٦	٠,٦٤	١٥	٠,٥٨
٧	٠,٥٨	١٦	٠,٦٧
٨	٠,٤٨	١٧	٠,٤٨
٩	٠,٦٣		

٠,٠١ دالة عند مستوى

ثانياً: الثبات:

حسب ثبات المقياس من خلال معامل الفايرونيك وبلغ قيمته (٠,٨٨)، وحسب أيضاً باستخدام طريقة التجزئة النصفية وبلغ (٠,٨٧)، ومما سبق يتضح أن المقياس يتمتع بصدق وثبات مرتفعين وصالح للاستخدام لقياس تقدير الذات العام.

٤- مقياس التسامح مع الذات (إعداد: Wohl et al. 2008):

أ- الهدف من المقياس: قياس أفعال ومشاعر ومعتقدات التسامح مع الذات والتي يدركها الفرد عقب أو نتيجة قيامه بأشياء وأفعال وسلوكيات خاطئة.

ب- وصف المقياس: يتكون المقياس من (١٧) مفردة موزعة على بعدين، الأول: يقيس أفعال ومشاعر التسامح مع الذات ويتضمن (٨) مفردات من (١-٨)، أربع مفردات موجبة وهي (١، ٣، ٥، ٦)، وأربع مفردات سالبة هي (٢، ٤، ٧، ٨)، والبعد الثاني: يقيس معتقدات التسامح مع الذات ويتضمن (٩) مفردات من (٩-١٧) أربع مفردات موجبة وهي (٩، ١٠، ١٣، ١٥)، وخمس مفردات سالبة وهي (١١، ١٢، ١٤، ١٦، ١٧)، يتم الاستجابة لهما وفق مقياس ليكرت

الهناء الذاتي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة

خماسي يمتد من "تطبيق تماماً" إلى "لا تنطبق تماماً"، وتأخذ المفردات الموجبة الدرجات (٥)، (٤، ٣، ٢، ١)، وتأخذ المفردات السالبة (١، ٢، ٣، ٤، ٥).

ج- الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق:

استخدم الباحث عدة طرق لحساب الصدق وهي:

١- صدق المحكمين:

بعد ترجمة المقياس عرض على (٥) محكمين متخصصين في مجال علم النفس التربوي وقد رأى البعض ضرورة إعادة صياغة بعض المفردات ، والجدول التالي يوضح أمثلة لبعض تلك المفردات:

جدول (٦)

أمثلة لبعض المفردات التي تم تعديل صياغتها في ضوء آراء المحكمين

المفردة قبل التعديل	المفردة بعد التعديل
- أحقر من نفسي	- أخط من قدرتي
- أشعر بأنني أرفض ذاتي	- أشعر برفض نفسي
- أتعاطف مع ذاتي	- أظهر لنفسي الشفقة

٢- صدق المفردات:

قام الباحث بحساب كل من:

أ- معاملات الارتباط بين مفردات كل بعد على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وقد تراوحت قيمة معاملات الارتباط الخاصة بالبعد الأول أفعال ومشاعر التسامح مع الذات مع درجته الكلية من (٠,٢٦) إلى (٠,٧٠) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠٢)، وتراوحت قيمة معاملات الارتباط الخاصة بالبعد الثاني معتقدات التسامح مع الذات مع درجته الكلية من (٠,٣٥) إلى (٠,٨٠) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) ، كما يتبين من الجدول التالي :

جدول (٧) نتائج صدق المفردات لبعدي المقياس

أرقام مفردات البعد الأول	معامل الارتباط	أرقام مفردات البعد الثاني	معامل الارتباط
١	٠٠,٢٦	٩	٠٠,٧٣
٢	٠٠,٦٧	١٠	٠٠,٦٦
٣	٠٠,٧٠	١١	٠٠,٦٦
٤	٠٠,٦٨	١٢	٠٠,٥٦
٥	٠٠,٦١	١٣	٠٠,٧٣
٦	٠٠,٤٥	١٤	٠٠,٣٥
٧	٠٠,٥١	١٥	٠٠,٦٩
٨	٠٠,٤٨	١٦	٠٠,٨٠
		١٧	٠٠,٤٣

٠٠ دالة عند مستوى ٠,٠١

ب- معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد على حدة والدرجة الكلية للمقياس ككل ببعديه، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد الأول والدرجة الكلية للمقياس (٠,٨٧)، بينما بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد الثاني والدرجة الكلية للمقياس (٠,٩٣) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١).

ثانياً: الثبات:

حسب ثبات المقياس من خلال الفاكرونباك والتجزئة النصفية وكانت كالتالي:

جدول (٨) ثبات بعدي مقياس التسامح مع الذات وثبات المقياس ككل

البعد	٣ الفاكرونباك	التجزئة النصفية
الأول: أفعال ومشاعر التسامح مع الذات	٠,٦٦	٠,٧٤
الثاني: معتقدات التسامح مع الذات	٠,٨١	٠,٨٠
المقياس ككل	٠,٨٤	٠,٧٧

الهناء الذاتي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة

ومما سبق يتبين أن المقياس يتوافر فيه شرطاً الصدق والثبات وصالح لقياس التسامح مع الذات.

٥- مقياس التعاطف (إعداد أميرة عبدالمعطي ٢٠٠٤):

أ- الهدف من المقياس: قياس قابلية الفرد للتعاطف متمثلاً في أبعاد أربعة هي :

الاهتمام بالآخر ، وتبني وجه نظر الآخر، والإحساس بمعاناة الآخر، وتقديم العون للآخرين.

ب- وصف المقياس: يتكون المقياس من (٦٠) موقف بواقع (١٥) موقف لكل بعد من الأبعاد الأربعة موزعة كالتالي:

١- البعد الأول: الاهتمام بالآخر: ويشمل المواقف أرقام (١، ٥، ٩، ١٣، ١٧، ٢٢، ٢٥، ٢٩، ٣٤، ٣٧، ٤١، ٤٦، ٤٩، ٥٣، ٥٦).

٢- البعد الثاني: تبني وجهة نظر الآخر: ويشمل المواقف أرقام (٢، ٦، ١٠، ١٤، ١٨، ٢١، ٢٦، ٣٠، ٣٣، ٣٩، ٤٢، ٤٥، ٥٠، ٥٤، ٥٨).

٣- البعد الثالث: الإحساس بمعاناة الآخر: ويشمل المواقف أرقام (٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٣، ٢٧، ٣١، ٣٥، ٣٨، ٤٣، ٤٧، ٥٢، ٥٥، ٥٩).

٤- البعد الرابع: تقديم العون للآخرين: ويشمل المواقف أرقام (٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢٤، ٢٨، ٣٢، ٣٦، ٤٠، ٤٤، ٤٨، ٥١، ٥٧، ٦٠). يتم الاستجابة لهما وفق مقياس ثلاثي تدريجي يأخذ درجات بالترتيب (٣، ٢، ١) من خلال اختيار الفحوص ليبدل واحد من ثلاثة بدائل لكل عيوقف وهي: أ، ب، ج .

ج- الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: للصدق:

اعتمد الباحث على عدة طرق لحساب الصدق وهي:

١- صدق المحكمين:

عرض المقياس على (٥) محكمين متخصصين في مجال علم النفس التربوي، وقد رأى بعض المحكمين ضرورة إعادة صياغة بعض المواقف ، والجدول التالي يوضح أمثلة لبعض تلك المواقف :

== (٣٠٠) = المجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٧٩ المجلد الثالث والعشرون - إبريل ٢٠١٣ ==

جدول (٩) أمثلة لبعض المواقف التي تم تعديل صياغتها في ضوء آراء المحكمين

الموقف قبل التعديل	الموقف بعد التعديل
- إذا كنت متأكدا من أنني على صواب تجاه أمر ما، فإنني :	- إذا كنت على صواب تجاه أمر ما ، فإنني :
- في علاقتي بالآخرين ، فإنني :	- في علاقتي بأصدقائي ، فإنني :
- عند التحدث مع الآخر، فإنني :	- عند التحدث مع الآخر (زميل مقرب، جار)، فإنني :
- إذا غاب زميل لي عن العمل، فإنني :	- إذا غاب زميل لي عن المحاضرات ، فإنني :
- عندما يحكى لي صديق عن مشكلة خاصة به في العمل، فإنني :	- عندما يحكى لي صديق عن مشكلة خاصة به، فإنني :

وقد رأى البعض الآخر ضرورة تقليل عدد المواقف لكثرتها إلى (٤٠) موقفا بدلاً من (٦٠) موقف حتى لا يؤثر على أداء المفحوصين عليها، لذا قام الباحث بحذف واستبعاد (٢٠) موقفاً من القياس ككل بواقع (٥) مواقف من كل بعد، وبذلك قد استقر المقياس في صورته النهائية على (٤٠) موقفاً بواقع (١٠) مواقف لكل بعد من الأبعاد الأربعة.

