

جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

التشوهات المعرفية وتقدير الذات وعلاقتها بالتسامح والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس

إعداد

ياسمين حسن يوسف أبو هلال

إشراف

أ. د. عبد عساف

د. فاخر الخليلي

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

2018م

**An-Najah National University
Faculty of Graduate Studies**

**The Cognitive Distortions and Self-Esteem
and their Relations to Forgiveness and
Happiness among the Adults and
Elders in Nablus Governorate**

**By
Yasmin H. Abuhelal**

**Supervised
Prof. Abed Assaf
Dr. Fakher Khalili**

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the
Requirements for the Degree of Master of Psychological and
Educational Counseling, Faculty of Graduate Studies, An-Najah
National University, Nablus, Palestine.**

2018

التشوهات المعرفية وتقدير الذات وعلاقتها بالتسامح والسعادة

لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس

إعداد

ياسمين حسن يوسف أبو هلال

إشراف

أ. د. عبد عساف

د. فاخر الخليلي

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى بناء نموذج علائقي يسهم في تحديد المتغيرات المؤثرة في السعادة من خلال متغيرات التشوهات المعرفية وتقدير الذات والتسامح لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقات الارتباطية بين التشوهات المعرفية وتقدير الذات والتسامح والسعادة، وهدفت إلى الكشف عن مستويات التشوهات المعرفية وتقدير الذات والتسامح والسعادة لدى أفراد العينة، وهدفت أيضاً إلى التعرف إلى الفروق بين التشوهات المعرفية وتقدير الذات والتسامح والسعادة بحسب بعض المتغيرات الديمغرافية: الجنس، المرحلة النمائية، مكان السكن، المستوى التعليمي، المستوى الإقتصادي.

تكون مجتمع الدراسة من جميع الراشدين والمسنين في محافظة نابلس، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية، إذ بلغ حجم العينة (254) ذكر وأنثى، منهم (98) ذكر و(156) أنثى، ولأغراض هذه الدراسة قامت الباحثة بتطوير المقاييس التالية: مقياس التشوهات المعرفية، ومقياس تقدير الذات، ومقياس التسامح، كما قامت الباحثة ببناء مقياس السعادة، وتم حساب صدق جميع المقاييس وثباتها، وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج كان أهمها:

اتسم النموذج النظري المقترح الذي سعت من خلاله الباحثة إلى تحديد المتغيرات المؤثرة في السعادة لدى الراشدين والمسنين بحسن المطابقة وفقاً لجميع مؤشرات جودة المطابقة المستخدمة في الدراسة، وذلك بعد إجراء تعديل عليه تمثل بإضافة مسار جديد من التسامح إلى تقدير الذات، وإزالة مساريْن من النموذج هما المسار الواصل من التسامح إلى السعادة، والمسار

الواصل من التشوهات المعرفية إلى السعادة، وبلغت قيمة كاي سكوير النسبية (1.066)، وقيمة CFI (0.999)، وقيمة GFI (0.995)، وقيمة NFI (0.983)، وقيمة IFI (0.999)، وقيمة TLI (0.971) وقيمة RMSEA (0.016).

وبلغ التأثير المباشر للتشوهات المعرفية في التسامح ($\beta = -0.630$)، وبلغ التأثير المباشر للتشوهات المعرفية في تقدير الذات ($\beta = -0.445$)، وبلغ التأثير المباشر للتسامح في تقدير الذات ($\beta = 0.148$)، وبلغ التأثير المباشر لتقدير الذات في السعادة ($\beta = 0.410$)، وكانت قيمة معامل التحديد لمجمل الأثر الواقع على السعادة ($R^2 = 0.17$). ويمكن القول ان التشوهات المعرفية والتسامح لا يؤثران في السعادة بطريقة مباشرة بل بطريقة غير مباشرة عبر متغير تقدير الذات، إذ بلغ مجمل التأثيرات المباشرة وغير المباشرة من تقدير الذات إلى السعادة ($\beta = 0.410$).