٢- صدق المفردات:

قام الباحث بحساب كل من:

أ- معاملات الارتباط بين مفردات كل بعد من الأبعاد الأربعة على حده، والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط للبعد الأول ما بين (٠,٣٢) إلى (٠,٦٧)، وتراوحت قيم معاملات الارتباط للبعد الثاني ما بين (٠,٤٢) إلى (٠,٥٦)، وتراوحت قيم معاملات الارتباط للبعد الثالث ما بين (٠,٢٨) إلى (٠,٦٢)، وتراوحت قيم معاملات الارتباط للبعد الرابع ما بين (٠,٤٤) إلى (٠,٦٣) وهي جميعاً دالة عند مستوى (٠,٠١) ، كما يتبين من الجدولين التاليين :

جدول (١٠) نتائج صدق المفردات لأبعاد المقياس الأربعة

أرقام مفردات البعد الأول	معامل الارتباط	أرقام مفردات البعد الثاني	معامل الارتباط
١	٠٠,٤٣	٢	٠٠,٤٦
٥	٠٠,٥٥	٦	٠٠,٥٤
٩	٠٠,٤٤	١٠	٠٠,٥٠
١٣	٠٠,٥٢	١٤	٠٠,٥٠
١٧	٠٠,٤١	١٨	٠٠,٥٠
٢٢	٠٠,٤٨	٢١	٠٠,٥٦
٢٥	٠٠,٦٧	٢٦	٠٠,٥١
٢٩	٠٠,٣٢	٣٠	٠٠,٤٢
٣٤	٠٠,٣٥	٣٣	٠٠,٤٧
٣٧	٠٠,٤٨	٣٩	٠٠,٤٩

٠,٠١ دالة عند مستوى

جدول (١١) نتائج صدق المفردات

أرقام مفردات البعد الثالث	معامل الارتباط	أرقام مفردات البعد الرابع	معامل الارتباط
٣	٠٠,٤٥	٤	٠٠,٦٣
٧	٠٠,٦٢	٨	٠٠,٥٠
١١	٠٠,٤٦	١٢	٠٠,٥٥
١٥	٠٠,٥١	١٦	٠٠,٥٩
١٩	٠٠,٦٢	٢٠	٠٠,٤٥
٢٣	٠٠,٢٨	٢٤	٠٠,٥٤
٢٧	٠٠,٤٤	٢٨	٠٠,٥٠
٣١	٠٠,٦٠	٣٢	٠٠,٥٠
٣٥	٠٠,٥٣	٣٦	٠٠,٤٤
٣٨	٠٠,٤٢	٤٠	٠٠,٤١

٠,٠١ دالة عند مستوى

ب- معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد على حده والدرجة الكلية للمقياس، وقد بلغت قيم معاملات الارتباط للبعد الأول (٠,٥٥)، والبعد الثاني (٠,٣٦)، والبعد الثالث (٠,٤٢)، والبعد

الرابع (٠,٤٣)، وهي جميعاً دالة عند مستوى (٠,٠١).

ثانياً: الثبات:

حسب الثبات باستخدام طريقتي الفاكرونباك والتجزئة النصفية وكانت قيمة كالتالي:

جدول (١٢)

ثبات أبعاد التعاطف والمقياس ككل بطريقتي الفاكرونباك والتجزئة النصفية

الأبعاد	الفاكرونباك	التجزئة النصفية
الاهتمام بالآخر	٠,٦١	٠,٦٤
تبني وجهة نظر الآخر	٠,٦٣	٠,٥٥
الإحساس بمعاناة الآخر	٠,٦٦	٠,٦٦
تقديم العون للآخرين	٠,٦٧	٠,٧١
المقياس ككل	٠,٨٦	٠,٨٢

ومما سبق يتضح أن المقياس على درجة عالية من الصدق والثبات مما يبرر الوثوق والنقطة فيه وصلاحيته لقياس التعاطف.

٦- مقياس الرجاء (إعداد أميرة عبدالمعطي ٢٠١٠):

أ- الهدف من المقياس: قياس الرجاء كما يتمثل في الثقة، والوعي، والعمل، والعزم، والأهداف، والوجدان الموجب، والرغبة في الهدف، والتوقع، والاعتقاد.

ب- وصف المقياس: يتكون المقياس من (١٣) موقفاً، يختار المفحوص بدلاً من ثلاثة بدائل (أ)، (ب، ج) على كل موقف، يأخذ ثلاث درجات (١، ٢، ٣)، ويتكون المقياس من بعدين في ضوء ما كشفه التحليل العاملي الذي أجرته الباحثة مفعده المقياس وهما : العامل الأول: وأطلقت عليه "تحقيق الأهداف المرجوة" ويشمل المواقف (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧) وهذه المواقف تجمع ستة أبعاد للرجاء وهي: (العمل، والثقة، والوعي، والتوقع، والاعتقاد، والرغبة في الهدف)، العامل الثاني: وأطلقت عليه "مواصفات الأهداف" ويشمل المواقف (٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣) وهي تدور حول الشروط الواجب توافرها في الأهداف، وقد لاحظت الباحثة عدم ظهور كل من الوجدان الموجب والعزم في التحليل العاملي.

ج- الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق:

استخدم الباحث عدة طرق لحساب الصدق وهي:

١- صدق المحكمين:

عرض الباحث المقياس على (٥) محكمين متخصصين في مجال علم النفس التربوي، وقد رأى بعضهم ضرورة إعادة صياغة بعض الكلمات في بعض المواقف ، والجدول التالي يوضح أمثلة لبعض تلك المواقف :

جدول (١٣)

أمثلة لبعض المواقف التي تم تعديل صياغتها في ضوء آراء المحكمين

الموقف قبل التعديل	الموقف بعد التعديل
- أطمئن إلى وسائلتي التي استخدمها لتحقيق أهدافي	- أطمئن إلى وسائلتي التي اتخذتها واستخدمتها في تحقيق أهدافي
- أهدافي دائماً ذات أهمية وقيمة لي	- أهدافي دائماً ذات أهمية وقيمة
- في الظروف العادية تكون لدى القدرة على وضع وتنفيذ خطط عديدة ملائمة للوصول لهئني	- لدى القدرة على وضع الخطط الملائمة للوصول إلى أهدافي

٢- صدق المفردات:

قام الباحث بحساب كل من:

أ- معاملات الارتباط بين مفردات كل بعد على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط الخاصة بالبعد الأول ما بين (٠,٤٨) إلى (٠,٧٤)، وتراوحت قيم معاملات الارتباط الخاصة بالبعد الثاني ما بين (٠,٥٤) إلى (٠,٧٦) ، وهي جميعاً دالة عند مستوى (٠,٠١) ، كما يتبين من الجدول التالي:

جدول (١٤) نتائج صدق المفردات لبعدي المقياس

أرقام مفردات البعد الأول	معامل الارتباط	أرقام مفردات البعد الثاني	معامل الارتباط
١	٠٠,٥٦	٨	٠٠,٧٦
٢	٠٠,٦١	٩	٠٠,٥٤
٣	٠٠,٥٥	١٠	٠٠,٦٠
٤	٠٠,٤٨	١١	٠٠,٦٣
٥	٠٠,٧٤	١٢	٠٠,٧١
٦	٠٠,٥٣	١٣	٠٠,٦٩
٧	٠٠,٥٤		

٠,٠١ دالة عند مستوى

ب- معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد على حده والدرجة الكلية للمقياس، وقد بلغت قيم معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد الأول والدرجة الكلية للمقياس (٠,٩١) وبلغت قيمتها (٠,٩١) للبعد الثاني، وهي جميعاً دالة عند مستوى (٠,٠١).

٣- صدق المحك:

قام الباحث بالتحقق من الصدق باستخدام صدق المحك، وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الرجاء (إعداد أميرة عبد المعطي ٢٠١٠) و الدرجة الكلية لمقياس (كمال إسماعيل عطية ٢٠٠٤) (المحك)، وقد بلغت قيمة الارتباط بينهما (٠,٥٨)، وهي دالة عند مستوى (٠,٠١).

ثانياً: الثبات:

حسب ثبات المقياس باستخدام طريقتي الفاكرونباك و التجزئة النصفية وكانت كالتالي:

جدول (١٥) ثبات أبعاد مقياس الرجاء والمقياس ككل

الأبعاد	الفاكرونباك	التجزئة النصفية
الأول	٠,٦٥	٠,٦٨
الثاني	٠,٧٤	٠,٧٠
المقياس ككل	٠,٨١	٠,٧٧

الهناء الذاتي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة
ويتضح مما سبق أن المقياس يتمتع بصدق وثبات مرتفعين يبررا صلاحيته للاستخدام لقياس
الرجاء.

٧- مقياس الرجاء (إعداد: كمال إسماعيل عطية ٢٠٠٤):

أ- الهدف من المقياس: قياس الرجاء كما يتمثل في أبعاد: الثقة، والوعي، والعمل.

ب- وصف المقياس: يتكون المقياس من (٣٦) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد بواقع (١٢) مفردة لكل بعد من الأبعاد الثلاثة: الثقة، والوعي، والعمل، يتم الاستجابة لها وفق مقياس ليكرت خماسي يمتد من "ينطبق تماماً" إلى "لا ينطبق تماماً"، تأخذ درجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، بتقيس المفردات من (١-١٢) الثقة، وتقيس المفردات من (١٣-٢٤) الوعي، وتقيس المفردات من (٢٥-٣٦) العمل.