وأظهرت النتائج أن مستوى التشوهات المعرفية كان منخفضاً بشكل دال إحصائياً، كما أظهرت أن مستويات التسامح وتقدير الذات والسعادة كانت مرتفعة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس، وكان هناك علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين التشوهات المعرفية وكل من تقدير الذات والتسامح والسعادة، كما كان هناك علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وكل من والتسامح والسعادة، وكان هناك علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التسامح والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس.

لم تؤثر متغيرات (الجنس، ومكان السكن، والمستوى الإقتصادي، والمستوى التعليمي) في التشوهات المعرفية، بينما يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات التشوهات المعرفية تعزى إلى المرحلة النمائية، فكلما زاد عمر الفرد قلت تشوّهاته المعرفية، ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات تقدير الذات تعزى إلى متغيرات (الجنس، والمرحلة النمائية، ومكان السكن، والمستوى التعليمي)، بينما يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات تقدير الذات تعزى إلى المستوى الإقتصادي، إذ كلما تحسّن الدخل زاد تقدير الذات.

لم تؤثر متغيرات (الجنس، ومكان السكن، والمستوى الإقتصادي، والمستوى التعليمي) في التسامح، بينما يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات التسامح تعزى إلى المرحلة النمائية، وكانت هذه الفروق في متوسطات التسامح، فكلما زاد الفرد في العمر وانتقل من الرشد إلى الشيخوخة زاد تسامحه، ولم تؤثر متغيرات (الجنس، والمرحلة النمائية، ومكان السكن، والمستوى الإقتصادي، والمستوى التعليمي) في السعادة، وعليه توصي الباحثة بإستخدام نفس متغيرات الدراسة لإجراء دراسات تجريبية، كما توصي بإجراء دراسات أخرى تأخذ بعين الاعتبار متغيرات أخرى لفحص تأثيراتها في السعادة.

الكلمات المفتاحية: التشوهات المعرفية، تقدير الذات، التسامح، السعادة، نمذجة العلاقات البنائية، الراشدين، المسنين.

**The Cognitive Distortions and Self-Esteem and their Relations to
Forgiveness and Happiness among the Adults and Elders in Nablus
Governorate**

By

Yasmin. H. Abuhelal

Supervised

Prof. Abed M. Assaf

Dr. Fakher N. Khalili

Abstract

This study aimed to construct a relational model that contributes to determining the variables affecting happiness through the variables of cognitive distortions, self-esteem and forgiveness among adults and the elderly in Nablus governorate. It also aimed to reveal the interrelationships between cognitive distortions, self-esteem, forgiveness and happiness, and aimed to reveal the levels of cognitive distortions and self-esteem and forgiveness and happiness among the sample, it also aimed to identify the differences between cognitive distortions, self-esteem, forgiveness and happiness according to some demographic variables: gender, developmental stage, place of residence, educational level, and economic level.

The study population was selected from all adults and the elderly in Nablus governorate. And the sample of the study was chosen by the random stratified method, the sample was formed from (254) male and female, (98) male, (156) females, and for the purposes of this study the researcher developed the following scales: the scale of cognitive distortions, and a scale of self-esteem, and forgiveness scale, as the

researcher has built a happiness scale, and the validity and consistency of all scale were calculated, and the study reached several results, the most important of which:

The proposed theoretical model which sought to determine the variables affecting the happiness among adults and elderly was characterized by good conformity according to all the conformity quality indicators used in the study, after modifying it by adding a new path of tolerance to self-esteem. And remove two paths from the model are the path from forgiveness to happiness, and the path from cognitive distortions to happiness. The value of Kai Square was relative (0.999), the value of GFI (0.995), the value of NFI (0.983), the value of IFI (0.999), the value of TLI (0.971), and the value of RMSEA)0.016).

The direct effect was cognitive distortions in forgiveness ($\beta = -0.630$), and the direct effect was cognitive distortions in self-esteem ($\beta = -0.445$). The direct effect was forgiveness in self-esteem ($\beta = 0.148$), and the direct effect was self-esteem in happiness ($\beta = 0.410$), the value of the limiting factor was the total effect on happiness ($R^2 = 0.17$). It can be said that cognitive distortions and forgiveness do not affect happiness directly, but indirectly through the variable of self-esteem, as the total direct and indirect effects of self-esteem to happiness ($\beta = 0.410$).