ج- الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق:

قام معد المقياس بحساب الصدق عن طريق الصدق التلازمي من خلال تطبيق مقياس الرجاء واستبيان مستوى الطموح (إعداد: كاميليا عبدالفتاح) على عينة قوامها (١٠٨) طالب وطالبة من طلاب الجامعة وبلغ معامل الارتباط (٠,٣٧)، وتم تصحيحه باستخدام معادلة تصحيح معامل الصدق وبلغ معامل الصدق (٠,٥)، كما استخدم أيضاً طريقة أخرى لحساب الصدق وهي صدق التكوين وباعتماد على التحليل العامل للكشف عن العوامل المكونة، وقد تشعبت مفردات المقياس على ثلاثة عوامل هي، الثقة، والوعي، والعمل، إلا أن الباحث لم يذكر أي تشعب للعبارتين رقم (١، ٢٠) لذا تم استبعادهما من للمقياس واستقرار المقياس في صورته النهائية في (٣٤) مفردة موزعه على ثلاثة أبعاد.

ثانياً: الثبات:

قام الباحث معد المقياس بحساب الثبات للمقياس ككل باستخدام معامل ألفا وبلغ (٠,٩٢) كما بلغ معامل الثبات بالتجزئة النصفية (٠,٨٨)، وحسب معامل ألفا لكل بعد حيث بلغت قيمته (٠,٨٣) لبعد الثقة، و (٠,٨٠) لبعد الوعي، و (٠,٨٥) لبعد العمل، كما بلغ معامل الثبات بالتجزئة النصفية للأبعاد السابقة (٠,٧٧) لبعد الثقة، و (٠,٧٤) لبعد الوعي، و (٠,٧٨) لبعد العمل.

٨- مقياس أكسفورد للسعادة :إعداد Argyle (٢٠٠١) ، ترجمة تامر شوقي (٢٠١٠):

أ- الهدف من المقياس: تقييم درجة إحساس الفرد بالرضا عن حياته وعن ذاته ودرجة استمتاعه بهما، وتقديره الذاتي لهما، ومشاعره الإيجابية نحوهما.

ب- وصف المقياس: يتكون المقياس من (٢٩) مفردة يتم الاستجابة لها وفق مقياس ليكرت خماسي يمتد من "تتطبق تماماً" إلى "لا تتطبق تماماً" تأخذ درجات (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١).

ج- الخصائص السيكومترية للمقياس:
أولاً: الصدق:

قام مترجم المقياس بالتحقق من الصدق عن طريق عدة طرق هي:
١- صدق المحكمين:

عرض المقياس على (٨) محكمين متخصصين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية.
٢- صدق البنية العاملية:

واستخلص الباحث ثلاثة عوامل وهي: (المشاعر الموجبة والرضا، والمظاهر الحيوية للسعادة، الإحساس الموجب بالذات).
ثانياً: الثبات:

حسب الثبات باستخدام الفاكرونباك لأبعاد المقياس وجاءت قيمته (٠,٨٧) للبعد الأول، و (٠,٨٦) للبعد الثاني، و (٠,٨١) للبعد الثالث، وبلغ ثبات المقياس ككل (٠,٩٣) ، ويتضح مما سبق أن المقياس توافرت فيه شروطا الصدق والثبات وصلاحيته للاستخدام في الدراسة الراهنة.

ثالثاً: إجراءات الدراسة :

تمت إجراءات الدراسة بإتباع ما يلي:

١- تطبيق أدوات الدراسة على عينة التقنين للتأكد من خصائصها السيكومترية وقد بلغت مدة التطبيق أسبوعاً احتفظ الطلاب عينة التقنين بالأدوات معهم لإعطائهم الوقت الكافي للاستجابة عليها حتى لا يؤثر كثرة الأدوات وضيق الوقت على أدائهم واستجاباتهم.

٢- تطبيق أدوات الدراسة على العينة الأساسية وقد بلغت مدة التطبيق أيضاً أسبوعاً كاملاً، احتفظ الطلاب بالأدوات معهم لإعطائهم الوقت الكافي للاستجابة عليها.

٣- المعالجة الإحصائية للبيانات.

الهناء الذاتي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة

رابعاً: الأسلوب الإحصائي : استخدمت الدراسة: تحليل الانحدار، واختبار " ت " ، وتحليل المسار. نتائج الدراسة ومناقشتها:

يتضمن الجزء التالي عرضاً لنتائج الدراسة ومناقشتها على النحو التالي:

الفرض الأول:

وينص على أنه "تختلف نسبة إسهام كل من التعاطف، وتقدير الذات، والرجاء، والتسامح مع الذات في التنبؤ بمكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة ، والوجدان الموجب، والوجدان السالب)"، ويمكن صياغة هذا الفرض في الفروض الثلاثة التالية:

أ- " تختلف نسبة إسهام كل من التعاطف، وتقدير الذات، والرجاء، والتسامح مع الذات في التنبؤ بالرضا عن الحياة كأحد مكونات الهناء الذاتي" ، ويمكن عرض النتائج في الجدول التالي:

جدول (١٦)

نتائج تحليل الانحدار لبيان نسبة إسهام كل من التعاطف، وتقدير الذات، والرجاء، والتسامح مع الذات في التنبؤ بالرضا عن الحياة

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار غير المعياري	معامل الانحدار المعياري	الخطأ المعياري	قيمة ت	دلالة المعامل	معامل التحديد	قيمة ف
التعاطف	-	٠,٠٩٨-	٠,٠٦١	-	غير دال	٣٩,٧%	٢٣٣,٨٠٧**
تقدير الذات	٠,١٠٤	٠,٤٣٥	٠,٠٦٧	٦,٢٨٤	دال **		
الرجاء	٠,٦٨٥	٠,٢٨٥	٠,١٧	٤,٠٢٤	دال **		
للتسامح مع الذات	٠,٠٣٩	٠,٠٤١	٠,٠٥٣	٠,٧٣٢	غير دال		
الثبات	٣,٤٧٨	-	٦,٧٨٥	٠,٥١٣	غير دال		

** دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق رقم (١٦) وجود تأثير موجب ودال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لكل من الرجاء وتقدير الذات على الرضا عن الحياة، ، بينما لم يوجد تأثير لكل من التعاطف والتسامح مع الذات على الرضا عن الحياة، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

الرضا عن الحياة = ٣,٤٧٨ - ٠,١٠٤ (التعاطف) + ٠,٤١٨ (تقدير الذات) + ٠,٦٨٥ (الرجاء) + ٠,٠٣٩ (التسامح مع الذات).

ومن الجدول السابق يتبين ما يلي:

وجود تأثير موجب ودال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لكل من الرجاء وتقدير الذات على الرضا عن الحياة، وهذا يشير إلى أن ارتفاع وزيادة مستوى تقدير الذات يزيد من الرضا عن الحياة ومن قدرة الفرد على إصدار أحكام معرفية عن حياته ككل باعتبارها إيجابية ومرضية وتقبله لذاته ولأسلوب حياته التي يحياها، وأيضاً قدرته على التوافق وتحقيق أهدافه وقناعاته بما يحقق من إنجازات، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء خصائص ذوي تقدير الذات المرتفع فهم أكثر فهماً لجوانب القوة والضعف لديهم، وأكثر مرونة وقدرة على تقبلها، وأكثر توافقاً وسعادة ورضاً عن حياتهم، وذلك يؤدي بهم إلى الشعور بالرضا عن ذاتهم والآخرين والحياة ككل، ويتفق مع ذلك ما أشارت إليه وأكنته دراسة كل من تامر شوقي (٢٠١٠)، زانج وليونج (٢٠٠٢)، وماكيكانجز وكينون (٢٠٠٣)، وشيمالك ودينر (٢٠٠٣)، وزانسج (٢٠٠٥)، وسيفتسي وسيفتسي (٢٠٠٩)، ويورزماو - جابني وآخرون (٢٠٠٩).

وفيما يخص إسهام الرجاء في التنبؤ بالرضا عن الحياة، تشير الأدبيات إلى أن من خصائص ذوي الرجاء المرتفع أنهم أكثر مرونة ونجاحاً في التعامل مع المواقف الصعبة، وأكثر سعادة وتفاؤلاً ورضاً عن حياتهم، وأكثر توافقاً وحباً للحياة، ولديهم القدرة العالية على التعامل بطريقة أفضل مع ضغوط الحياة والثقة العالية بالنفس، وهذه الصفات تولد للفرد ذي الرجاء رضا عن حياة وتجعله أكثر سعادة، ويتفق مع ذلك ما أشارت إليه دراسات كل من أميرة عبد المعطي (٢٠١٠)، وماجليتا وأوليفر (١٩٩٩)، وبابلي وآخرون (٢٠٠٧)، وبابلي وسليدر (٢٠٠٧)، ودي لنتريمونت (٢٠٠٨)، وجافاري وآخرون (٢٠١٠)، وراكيو - بوجدان (٢٠١٠).

ت- تختلف نسبة إسهام كل من التعاطف، وتقدير الذات، والرجاء، والتسامح مع الذات في التنبؤ بالوجدان الموجب كأحد مكونات الهناء الذاتي، ويمكن عرض النتائج في الجدول التالي:

جدول (١٧)

نتائج تحليل الانحدار لبيان نسبة إسهام كل من التعاطف، وتقدير الذات، والرجاء، والتسامح مع الذات في التنبؤ بالوجدان الموجب

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار غير المعياري	معامل الانحدار المعياري بيتا	الخطأ المعياري	قيمة ت	دلالة المعامل	معامل التحديد	قيمة ف
التعاطف	٠,٠٨٥-	٠,١٣٨-	٠,٠٣٥	٢,٤٢٦-	دال *	%٤١,٣	٠٠٣٦,٠٥٥
تقدير الذات	٠,٢٢٥	٠,٤٥٥	٠,٠٣٨	٦,٦٧٣	دال **		
الرجاء	٠,٤١٤	٠,٢٩٥	٠,٠٩٨	٤,٢٣١	دال **		
التسامح مع الذات	٠,٠٠٩-	٠,٠١٦-	٠,٠٠٣	٠,٢٨٥-	غير دال		
الثبات	١٦,٥٥٢	-	٣,٨٩٨	٤,٢٤٧	دال **		

* دال عند مستوى ٠,٠٥

** دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق رقم (١٧) وجود تأثير موجب ودال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لكل من الرجاء وتقدير الذات على الوجدان الموجب، ويوجد تأثير سالب ودال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) للتعاطف على الوجدان الموجب، بينما لم يوجد تأثير لمتغير التسامح مع الذات على الوجدان الموجب، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{الوجدان الموجب} = ١٦,٥٥٢ - ٠,٠٨٥ (\text{التعاطف}) + ٠,٢٥٥ (\text{تقدير الذات}) + ٠,٤١٤ (\text{الرجاء}) - ٠,٠٠٩ (\text{التسامح مع الذات}).$$

ويتضح من الجدول السابق وجود تأثير موجب ودال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لكل من الرجاء وتقدير الذات على الوجدان الموجب، وهذا يشير إلى أن ارتفاع وزيادة مستوى الرجاء وتقدير الذات يزيد من الوجدان الموجب لدى الفرد والذي يتضمن الانفعالات السارة الموجبة مثل الفرح والشعور بالابتهاج والشعور بالحماسة والنشاط واليقظة وانخفاض الشعور بالحزن والغضب والخجل واليأس.

وهذه النتيجة تكاد تكون متسقة نظرياً ومقبولة ويمكن تفسيرها في ضوء خصائص كل من ذوي تقدير الذات والرجاء المرتفع، فذوو تقدير الذات المرتفع يتصفون بعدة صفات إيجابية تلك التي تبدو في الجهود الموجبة النشيطة لمواجهة المشكلات والضغط، وهم أكثر تحملاً للمسؤولية، ولديهم خصائص موجبة أكثر من الخصائص السالبة، ويخبرون انفعالات موجبة بدرجة أكبر وانفعالات سالبة وقلقا أقل، ولا يشعرون بالحزن واليأس والخزي خاصة في مواقف الفشل، وهذه الصفات والخصائص الإيجابية تولد للفرد ذوي تقدير الذات وجداناً موجباً، ويتفق مع ذلك ما أشارت إليه دراسات كل من تامر شوقي (٢٠١٠)، وماكيكانجز وكيونون (٢٠٠٣)، وشيماك وينر (٢٠٠٣).

وفيما يتعلق بإسهام الرجاء في التنبؤ بالوجدان الموجب، يمكن تفسير النتيجة السابقة في ضوء الخصائص الإيجابية لدى ذوي الرجاء المرتفع والتي تتبدى في إخبارهم بأهدافهم بطريقة إيجابية، ولديهم توجه إيجابي للمشكلات المختلفة، ولديهم مستوى عال من الثقة بالنفس، وتوقع إيجابي للنتائج، وهم إيجابيون، ولديهم سعادة أكبر وضغوط نفسية أقل، ودافعية مرتفعة، ورضا عن حياتهم، وتوافق نفسي مرتفع، وهم أكثر تفاؤلاً، وأقل قلقاً واكتئاباً، وانطوائاً، ولديهم مستوى منخفض من الوجدان السالب، وهذه الصفات والخصائص الإيجابية تولد للفرد ذوي الرجاء المرتفع وجداناً موجباً، ويتفق مع ذلك دراسات كل من أميرة عبدا لمعطي (٢٠١٠)، وماجلتا وأوليفر (١٩٩٩)، وسياروشي وآخرون (٢٠٠٧)، وراكبو - بوجدان (٢٠١٠).

ويتضح من الجدول السابق وجود تأثير سالب ودال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) للتعاطف على الوجدان الموجب، وهي تشير إلى أن زيادة التعاطف لدى الفرد تؤدي إلى تناقص في الوجدان الموجب لديه، وتكاد تكون هذه النتيجة غير متسقة نظرياً وغير متوقعة، خاصة أن الشخص المتعاطف لديه العديد من الصفات الإيجابية التي تولد لديه الوجدان الموجب والتي تتبدى في قابليته للمشاركة الوجدانية مع الآخرين، وتقدير الذات المرتفع، المرونة، قدرته على الاعتناء بنفسه وبالآخرين، التواصل والتفاعل مع الآخرين، فهم وإدراك الحالة الانفعالية والوجدانية للآخرين، تقبل وجهات نظر الآخر.

وقد أكد Wei et al. (٢٠١١) أن هناك ارتباطاً قوياً بين التعاطف والهناء الذاتي، فذوي التعاطف المرتفع لديهم مستوى عال من السعادة والهناء الذاتي ومستوى منخفض من الوجدان السالب ومستوى مرتفع من الوجدان الموجب (Wei et al., 2011, 196)، ويؤكد سيد عثمان (١٩٩٦) على أن التعاطف يزيد من نصيب الفرد من الارتقاء النفسي والروحي ويجعله أكثر

الهناء الذاتي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة

إيجابية (سيد عثمان، ١٩٩٦: ٦٢).

ج- تختلف نسبة إسهام كل من التعاطف، وتقدير الذات، والرجاء، والتسامح مع الذات في التنبؤ بالوجدان السالب كأحد مكونات الهناء الذاتي، ويمكن عرض النتائج في الجدول التالي:

جدول (١٨)

نتائج تحليل الانحدار لبيان نسبة إسهام كل من التعاطف، وتقدير الذات، والرجاء،

والتسامح مع الذات في التنبؤ بالوجدان السالب

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار غير المعنوي	معامل الانحدار المعنوي	الخطأ المعياري	قيمة ت	دلالة المعامل	معامل التحديد	قيمة ف
التعاطف	-٠,٠٥٣	-٠,٠٧١	٠,٠٠٥	-٠,٠٥٨	غير دال	١٨,٨ %	١٢,٥٤٣ **
تقدير الذات	-٠,٢٣٨	-٠,٣٥٢	٠,٠٥٤	-٤,٣٨٩	دال **		
الرجاء	-٠,٠١٤	-٠,٠٠٨	٠,١٣٩	-٠,١	غير دال		
التسامح مع الذات	-٠,١٢٨	-٠,١٩٤	٠,٠٤٣	-٢,٩٦١	دال **		
الثبات	٥٨,٩٩٢	-	٥,٥٣٥	١٠,٦٥٧	دال **		

** دال عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق رقم (١٨) وجود تأثير سالب ودال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لكل من تقدير الذات والتسامح مع الذات على الوجدان السالب، بينما لم توجد دلالة لتأثير كل من التعاطف والرجاء على الوجدان السالب، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:
الوجدان السالب = ٥٨,٩٩٢ - ٠,٠٥٣ (التعاطف) - ٠,٢٣٨ (تقدير الذات) - ٠,٠١٤ (الرجاء) - ٠,١٢٨ (التسامح مع الذات).

ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء الخصائص الإيجابية التي يمتلكها ذوو تقدير الذات والتسامح مع الذات المرتفع والتي من شأنها أن تولد لديهم وجداناً موجباً وتقلل لديهم الوجدان السالب، فكلما ارتفع ما يملكه الفرد من تقدير ذاتي وتسامح ذاتي، انخفض ما لديه من وجدان سالب والذي يتمثل في الانفعالات السالبة مثل الحزن والقلق والخوف والاكتئاب والغضب والعصبية، والشعور بالذنب.

فقد أكد كل من تامر شوقي (٢٠١٠)، شيماء ودينر (٢٠٠٣)، وشروبر- آبي وآخرون (٢٠٠٦) أن تقدير الذات يرتبط سلبياً بالوجدان السالب.

وقد أكد الباحثون أن التسامح يرتبط إيجابياً بالوجدان الموجب وسلباً بالوجدان السالب (Dyke & Elias, 2007: 401)، (Breen et al. 2010: 932)، فالتسامح يتضمن بعداً وجدانياً والذي يعبر عن التحول من الجوانب السلبية مثل الغضب والخوف والإيذاء والانتقام والحدة إلى الجوانب الموجبة مثل الحب والمتعة والسلام والصفح (Worthington et al., 2002: 291).

الفرض الثاني: وينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من مرتفعي ومنخفضي التعاطف، والتسامح الذاتي، والرجاء، وتقدير الذات في كل من مكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب).

ولاختبار تلك الفروق تم استخدام اختبار 'ت' T. Test ، ويوضح الجدول التالي للنتائج كما يلي:

جدول (١٩) نتائج اختبار 'ت' لاختبار دلالة الفروق بين كل من مرتفعي ومنخفضي التعاطف، والتسامح مع الذات، والرجاء، وتقدير الذات في كل من مكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب).