The results showed that the level of cognitive distortions was statistically low. It also showed that levels of forgiveness, self-esteem and happiness were high among adults and the elderly in Nablus governorate.

There was a statistically significant negative correlation between cognitive distortions with self-esteem, forgiveness and happiness. There was also a statistically positive relationship between self-esteem with forgiveness and happiness. There was a statistically positive relationship between forgiveness and happiness among adults and the elderly in Nablus governorate.

The variables (gender, place of residence, economic level, and educational level) did not affect cognitive distortions, while there are statistically significant differences in the average cognitive distortions attributed to the developmental stage. The older the individual the less his cognitive distortions, there are no statistically significant differences in the self-esteem averages due to the variables (gender, developmental stage, place of residence, and educational level), while there are statistically significant differences in the self-esteem averages attributed to the economic level. As income improved self-esteem increases.

The variables (gender, place of residence, economic level, and educational level) did not affect forgiveness, while there were statistically significant differences in the forgiveness averages attributed to the developmental stage. These differences were in the rates of forgiveness, the greater the individual in age and the transition from old age to adulthood increased forgiveness, the variables (gender, developmental stage, place of residence, economic level, and educational level) did not affect happiness, therefore, the researcher recommends that the same variables be used for

experimental studies, it also recommends that other studies take into account other variables to examine their effects on happiness.

Keywords: Cognitive distortions, Self-esteem, Forgiveness, Happiness, Modeling structural relationships, Adults, elderly.

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع	الرقم
ج	الإهداء	
د	الشكر والتقدير	
هـ	الإقرار	
و	فهرس المحتويات	
ط	فهرس الجداول	
ل	فهرس الأشكال	
م	فهرس الملاحق	
ن	الملخص	
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وخلفيتها	
2	مقدمة الدراسة	1.1
6	مشكلة الدراسة وأسئلتها	2.1
9	أهداف الدراسة	3.1
10	أهمية الدراسة	4.1
11	مصطلحات الدراسة	5.1
13	حدود ومحددات الدراسة	6.1
14	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	
15	الإطار النظري	1.2
15	تقدير الذات	1.1.2
19	التشوهات المعرفية	2.1.2
28	السعادة	3.1.2
31	التسامح	4.1.2
36	الدراسات السابقة	2.2
36	الدراسات السابقة العربية	1.2.2
42	الدراسات السابقة الأجنبية	2.2.2
46	التعقيب على الدراسات السابقة	3.2
49	الفصل الثالث: طريقة الدراسة وإجراءاتها	

الصفحة	الموضوع	الرقم
50	المقدمة	1.3
50	منهجية الدراسة	2.3
5	مجتمع الدراسة	3.3
454	عينة الدراسة	4.3
55	أدوات الدراسة	5.3
56	مقياس التشوهات المعرفية	1.5.3
64	مقياس تقدير الذات	2.5.3
66	مقياس التسامح	3.5.3
69	مقياس السعادة	4.5.3
73	الأساليب الإحصائية	6.3
73	متغيرات الدراسة	7.3
73	إجراءات الدراسة	8.3
75	الفصل الرابع: نتائج الدراسة	
76	النتائج المتعلقة بالسؤال الأول	1.4
82	النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني	2.4
85	النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث	3.4
86	النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع	4.4
88	النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس	5.4
89	النتائج المتعلقة بالسؤال السادس	6.4
90	النتائج المتعلقة بالسؤال السابع	7.4
91	النتائج المتعلقة بالسؤال الثامن	8.4
92	النتائج المتعلقة بالسؤال التاسع	9.4
92	النتائج المتعلقة بالسؤال العاشر	10.4
93	النتائج المتعلقة بالسؤال الحادي عشر	11.4
93	النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني عشر	12.4
103	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات	
104	مقدمة	1.5
104	مناقشة نتائج الدراسة	2.5