مكونات الهناء الذاتي	المتغيرات المستقلة	المنخفضين			المرتفعين			قيمة 'ت'	الدلالة
		ن	م	ع	ن	م	ع		
الرضا عن الحياة	التعاطف	٥٠	٤٠,٦٤	١٠,١	٥٠	٤١,٨٢	١٠,٣٦	٠,٥٧٧	غير دالة
	التسامح مع الذات	٥٠	٣٨,١٤	١١,٤٧	٥٠	٤٢,٤٨	١٠,٣٧	١,٩٩	دلالة *
	الرجاء	٥٠	٣٣,٢٤	١٠,٢٥	٥٠	٤٦,٣٨	٨,١٨	٧,٠٩	دلالة **
	تقدير الذات	٥٠	٣٣,٠٦	١٠,٩٩	٥٠	٤٧,٦٢	٦,٧٣	٧,٩٨٨	دلالة **
الوجدان الموجب	التعاطف	٥٠	٣٥,٣٢	٥,٨٢	٥٠	٣٦,٤٠	٥,٩٩	٠,٩١٤	غير دالة
	التسامح مع الذات	٥٠	٣٤,١	٦,٩٩	٥٠	٣٦,١٤	٦,٠٥	١,٥٦	غير دالة
	الرجاء	٥٠	٣٠,٩	٥,٨١	٥٠	٣٨,٨٦	٤,٨٧	٧,٤٢١	دلالة **
	تقدير الذات	٥٠	٣١,٠٠	٥,٦٦	٥٠	٣٩,٧٨	٤,٠٩	٨,٨٩٢	دلالة **
الوجدان السالب	التعاطف	٥٠	٣٢,٣	٧,٥١	٥٠	٣١,٩٤	٧,٠٢	٠,٢٤٨	غير دالة
	التسامح مع الذات	٥٠	٣٤,٣٦	٦,٦٤	٥٠	٢٩,٩٦	٧,٥٥	٣,٠٩	دلالة **
	الرجاء	٥٠	٣٤,٤٤	٧,٤٩	٥٠	٣٠,٧٦	٧,٥٦	٧,٤٤	دلالة *
	تقدير الذات	٥٠	٣٥,٥٢	٦,٥١	٥٠	٢٨,٥٨	٦,٧٥	٥,٢٣٦	دلالة **

• دلالة عند مستوى ٠,٠٥

•• دلالة عند مستوى ٠,٠١

يتبين من الجدول السابق ما يلي:

(١) بالنسبة للتعاطف:

(أ) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي التعاطف في كل من الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب، وهذه النتيجة تكاد تكون غير متوقعة، فقد تبين أن التعاطف هو المميز الفريد للإدراك عند الإنسان، وكلما زاد نصيب الذات من التعاطف، زاد نصيبها من الارتقاء النفسي الروحي (سيد عثمان، ١٩٩٦: ٦٢)، فالتعاطف مع الآخر يولد لدى الفرد مشاعر الرضا عن الذات والوجدان الموجب ويقلل لديه المشاعر والوجدان السالب، ومن ثم يكون ذات مردود إيجابي على ذات الفرد.

(٢) بالنسبة للتسامح مع الذات:

(أ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي التسامح مع الذات في الرضا عن الحياة عند مستوى (٠.٠٥) لصالح المرتفعين، وهذا يتفق مع ما أكدته الدراسات والتي تشير إلى أنه كلما زاد التسامح مع الذات، زاد مستوى الرضا عن الحياة، فقد أكدت نتائج بعض الدراسات على الارتباط القوي بين التسامح مع الذات والرضا عن الحياة، ويتفق مع ذلك دراسات ديكى والياس (٢٠٠٧)، وأفرى (٢٠٠٨).

(ب) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي التسامح مع الذات في الوجدان الموجب، وهذه النتيجة تكاد لا تتفق مع ما أكدته بعض الدراسات خاصة أن التسامح يتضمن بعداً وجدانياً يظهر في التحول من الجوانب والأفكار السالبة إلى الموجبة، وأكدت أيضاً على الارتباط القوي بين التسامح مع الذات والوجدان الموجب، ويتفق ذلك مع دراسات كل من مالتباى وآخرون (٢٠٠٥) وديكى والياس (٢٠٠٧).

(ج) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المرتفعين والمنخفضين في التسامح مع الذات في الوجدان السالب عند مستوى (٠.٠١) لصالح المنخفضين، وهذه النتيجة تكاد تكون منطقية وتتفق مع ما أكدته الدراسات، فكلما زاد مستوى التسامح مع الذات انخفض الوجدان السالب وزاد الوجدان الموجب.

ويتفق مع ذلك دراسات مالتباى وآخرون (٢٠٠٥)، وديكى والياس (٢٠٠٧)، وسكول (٢٠٠٩).

(٣) بالنسبة للرجاء:

(أ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الرجاء في الرضا عن الحياة عند مستوى (٠.٠١) لصالح المرتفعين، وهذه النتيجة تتفق مع ما أكدت الدراسات والتي أشارت إلى أنه كلما زاد مستوى الرجاء، زاد الرضا عن الحياة، فقد تبين ارتباط الرجاء بكل من

حب الحياة، والسعادة، والتفاؤل ، ويتفق مع ذلك دراسات كل من أميرة عبد المعطي (٢٠١٠)، وبابلي وآخرون (٢٠٠٧)، ودي انتريمونت (٢٠٠٨) ، وجفاري وآخرون (٢٠١٠) .

(ب) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الرجاء في الوجدان الموجب عند مستوى (٠,٠١) لصالح المرتفعين، وتتفق هذه النتيجة مع ما أكدته الدراسات والتي أوضحت مدى الارتباط القوي بين الرجاء والوجدان الموجب، فنوي للرجاء المرتفع يتميزون بأنهم أكثر ثقة بالنفس، ولديهم مدرجات إيجابية في ذاتهم ، فالرجاء يجعل الفرد وثقاً من إمكانية تحقيق أهدافه، ويحقق التوافق النفسي، ويرتبط بالمشاعر الموجبة نحو الذات، وتقديرها ، ويؤكد سيد عثمان (١٩٨٩) أن الرجاء يعمل على ترابط الوجدان وعدم انفراد اليأس بالهيمنة على كل إحساس (سيد عثمان، ١٩٨٩: ٤٥-٤٦) ، ويتفق ذلك مع دراسة كل من أميرة عبد المعطي (٢٠١٠) ، وماجليتا و أوليفر (١٩٩٩) ، وراكيو- بوجدان (٢٠١٠) .

(ج) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الرجاء في الوجدان السالب عند مستوى (٠,٠٥) لصالح المنخفضين ، وتفسر تلك النتيجة في ضوء أن توى الرجاء المنخفض لديهم خصائص ومعتقدات سلبية حول أنفسهم وقدراتهم وإمكانياتهم تولد لديهم الوجدان السالب ، فنوو الرجاء المنخفض لا يتمتعون بالثقة في قدراتهم ، ويدركون مشاكلهم بصورة ضخمة ، ولديهم نقص في الإحساس بالأهداف في حياتهم ، ويميلون إلى الانطواء والوجدان السالب ويعانون من الضغط النفسي، وتتفق مع ذلك أميرة عبد المعطي (٢٠١٠) .

(٤) بالنسبة لتقدير الذات:

(أ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات في الرضا عن الحياة عند مستوى (٠,٠١) لصالح المرتفعين ، فهم أكثر توافقاً وسعادة ورضا عن حياتهم مقارنة بالمنخفضين .

(ب) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات في الوجدان الموجب عند مستوى (٠,٠١) لصالح المرتفعين، وترجع هذه النتيجة إلى الخصائص الإيجابية لدى ذوي تقدير الذات المرتفع والتي تتمثل في إخبارهم بانفعالات موجبة بدرجة أكبر وانفعالات سلبية وقلقاً بدرجة أقل، ولديهم خصائص موجبة وأقل خصائص سلبية، وأكثر توافقاً وسعادة ورضا عن حياتهم ، وهذه الخصائص تولد لديهم وجداناً موجباً، ويتفق مع ذلك تأمر شوقي

(٢٠١٠)، وشيماء ودينير (٢٠٠٣)

(ج) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات في الوجدان السالب عند مستوى (٠,٠١) لصالح المنخفضين، وهذه النتائج تكاد تتفق مع الدراسات التي أكدت على ارتباط تقدير الذات بالرضا عن الحياة المرتفع، والوجدان الموجب المرتفع، والوجدان السلبي المنخفض، وأكدت أيضاً على أن ذوي تقدير الذات المرتفع يخبرون انفعالات موجبة بدرجة أكبر وانفعالات سالبة وقللاً بدرجة أقل، ولديهم خصائص موجبة وأقل خصائص سالبة، وأكثر توافقاً وسعادة ورضاً عن حياتهم، بينما يتميز ذوي تقدير الذات المختصين بأنه يخبرون انفعالات موجبة بدرجة أقل وانفعالات سالبة وقللاً بدرجة أكبر، ولديهم خصائص سالبة، وهم أقل سعادة وأكثر تشاؤماً، ويتفق ذلك مع دراسات وليد عاشور (٢٠٠٩)، تامر شوقي (٢٠١٠)، ماكيناكجاس وكينيون (٢٠٠٣)، وميركيزيو ولاندرى (٢٠٠٧).