الصفحة	الموضوع	الرقم
104	مناقشة النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول	1.2.5
105	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني	2.2.5
106	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث	3.2.5
107	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع	4.2.5
108	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس	5.2.5
108	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السادس	6.2.5
109	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السابع	7.2.5
110	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثامن	8.2.5
111	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال التاسع	9.2.5
112	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال العاشر	10.2.5
112	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الحادي عشر	11.2.5
113	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني عشر	12.2.5
119	الإستنتاجات	3.5
121	التوصيات	4.5
122	قائمة المصادر والمراجع	
132	الملاحق	
b	Abstract	

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
53	عدد درجات الحرية للنموذج النظري المقترح	جدول (1)
54	مؤشرات المطابقة والقيم الموصى بها لقبول النموذج النظري (Kline, 2005)	جدول (2)
55	توزيع عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة.	جدول (3)
57	معامل إرتباط بيرسون بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه لمقياس التشوهات المعرفية.	جدول (4)
60	معامل إرتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية	جدول (5)
63	معامل إرتباط بيرسون بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس	جدول (6)
65	إرتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات	جدول (7)
67	معامل إرتباط بيرسون بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه لمقياس التسامح	جدول (8)
68	إرتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس التسامح	جدول (9)
69	إرتباط كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس التسامح	جدول (10)
71	إرتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس السعادة	جدول (11)
80	مؤشرات المطابقة، ومعاملات المسارات المعيارية ومستوى الدلالة بعد تعديل النموذج البنائي لمتغيرات التشوهات المعرفية والتسامح وتقدير الذات والسعادة	جدول (12)
83	نتائج اختبارات لعينة واحدة للفرق بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع لمجالات التشوهات المعرفية	جدول (13)
84	نتائج اختبار ولكس لامبدا لدلالة الفروق بين أبعاد مقياس التشوهات المعرفية	جدول (14)
86	نتائج اختبارات لعينة واحدة للفرق بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع لمقياس تقدير الذات	جدول (15)
87	نتائج اختبارات لعينة واحدة للفرق بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع لمقياس التسامح	جدول (16)

الصفحة	الجدول	الرقم
87	نتائج اختبار ولكس لامبدا لدلالة الفروق بين أبعاد مقياس التسامح	جدول (17)
88	نتائج اختبارات لعينة واحدة للفروق بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع لمقياس السعادة	جدول (18)
89	معامل الارتباط بيرسون بين مقياس التشوهات المعرفية وجميع أبعاده وتقدير الذات.	جدول (19)
90	معامل الارتباط بيرسون بين مقياس التشوهات المعرفية وجميع أبعاده والتسامح وجميع أبعاده	جدول (20)
91	معامل الارتباط بيرسون بين مقياس التشوهات المعرفية وجميع أبعاده والسعادة.	جدول (21)
92	معامل الارتباط بيرسون بين مقياس التسامح وجميع أبعاده وتقدير الذات.	جدول (22)
93	معامل الارتباط بيرسون بين مقياس التسامح وجميع أبعاده والسعادة.	جدول (23)
94	نتائج اختبار ويلكس لامدا لفحص تأثير المتغيرات المستقلة (الجنس، المرحلة النمائية، مكان السكن، المستوى التعليمي، المستوى الإقتصادي) في التشوهات المعرفية والتسامح.	جدول (24)
96	اختبار تحليل التباين الخماسي لفحص الفروقات في التشوهات المعرفية والتسامح وأبعادهما تبعاً لمتغير المرحلة النمائية	جدول (25)
97	الإحصاءات الوصفية للتشوهات المعرفية عموماً وأبعاده (تجاهل الإيجابيات، التفكير الثنائي، الإستنتاج العشوائي، التفكير الكارثي) وفقاً لمتغير المرحلة النمائية	جدول (26)
98	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات المتعددة بين المتوسطات الحسابية للتشوهات المعرفية وأبعاده (تجاهل الإيجابيات، التفكير الثنائي، الإستنتاج العشوائي، التفكير الكارثي) تبعاً لمتغير المرحلة النمائية	جدول (17)
99	الإحصاءات الوصفية للتسامح عموماً وبعد التسامح مع الآخرين وفق متغير المرحلة النمائية	جدول (28)