الفرض الثالث: وينص على توجد مطابقة بين النموذج المقترح وبيانات عينة الدراسة. أسفر تحليل المسار عن مطابقة النموذج المقترح مع بيانات عينة الدراسة، وهذا ما أشارت إليه مؤشرات حسن المطابقة التالية:

- بلغت قيمة $\chi^2 = 2,126$ ودرجات حرية $df = 2$ وهي قيمة غير دالة إحصائياً مما يعني مطابقة النموذج المقترح مع بيانات عينة الدراسة الراهنة.
- مؤشر حسن المطابقة (GFI) وبلغت قيمة هذا المؤشر (٠,٩٩٧) (*)
- مؤشر حسن المطابقة (AGFI) وبلغت قيمة هذا المؤشر (٠,٩٥٨) *
- مؤشر حسن المطابقة (NFI) وبلغت قيمة هذا المؤشر (٠,٩٩٥) *
- مؤشر حسن المطابقة (RFI) وبلغت قيمة هذا المؤشر (٠,٩٤٦) *
- مؤشر حسن المطابقة (IFI) وبلغت قيمة هذا المؤشر (١,٠٠٠) *
- مؤشر حسن المطابقة (CFI) وبلغت قيمة هذا المؤشر (١,٠٠٠) *
- مؤشر حسن المطابقة (RMSEA) وبلغت قيمة هذا المؤشر (٠,٠١٨) (**)

من (صفر) إلى (١) القيمة مرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى أن النموذج يتفق ويتطابق مع البيانات.

** من (صفر) إلى (٠,١) القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

ويتضح مما سبق أن جميع المؤشرات تقع في المدى المثالي لكل مؤشر مما يدل على مطابقة النموذج مع بيانات عينة الدراسة .

وقد حسبت قيمة التأثيرات لمتغيرات الدراسة ويمكن عرضها في الجدول التالي:

جدول (٢٠) المسمارات والأوزان الاتحدارية بين متغيرات النموذج

المتغيرات	الوزن الاتحداري غير المعياري	الوزن الاتحداري المعياري	النسبة الحرجة	الدالة
التعاطف ← الرضا عن الحياة	٠,١٠٤-	٠,٠٩٨-	١,٧٢٥-	غير دالة *
للتعاطف ← الوجدان الموجب	٠,٠٨٥-	٠,١٣٧-	٢,٤٥٣-	دالة *
التعاطف ← الوجدان السالب	٠,٠٥٣-	٠,٠٧١-	١,٠٧٣-	غير دالة
الرجاء ← الرضا عن الحياة	٠,٦٨٥	٠,٢٨٥	٤,٠٦٦	دالة **
الرجاء ← الوجدان الموجب	٠,٤١٤	٠,٢٩٥	٤,٢٦١	دالة **
الرجاء ← الوجدان السالب	٠,٠١٤-	٠,٠٠٨-	٠,١٠١-	غير دالة
للتسامح مع الذات ← الرضا عن الحياة	٠,٠٣٩	٠,٠٤١	٠,٧٤٢	غير دالة
للتسامح مع الذات ← الوجدان الموجب	٠,٠٠٩-	٠,٠١٦-	٠,٢٨٨-	غير دالة
للتسامح مع الذات ← الوجدان السالب	٠,١٢٨-	٠,١٩٤-	٣,٠٠٣-	دالة **
تقدير الذات ← الرضا عن الحياة	٠,٤١٨	٠,٤٣٥	٦,٣٤٩	دالة **
تقدير الذات ← الوجدان السالب	٠,٢٥٥	٠,٤٥٤	٦,٧٢٠	دالة **
تقدير الذات ← الوجدان الموجب	٠,٢٣٨-	٠,٣٥٢-	٤,٤٣٥-	دالة **
تقدير الذات ← للتسامح مع الذات	٠,٢٩٣	٠,٢٨٥	٢,٤٤٥	دالة *
للتسامح مع الذات ← تقدير الذات	٠,١٠٢-	٠,١٠٥-	١,٠٤٦-	غير دالة

* دالة عند مستوى ٠,٠٥

** دالة عند مستوى ٠,٠١

ويوضح الشكل التالي للنموذج بمساراته المختلفة:

ومن الجدول (٢٠) يتبين ما يلي:

١- وجود تأثير جزئي دال إحصائياً للتعاطف على مكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب) ، فقد كشفت نتائج تحليل المسار عن وجود تأثير جزئي، حيث وجد تأثير سالب دال عند مستوى (٠,٠٥) للتعاطف على الوجدان الموجب، بينما وجد تأثير غير دال على كل من الرضا عن الحياة والوجدان السالب ، ويرى الباحث أن هذه النتيجة تكاد تكون غير متوقعة، وهي تشير إلى أن زيادة مستوى التعاطف يؤدي إلى تناقص الوجدان الموجب، فقد تبين أن الفرد المتعاطف لديه العديد من الخصائص الإيجابية والتي تتمثل في القدرة على إدراك والتعرف على ما يشعر به الآخر ، والمشاركة في الحالة الوجدانية ، والتفاعل مع الآخرين وإقامة علاقات معهم ، كل ذلك يؤدي إلى توليد الوجدان الموجب لديه وتجعله إيجابياً ، ويتفق مع ذلك Casseles et al. (٢٠١٠) .

٢- وجود تأثير جزئي دال إحصائياً للرجاء على مكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب) ، فقد كشفت نتائج تحليل المسار عن وجود تأثير جزئي، فقد وجد تأثير موجب دال عند مستوى (٠,٠١) للرجاء على كل من الرضا عن الحياة والوجدان الموجب، وتأثير غير دال على الوجدان السالب ، وتفسر هذه النتيجة في ضوء خصائص ذوي الرجاء المرتفع فهم أكثر سعادة ورضاً عن حياتهم، وأكثر تفاؤلاً توافقاً، ولديهم ثقة مرتفعة في أنفسهم، وهم أكثر مرونة، ولديهم مستوى مرتفع من الوجدان الموجب وأقل من الوجدان السالب، وهذه الصفات تجعلهم أكثر سعادة ورضاً عن حياتهم وأكثر إيجابية ، ويتفق مع ذلك دراسات كل من أميرة عبد المعطي (٢٠١٠)، وما خلتيا وأوليفر (١٩٩٩)، وبابلي وآخرون (٢٠٠٧)، وراكبور- بوجدان (٢٠١٠).

٣- وجود تأثير جزئي دال إحصائياً للتسامح مع الذات على مكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب) ، فقد كشفت نتائج تحليل المسار عن وجود تأثير جزئي، فقد وجد تأثير سالب دال عند مستوى (٠,٠١) للتسامح مع الذات على الوجدان السالب، بينما وجد تأثير غير دال على كل من الرضا عن الحياة والوجدان الموجب، ويفسر الباحث تلك النتيجة في ضوء خصائص الشخص المتسامح مع الذات، فكلما ارتفع مستوى التسامح مع الذات انخفض الوجدان السالب مثل القلق والخوف، والاكتئاب والغضب، والعصبية ، ويتفق مع ذلك دراسات كل من تامر شوقي (٢٠١٠)، وشيمالك ودينير (٢٠٠٣)، وشرودر - أبي وآخرون (٢٠٠٦) .

٤- وجود تأثير دال إحصائياً لتقدير الذات على مكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب)، فقد كشفت نتائج تحليل المسار عن وجود تأثير موجب دال عند مستوى (٠,٠١) لتقدير الذات على كل من الرضا عن الحياة والوجدان الموجب، بينما وجد تأثير سالب دال عند مستوى (٠,٠١) على الوجدان السالب، ويفسر ذلك في ضوء خصائص ذوي تقدير الذات المرتفع فهم أكثر توافقاً وسعادة ورضا عن حياتهم، وأكثر إيجابية ومرونة، ولديهم خصائص موجبة أكثر من الخصائص السالبة، وهذه الخصائص تولد لديهم الرضا عن الحياة والوجدان الموجب.

وفيما يخص التأثير السلبي على الوجدان السالب، فهذه نتيجة منطقة متوقعة، فكلما ارتفع تقدير الذات انخفض الوجدان السالب، والخصائص الإيجابية التي يمثلها ذوي تقدير الذات المرتفع تولد لدى الفرد وجداناً موجباً وتقل لديهم الوجدان السالب، ويتفق مع ذلك دراسة تامر شوقي (٢٠١٠)، وشيماء دينير (٢٠٠٣)، وزانج (٢٠٠٥)، وميركيرو ولاندرى (٢٠٠٧).

٥- وجود تأثير دال إحصائياً لتقدير الذات على التسامح مع الذات، فقد كشفت نتائج تحليل المسار عن وجود تأثير موجب دال عند مستوى (٠,٠٥) لتقدير الذات على التسامح مع الذات، ويفسر الباحث تلك النتيجة من خلال أن الأفراد ذوي تقديرات الذات المرتفع لديهم خصائص إيجابية تجعلهم أكثر تسامحاً مع ذاتهم، فهم أكثر قدرة على تكوين علاقات حب مرضية مع الآخرين، وأكثر سعادة ورضا عن حياتهم، وأكثر حساسية لاحتياجات الآخرين وإقامة علاقات معهم، وأكثر تحملاً للمسؤولية، وتقديم المساعدة والعون للآخرين ودعمهم، وهذه الخصائص تولد لديهم التسامح، ويتفق مع ذلك دراسات كل من وليد عاشور (٢٠٠٩)، وتامر شوقي (٢٠١٠)، وديكي والياس (٢٠٠٧)، وهل وفينشام (٢٠٠٨)، وبرين وآخرون (٢٠١٠).

٦- وجود تأثير غير دال إحصائياً للتسامح مع الذات على تقدير الذات.

البحوث المقترحة :

يقترح الباحث الحالي إجراء البحوث التالية:

- ١- إجراء برنامج لتتبع الهناء الذاتي في ضوء متغيرات الدراسة الراهنة المساهمة في التنبؤ به على مراحل دراسية مختلفة.
- ٢- إجراء دراسة تتناول إسهام متغيرات أخرى مثل الإيثار، وفاعلية الذات، والتفاؤل في التنبؤ بالهناء الذاتي.

٣- إجراء دراسة تتناول العلاقة بين الهناء الذاتي وبعض المتغيرات الديموجرافية (الجنس، والتخصص، والمرحلة الدراسية).

٤- إجراء دراسة مقارنة بين الريف والحضر في متغيرات الدراسة الراهنة.

المراجع:

- ١- أحمد أحمد متولي عمر (٢٠٠٦) : الشعور الذاتي بالسعادة كدالة لكل من : الجنس والعمل والذكاء الانفعالي وقوة الأنا .المؤتمر السنوي الخامس ممر كليات التربية في التطوير والتنمية، كلية التربية ، جامعة طنطا ، فرع كفر الشيخ ، في الفترة من ١٥-١٧ أبريل.
- ٢- أميرة أحمد عبد المعطى (٢٠٠٤) : العلاقة بين التعاطف والرضا المهني لدى الأخصائي النفسي المدرسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- ٣- أميرة أحمد عبد المعطى (٢٠١٠) :الرجاء : دراسة نظرية تحليلية إمبريقية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- ٤- تامر شوقي إبراهيم (٢٠١٠) : نموذج بنيائي للمواجهة التأهيلية للضغوط المحتملة في إطار التفكير الموجه نحو المستقبل ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- ٥- سيد أحمد عثمان (١٩٨٦) : الإثراء النفسي لدراسة في الطفولة ونمو الإنسان ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية (١٩٩٤ إعادة طباعة) .
- ٦- سيد أحمد عثمان (١٩٨٩) : التعلم عند برهان الإسلام للزرنوجي ، ط٢ ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- ٧- سيد أحمد عثمان (١٩٩٦) : التحليل الأخلاقي للمسئولية الاجتماعية ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- ٨- كمال إسماعيل عطية (٢٠٠٤) : دراسة لبعض المتغيرات النفسية المرتبطة بمفهوم الرجاء ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، العدد ٥٨ ، يوليو ص ص ٣١ - ٧٤ .
- ٩- وليد حسن عاشور (٢٠٠٩) : التعاطف وعلاقته باعتبار الذات ، والتمركز حول الأنا ، والتماسك الأسري كما يدركه الأبناء لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- 10- Avery, C. (2008): *The Relationship between self-forgiveness and health : Mediating variables and implications for well-being.* Ph.D., University of Hartford.

- 11- Bailey, T., Eng, W., Frisch, M. & Snyder, C. (2007): Hope and optimism as related to life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2, 3, 168-175.
- 12- Bailey, T. & Snyder, C. (2007): Satisfaction with life and hope: A Look at age and marital status. *The psychological Record*, 57, 233-240.
- 13- Beckman, T., Reed, D., Shanafelt, T. & West, C. (2009): Impact of resident well-being and empathy on assessment of Faculty physician. *Society of General Internal Medicine*, 25, 1, 52-56.
- 14- Bono, G., McCullough, M. & Root, L. (2008): Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Society for Personality and Social Psychology*. 34, 2, 182-195.
- 15- Bordens , K. & Horowitz , I. (2002) : *Social psychology* (2 nd. Ed.) .London : Lawrence Erlbaum Associates .
- 16- Borzumato - Gainey, C., Kennedy, A., McCabe, B. & Degges-White, S. (2009): Life satisfaction, self-esteem, and subjective age in women across the life span. *Adult Span Journal*, 8, 1, 29-42.
- 17- Breen, W., Kashdan, T., lenser, M. & Fincham, F. (2010): Gratitude and forgiveness : Convergence and divergence on self-report and informant ratings. *Personality and Individual Differences*, 49, 932-937.
- 18- Bronk, K., Hill, P., Lapsley, D., Talib, T. & finch, H. (2009): Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 6, 500-510.
- 19- Burnette, J., Davis, D., Green, J., Worthington, E. & Bradfield, E. (2009): Insecure attachment and depressive symptoms : The Mediating role of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 46, 276-280.
- 20- Casseles, T., Chan, S., Chung, W. & Birch, S. (2010): The Role of culture in affective empathy: Cultural and Bicultural differences. *Journal of Cognition and Culture*, 10, 309-326.
- 21- Chen , S. , Cheung , F., Bond, M. & Leung, J. (2006) : Going beyond self-esteem to predict life satisfaction : The Chinese case . *Asian Journal of Social Psychology* , 9, 24 , 24 – 35 .
- 22- Ciarrochi, J., Heaven, P. & Davies, F. (2007): The Impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A Longitudinal study . *Journal of Research in Personality*, 41, 1161-1178.

- 23- Civitci, N. & Civitci, A. (2009): Self-esteem as mediator and moderator of the relationship between loneliness and life satisfaction in adolescents . *Personality and Individual Differences*, 47, 954-958.
- 24- Coates , D. (1997): *The Correlations of forgiveness of self, forgiveness of others, and hostility, depression, anxiety, self-esteem, life adaption, and religiosity among female victims of domestic violence*. P.H.D., California school of professional psychology , Fresno Campus.
- 25- Davis, B. (2005): Mediators of the relationship between hope and well-being in older Adults. *Clinical nursing Research*, 14, 3, 253-272.
- 26- D' Entremont, M. (2008): *The Role of hope in school-aged children's emotional well-being in relation to school environment and optimism / pessimism*. Master of Arts, Mount Saint Vincent University.
- 27- Diener, E. & Ryan ., K. (2009) : Subjective well-being : A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39, 4, 391-406.
- 28- Diener, E., Semmons, R., Larsen, R. & Griffin, S. (1985) : The Satisfaction with life scale . *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- 29- Durkin, J. & Joseph, S. (2009): Growth following adversity and its relation with subjective well-being and psychological well-being . *Journal of Loss and Trauma*, 14, 228-234.
- 30- Dyke, C. & Elias, M. (2007): How forgiveness, purpose, and religiosity are related to the mental health and well-being of youth: A Review of the literature. *Mental Health, Religion & Culture*, 10, 4, 395-415.
- 31- Gallagher, M., Lopez, S. & preacher, K. (2009): The Hierarchical structure of well-being. *Journal of Personality*, 77, 4, 1025-1050.
- 32- Garcia, D. & Siddiqui, A. (2009): Adolescents psychological well-being and memory for life events: Influences on life satisfaction with respect to temperamental dispositions. *Journal of Happiness studies*, 10, 407-419.
- 33- Goldman , D. (2010) : *Gender role orientation and the role of empathy in interventions promoting the development of interpersonal forgiveness* . P.H.D., Iowa State University .

- 34- Hall, J. & Fincham, F. (2005): Self – forgiveness : The Stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 5, 621-637.
- 35- Hall, J. & Fincham, F. (2008): The Temporal course of self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27, 2, 174-202.
- 36- Hampes, W. (2010): The Relation between Humor styles and empathy, *Europe's Journal of Psychology*, 3, 34-45.
- 37- Hua-Jin, H. (2009): A Study on the correlation between subjective well-being and forgiveness and the development status of college students . *Science of Social Psychology* (Abstract).
- 38- Jafari, E., Najafi, M., Sohrabi, F., Dehshiri, G., Soleymani, E. & Heshmati, R. (2010): Life satisfaction, spirituality well-being and hope in cancer patients. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1362-1366.
- 39- Jemta, L., Fugl-Meyer, K. & Dahl, M. (2009): Self-esteem in children and adolescents with mobility impairment: Impact on well-being and coping strategies. *ACTA PAE Diatrica*, 567-572.
- 40- Johnson ,C. (2010) : *Personality and ostracism : Do hope , optimism , and forgiveness moderate the effects of social exclusion ?*. M.D., Purdue University.
- 41- Karademas, E. (2007): Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and Individual Differences*, 43, 277-287.
- 42- Karatzias, A., Chouliara, Z., Power, K. & Swanson, V. (2006): Predicting general well-being from self-esteem and affectivity: An exploratory study with scottish adolescents. *Quality of Life Research*, 15, 7, 1143-1151.
- 43- Karremans, J., Lange, P., Ouwerkerk, J. & kluwer, E. (2003): When forgiving enhances psychological well-being: The Role of interpersonal commitment . *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 5, 1011-1026.
- 44- Kim, D. (2004): The Implicit life satisfaction measure. *Asian Journal of Social Psychology*, 7, 236-262.
- 45- Konstam, V., Chernoff, M. & Deveney, S. (2001): Toward forgiveness: The Role of shame, guilt, anger, and empathy. *Counseling and Values*, 46, 26-39.
- 46- Krause, L. (2009): *Factors predicting interpersonal forgiveness: The Relationship between forgiveness and health*. M. D. school of

professional psychology pacific university.