الصفحة	الجدول	الرقم
100	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات المتعددة بين المتوسطات الحسابية للتسامح عموماً وبعد التسامح مع الآخرين وفقاً لمتغير المرحلة النمائية	جدول (29)
101	اختبار تحليل التباين الخماسي لفحص الفروقات في تقدير الذات والسعادة تبعاً لمتغيرات الجنس والمرحلة النمائية ومكان السكن والمستوى التعليمي والمستوى الإقتصادي	جدول (30)
102	الإحصاءات الوصفية لتقدير الذات وفقاً لمتغير المستوى الإقتصادي	جدول (31)
102	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات المتعددة بين المتوسطات الحسابية لتقدير الذات وفقاً لمتغير المستوى الإقتصادي	جدول (32)

فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
51	النموذج النظري المقترح للعلاقة بين السعادة والتشوهات المعرفية وتقدير الذات والتسامح	شكل (1)
77	النموذج النظري المقترح للعلاقة بين السعادة والتشوهات المعرفية وتقدير الذات والتسامح	شكل (2)
79	النموذج النظري المقترح بعد التعديل للعلاقة بين السعادة والتشوهات المعرفية وتقدير الذات والتسامح	شكل (3)
81	النموذج البنائي المعدل للعلاقة بين متغيرات التشوهات المعرفية والتسامح وتقدير الذات والسعادة ومؤشرات المطابقة المؤكدة لصلاحية وصدق النموذج وقيم معاملات المسارات المعيارية.	شكل (4)

فهرس الملاحق

الصفحة	الملحق	الرقم
133	الموافقة على عنوان الأطروحة وتحديد المشرف	ملحق (1)
134	قائمة أسماء لجنة تحكيم أدوات الدراسة	ملحق (2)
135	أدوات الدراسة الأربع؛ التشوهات المعرفية، تقدير الذات، التسامح، السعادة	ملحق (3)
143	نتائج اختبار بيروايس للمقارنة بين المتوسطات الحسابية لأبعاد التشوهات المعرفية	ملحق (4)
144	نتائج اختبار كولمجروف- سيمرنوف لفحص التوزيع الطبيعي لمتغيرات التشوهات المعرفية وتقدير الذات والتسامح والسعادة	ملحق (5)
145	مؤشرات المطابقة، ومعاملات المسارات المعيارية ومستوى الدلالة قبل تعديل النموذج البنائي لمتغيرات التشوهات المعرفية والتسامح وتقدير الذات والسعادة	ملحق (6)

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وخلفيتها

1.1 مقدمة الدراسة

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

3.1 أهداف الدراسة

4.1 أهمية الدراسة

5.1 مصطلحات الدراسة

6.1 حدود ومحددات الدراسة

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وخلفيتها النظرية

1.1 مقدمة الدراسة

يعتبر علم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس الحديث الذي يركز على تحسين الأداء النفسي الوظيفي للإنسان إلى ما هو أبعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناه التقليدي الذي يقتصر إهتمامه على وصول الفرد إلى أقرب درجة من الصحة النفسية، إذ يهتم علماء النفس الإيجابي ببحث محددات السعادة البشرية والعوامل التي تقضي إلى تمكين الإنسان من العيش حياة سعيدة ومشبعة يحقق فيها طموحاته ويوظف فيها كامل إمكاناته وقدراته وصولاً إلى الرضا عن الذات وعن الآخرين وعن العالم بشكل عام (أبو حلاوة، 2014).

والسعادة في اللحظة الراهنة تتكون من حالات مختلفة عن السعادة في الماضي أو المستقبل، وهي نفسها تحتوي على نوعين الأول: المتعة "الأحاسيس الخام" وهي كل ما يشعر الفرد به باللحظة الحالية فقط، وهي مسرات لها مكونات حسية وإنفعالية قوية تبدو واضحة أمام الآخرين، وتتضمن النشوة، المتعة، المرح، السرور. والثاني: الإشباع وهي عبارة عن أنشطة يفضل الفرد ممارستها باستمرار بحيث يفقد الشعور بالذات. ومن الأمثلة عليها: قراءة كتاب، السباحة، الرقص، الرسم، كلها نماذج للأنشطة التي يتوقف فيها الوقت بالنسبة للفرد. حيث يعيش الإشباع أطول من المتعة. (سيلغمان، 2006). ويرى ماسلو أن إشباع الحاجات الأساسية البيولوجية (الحاجة إلى الطعام والشراب والإخراج والمسكن) والاجتماعية (الحب والانتماء) والنفسية (تقدير الذات) ومواجهة التحديات بأقصى الحدود يعد مصدراً مباشراً للسعادة والسرور وهي ما أسماها بقمة الخبرة (الفجري، 2006). ويرى فرويد أن السعادة بمعناها الحقيقي ما هي إلا إشباع مفاجئ للحاجات التي وصلت إلى مستوى عالي من التوتر (الهالي ولزرق، 2013)

ويرى إيليس أن الإنسان بطبعه يتمتع بالقدرة على التفكير بشكل عقلائي، مما يؤدي إلى شعوره بالسعادة والقيمة. ولكنه يفكر بطريقة غير عقلانية في بعض الحالات وهذا يؤدي إلى شعوره بالإنزعاج والنقص (حمدي، 2010)، إذ أن الأفكار تمتلك قوة حقيقية فعالة لخلق

السعادة، فإذا كان تفكير الفرد سلبي فإنه يحيط نفسه بجو يؤدي به إلى نتائج سلبية، والتي قد تضعه في مأزق يصعب عليه الخروج منه، وقد يقع فريسة للأمراض النفسية، وإن كان تفكيره إيجابياً فإنه يحرك القوى الإيجابية المحيطة به، والتي تقوده للنتائج المرجوة، بالتالي تؤدي به إلى أن يكون أقرب للصحة النفسية والشعور بالسعادة، إذ أن الأفكار تخلق الظروف أكثر وأقوى مما تخلق الظروف الأفكار (بييل، 2001)، ولجوء الفرد إلى المعتقدات والأفكار السلبية، تؤدي به إلى الإستمتاع الخفي في جلد الذات المتمثلة في القهر والهدر الذاتي والتي ترسخ لديه أحكام سلبية عن ذاته، ومع تلك الأفكار تتكون صورة الذات لديه. إذ يعد الوعي بحقيقة الفرد الذاتية بإمكاناته وقدراته بشكل موضوعي المهمة الأولى للتفكير الإيجابي. فإذا تفحص الفرد إمكاناته الحقيقية وقدراته وأحسن توظيفها، فإن معظم المشكلات التي يواجهها ستجد الطريق للحل، فهناك عادةً العديد من المخارج التي يمكن إيجادها عند تنشيط روح الإستقصاء في تفحص الذات والواقع. وبالتالي فإن إنسداد الأفاق هو في الغالب مسألة إدراك ذاتي وتقدير ذاتي (حجازي، 2012).

وتظهر ثمار التفكير الإيجابي بوضوح مع الأفراد الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع، أو يحملون صورة إيجابية عنها. ولكن الأفراد الذين لديهم تقدير ذات متدني، تجد التفكير الإيجابي لديهم مؤقت ويسود أفكارهم بالغالب معتقدات سلبية. حيث أن إنخفاض تقدير الفرد لذاته يؤدي إلى إنشاء عقبات ذهنية تبعد الأفكار الإيجابية. يعبر ماكسويل مالتز عن هذا بأسلوبه: "كيف يتأتى للمرء أن يفكر بإيجابية حيال موقف معين، إذا كان يحمل في داخله رؤية متدنية عن ذاته؟". روبرت إتش. شولر يتفق في الرأي مع ماكسويل مالتز فيما يتعلق بأهمية تقدير الذات. ويقول: " لقد لاحظت أن التفكير الذي لا يرى صاحبه في ظله شيئاً مستحيلاً، لا يمكن أن يتواجد في المرء ما لم يكن يقدر ذاته بدرجة عالية ويؤمن بما يمكن أن يكونه" (مالهي وريزير، 2005).