- 47- Lightsey, O., Burke, M., Henderson, A. & Yee, C. (2006): Generalized self-efficacy, self-esteem, and negative affect. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 38, 1, 72-80.
- 48- Lopez, S., Snyder, C. & Pedrotti, J. (2007): *Hope: many definitions, many measures*. In Lopez, S. & Snyder, C. (Ed.). *Positive psychological assessment: A Handbook of models and measures*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- 49- Magaletta, P. & Oliver, J. (1999): The Hope construct, will, and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 5, 539-551.
- 50- Makikangas, A. & Kinnunen, U. (2003): Psychosocial work stressors and well-being : Self-esteem and optimism as moderators in a one year longitudinal sample. *Personality and Individual Differences*, 35, 537-557.
- 51- Maltby, J., Day, L. & Barber, L. (2005): Forgiveness and happiness . The Differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudemonic happiness. *Journal of Happiness studies*, 6, 1-13.
- 52- Marshall, W., Marshall, L., Serran, G. & O' Brien, M. (2009): Self-esteem, shame, cognitive distortions and empathy in sexual offenders: Their integration and treatment implications. *Psychology, Crime & Law*, 15, 2&3, 217-234.
- 53- McCullough, M. (1995) : *Forgiveness as altruism : A social – psychological theory of interpersonal forgiveness and tests of its validity* . Ph.D., Virginia Commonwealth University .
- 54- McCullough, M. & Witvliet, C. (2002): *The Psychology of forgiveness*. In Snyder, C. & Lopez, S. (Ed.). *Handbook of positive psychology*. New York: oxford university press.
- 55- Mercurio, A. & Landry, L. (2007): Self-objectification and well-being: The Impact of self-objectification on woman's overall sense of self-worth and life satisfaction. *Sex Roles A Journal of Research*, 1-8.
- 56- Murk, C. (2006) : *Self – esteem research , theory , and practice : Toward a positive psychology of self – esteem* (3 rd. Ed.) , New York : Springer Publishing Company.
- 57- Orpen, C. (1994): The Effects of self-esteem and personal control on the

- relationship between job in security and psychological well-being. *Social Behavior and Personality*, 22, 1, 53-56.
- 58- Pavot, W. (2008) : *The assessment of subjective well – being : Successes & shortfalls* . In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well – being* . New York : The Guilford Press .
- 59- Pavot, W. & Diener, E. (1993): Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- 60- Pavot, W. & Diener, E. (2008): The Satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 2, 137-152.
- 61- Pipe, T., Kelly, A., LeBrun, G., Schmidt, D., Atherton, P. & Robinson, C. (2008): A Prospective descriptive study exploring hope, spiritual well-being, and quality of life in hospitalized patients. *Medsurg Nursing*, 17, 4, 247-257.
- 62- Ranganathan, A. & Todorov, N. (2010): Personality and self-forgiveness : The Roles of Shame, guilt, empathy and conciliatory behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29, 1, 1-22.
- 63- Raque - Bogdan, T. (2010): *Self-compassion, hope, and well-being of women experiencing primary and secondary infertility: An Application of the biopsychosocial model*. Master of Arts. The Graduate school of the university of Maryland.
- 64- Rijavec, M., Jurcec, L. & Mijoceric, I. (2010): Gender differences in the relationship between forgiveness and depression / happiness . *Psihologijske teme* 19, 1, 189-202.
- 65- Ross, S. & Hertenstein, M. (2007): Maladaptive correlates of the failure to forgive self and others: Further evidence for a two – component Model of forgiveness. *Journal of Personality Assessment*, 88, 2, 158-167.
- 66- Rye, M., Loiacono, D., flock, C., Olszewski, B., Hem, T. & Madia, B. (2001): Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology*, 20, 3, 260-277.
- 67- Ryff, C. (1989): Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 6, 1069-1081.
- 68- Sandage, S. & Jankowski, P. (2010): Forgiveness, spiritual instability, mental health symptoms, and well-being: Mediator effects of differentiation of self. *Psychology of Religion and Spirituality*,

2, 3, 168-180.

- 69- Sandage, S. & Williamson, I. (2010): Relational spirituality and dispositional forgiveness: A structural equations model. *Journal of Psychology and Theology*, 38, 4, 255-266.
- 70- Scheidle, L. (2010) : *Forgiveness and gratitude as predictors of elderly subjective well-being* . P.H.D., Regent University.
- 71- Schimmack, U. & Diener, E. (2003): Predictive validity of explicit and implicit self – esteem for subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 37, 100-106.
- 72- Schroder-Abe, M., Rodolph, A. & Schutz, A. (2006): High implicit self-esteem is not necessarily advantageous: Discrepancies between explicit and implicit self-esteem and their relationship with anger expression and psychological health. *European Journal of Personality*, 31, 3, 319-339.
- 73- Scull, N. (2009): *Forgiveness in the middle east : An Examination of forgiveness, desire for revenge, Islam, and psychological well-being among Kuwaiti survivors of the 1990 Iraqi invasion*. Ph.D., University of Wisconsin - Madison.
- 74- Shanafelt, T., West, C., Zhao, X., Novotny, P., Kolars, J., Habermann, T. & Sloan, J. (2005): Relationship between increased personal well-being and enhanced empathy among internal medicine residents. *Journal of General Internal Medicine*, 20, 559-564.
- 75- Simsek, O. (2009): Happiness revisited: Ontological well-being as a theory - based construct of subject well-being. *Journal of Happiness studies*, 10, 505-522.
- 76- Steven, S. & Peter, J. (2010): Forgiveness, spiritual instability, mental health symptoms, and well-being: Mediator effects. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2, 3, 168-180.
- 77- Suldo, S. (2004) : *A Longitudinal study identifying variables that describe young with very high and low satisfaction , and variables that predict and co-occur with changes in adolescents' life satisfaction* . PH.D., University of South Carolina.
- 78- Terry, T. & Huebner, S. (1995): The Relationship between self-concept and life satisfaction in children. *Social Indicators Research*, 35, 1, 39-52.
- 79- Thomas, M., Dyrbye, L., Huntington, J., Lawson, k., Novotny, P., Sloan,

- J. & Shanafelt, T. (2007): How do distress and well-being relate to medical student empathy? A Muticenter study. *Journal of General Internal Medicine*, 22, 177-183.
- 80- Toussaint, L. & Friedman, P. (2009): Forgiveness, gratitude, and well-being: The Mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies* , 10, 635-654.
- 81- Toussaint, L. & Weeb, J. (2005): *Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being*. In Worthington, E. (Ed.): *HandBook of forgiveness*. New York: Taylor & (Rovtledge) Francis Group, LLC.
- 82- Wang, C. & Castaneda – Sound, C. (2008): The Role of generational status, self-esteem, academic self- efficacy, and perceived social support in college students' psychological well-being. *Journal of College Counseling*, 11, 101-118.
- 83- Wei, M., Liao, K., Ku, T. & Shaffer, P. (2011): Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79, 1, 191-221.
- 84- Wilson, D., Moore, P., Boyd, E., Easley, J. & Russel, A. (2008): The Identification of cultural factors that impact well-being among African American college students. *Psychology Journal*, 5, 2, 105-118.
- 85- Wohl, M., DeShea , L. , Wakkinney , R. (2008) : Looking within : Measuring state self- forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science* ,40,1,1-10 .
- 86- Wohl, M., Pychyl, T. & Bennett, S. (2010): I forgive my self, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences*, 48, 803-808.
- 87- Worthington, E., Witvliet, C., Pietrini, P. & Miller, A. (2002): Forgiveness, health, and well-being : A Review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgiveness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 291-302.
- 88- Zhang, L. (2005): Prediction of Chinese life satisfaction: Contribution of collective self-esteem. *International Journal of Psychology*, 40, 3, 189-200.

- 89- Zhang, L. & Leung, J. (2002): Moderating effects of gender and age on the relationship between self-esteem and life satisfaction in mainland Chinese. *International Journal of Psychology*, 37, 2, 83-91.
- 90- Zurfluh, T. (2006): *The Role of empathy in two aspects of gay male couples: Relationship satisfaction and conflict resolution*. PH.D. A dissertation submitted to the Wright institute graduate school of psychology.

Department of Educational Psychology Faculty of Education
personality variables among university students

By: Mohammad Esmael Sayed Hemeda

Ain Shams University

Abstract

The main objectives of the current study lie in studying the relationship between subjective well - being and some personality variables , The study has three main questions:(1) What is the contribution of self- forgiveness, hope, empathy and self - esteem in predicting with subjective well-being? (2) Are there statistical differences between high and low empathy, hope, self-forgiveness, and self-esteem in subjective well-being (life satisfaction, positive affect, negative affect)? .(3) To What extent does the proposed model agree with the date of the sample?. The sample of the study were selected from the faculty of education - Ain shams university. The basic sample consisted of (200) participants (47 males, 153 females). The study used some tools: self-forgiveness scale, hope scales, empathy scale, self-esteem, happiness scale, life satisfaction scale; positive and negative affect scale. The study has used Path analysis, T. Test and Regression analysis.

*** The results revealed the following:**

- 1- There is a contribution for self esteem and hope in predicting with life satisfaction
- 2-There is a contribution for empathy, self esteem and hope in predicting with positive affect.
- 3-There is a contribution for self esteem and self - forgiveness in predicting with negative affect.
- 4- Ther current proposed model agrees with data of the sample.

- 5- There are no statistical differences between low and high empathy in life satisfaction, positive affect and negative affect.
- 6- There are statistical differences between low and high self-forgiveness in life satisfaction in favor of high and negative affect in favor of low.
- 7- There are statistical differences between low and high hope in life satisfaction in favor of high and negative affect in favor of low.
- 8- There are statistical differences between low and high self-esteem in life satisfaction in favor of high and in positive affect in favor of high and in negative affect in favor of low.