ويؤدي تقدير الذات المتدني إلى جعل الحياة مؤلمة شاقه وتعيسة إلى حد كبير، وإلى عدم إشباع الكثير من الحاجات الأساسية (ماكاي وفانينج، 2005) فالشخص الذي لديه مشكلة في

تقديره لذاته يكون أكثر عرضة للصدمة حيث يفسر الأحداث بشكل سلبي في أغلب الأحيان في حين أن الأشخاص الذين يمتلكون تقديراً عالياً لذواتهم يشعرون بالسعادة والقيمة الذاتية وتكون لديهم القدرة على إنشاء علاقات إجتماعية عميقة مع الآخرين، كما أنهم أكثر مقاومةً للإضطرابات النفسية، فتقدير الذات يمنح الشخص الشعور بالحب والثقة والتقبل والإقبال على المحاولات الجديدة بمعنى علاقات جديدة مع الآخرين، وبالتالي حياة سعيدة، حيث أن تحديد الفرد لإتجاهاته وأهدافه، وطريقة إستجاباته نحو نفسه ونحو الآخرين تتأثر بمستوى التقدير الذي يضعه الفرد لنفسه (الدسوقي، 2004؛ محمد، 2010).

وكي يشعر الفرد بالسعادة يجب عليه أن يتعلم قيمة التسامح، كذلك حب نفسه والآخرين، وهذا ما يدعو إليه علم النفس الإيجابي، حتى يشعر بالسعادة والسلام الداخلي فيتوقف عن إلقاء اللوم على الآخرين، أو على الأشياء عندما يصاب بالأذى، فمقابلة الأذى بالعدوان واللوم لا يعيد للفرد السعادة التي يبحث عنها، والتسامح هو ما يحرر الفرد من مشاعر الضيق التي تقربه إلى السعادة، ولذلك يجب التخلص من الصراعات الداخلية والخارجية بالتنفيس عن الغضب والأذى والألم والحقد (والنش، 2010)، ففي بعض الأحيان يتبع الفرد أوامر الأنا وتعليماتها السلبية فيجد نفسه في حالة من التوتر والصراع فتتسرب منه السعادة شيئاً فشيئاً دون أن يدرك، ولكن في حال إدراكه للكيفية التي تعمل بها الأنا التي لا تؤمن بالتسامح والتي تبذل كل جهدها لإقناعه بأن لا أحد يستحق التسامح في هذا العالم، فإنه سيكون أكثر قدرة على مجابهة أفكاره ومعتقداته الخاطئة وتغييرها فيحرر نفسه من الماضي ومن شكاوي الآخرين وضغائنهم، ولا يمكن لذلك أن يحدث دون التسامح الذي ينقذ الفرد من الخطر الذي يضع نفسه به، فيتيح له العيش بالحاضر بصورة أعمق، وبالتالي يرى مستقبله بشعور مسالم (والنش، 2010).

ويعتبر التسامح مبدأ أخلاقي وقراراً مناسباً كحل بديل لصراع ما، حيث يكون التسامح مطلوباً عندما نتعرض لوجهات نظر مخالفة لأفكارنا ومعتقداتنا، يتعلم الفرد التسامح عن طريق وضع نفسه مكان الآخر، أو حين يفكر في وفاق مع ذاته، وبذلك يحرر نفسه من الأفكار والمعتقدات السلبية والأحكام المسبقة التي تعتبر من أهم أسباب سوء التفاهم التي تؤدي إلى تفاقم

المشكلات. ففي حال اعتبار سوء التفاهم حدثاً عادياً ناتجاً عن التفكير السلبي، فإن هذا يساعد الفرد على السيطرة على سلوكه في مواقف الصراع، والتغلب على الخلافات عن طريق التواصل والحوار والتي لا يكون إلا في حال إدراك الفرد لنتائج التسامح ونتائج التعصب بناءً على أفكار إيجابية. (شحاته، 2008) يعتقد البعض أن التسامح ضعف يعطي الآخر فرصه للتحكم في الشخص المتسامح، ويعتقد البعض أن التسامح يعني تقبل الإهانة، أو نسيان الأمر للتعود عليه لاحقاً، لكن هذه الأفكار غير منطقية، لأن التسامح يجرد الفرد من التفكير السلبي في الحدث، وما ينتج عن هذا التفكير من سلوكيات ومشاعر سلبية وتراكم للخبرات التي تؤدي إلى تفاقم الصراع، أما إذا كان الإنسان متسامحاً فإن تفكيره سيكون إيجابياً فيؤدي ذلك إلى إتزان الذهن والمشاعر وبالتالي الإتزان الجسماني (الفقي، 2008).

وعندما يبني الفرد أحكام سلبية عن نفسه نتيجة نقاط ضعفه أو أخطائه السابقة فإنه يعمل على تدمير صورته حول ذاته من خلال عدم مسامحة نفسه والوصول إلى تقدير ذات متدني، إن تحمل مسؤولية الفرد لأخطائه لا يعني أن يتصرف بطريقة تتفق مع أخطاء الماضي إنما يعني أن يتعلم من أخطائه، إن مسامحة النفس هي الخطوة الأولى لمسامحة الآخرين، بدلاً من الإستياء المستمر من النفس وتدمير تقدير الذات، كما تأتي مساهمة أهمية التسامح في تقدير الذات في أنه من الصعب شعور الفرد بالضيق عندما يحيط نفسه مع الناس الذين هم ممتنون لمسامحتهم (Rubino, 2006).

تشير كل من قيمة الذات واحترام الذات إلى وجود مشاعر من الثقة والرضا عن النفس التي هي في الواقع أساس تكوين تقدير الذات، حيث يلعب مدى تقدير الذات لدى الفرد دوراً في التسامح أو عدم التسامح، وبما أن هناك أفراد هم أكثر تسامحاً من غيرهم، فهنا يتم اعتبار أن الاختلاف في استجابات الأفراد للتسامح كدلالة على بعض السمات الشخصية الهامة لديهم، حيث يميل الأفراد الذين يتمتعون بتقدير ذات أعلى إلى أن يكونوا أكثر تسامحاً من الأفراد الذين يمتلكون تقدير ذات متدني، ويرى بعض الباحثين أن سمة التسامح الذاتي ترتبط ارتباطاً إيجابياً بتقدير الذات والرضا عن الحياة (Tseng, 2008).

وفي ضوء ما سبق تتناول الدراسة الحالية متغيرات السعادة والتشوهات المعرفية وتقدير الذات والعلاقات فيما بينها لدى الأفراد من مرحلتي الرشد والشيخوخة، فهاتين المرحلتين تتسمان بالإستقرار النسبي لأنماط التفكير سواء كان سلبياً أو إيجابياً، نتيجة لمحصلة القواعد والمبادئ والمخططات العقلية التي تبناها الفرد خلال ما مر به من خبرات وتجارب أدى إلى تشكل التشوهات المعرفية لديهم، كذلك يكون لديهم تصور واضح حول نظرتهم للسعادة والتسامح وتقدير الذات من خلال الماضي ومدى شعورهم بها في الحاضر والمستقبل، ترى الباحثة أنه كلما زاد عمر الفرد زادت خبراته في الحياة، وبالتالي زادت إدراكاته لمشاعره وأفكاره، وأصبح نظرت الفرد للماضي ذو معنى لتفسير الحاضر والمستقبل، وبهذا يمكننا الخروج بنتائج أكثر دقة من خلال دراسة هاتين المرحلتين. ومن خلال ما استعرضته الباحثة من دراسات استنتجت أن أغلب الدراسات السابقة ركزت على دراسة المراهقين وطلبة الجامعة وندرة الدراسات التي تناولت مرحلتي الرشد والشيخوخة.

وعليه فإن الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو التعرف إلى طبيعة التشوهات المعرفية وتقدير الذات لكل من الراشدين والمسنين، والكشف عما إذا كان كلا التشوهات وتقدير الذات يرتبطان بمستوى السعادة ومستوى التسامح لديهم.

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

تعتبر هذه الدراسة الأولى من نوعها التي تناولت العلاقة ما بين التشوهات المعرفية وكل من التسامح والسعادة وتقدير الذات، كما أنها الأولى التي تناولت قياس مستويات التسامح والسعادة والتشوهات المعرفية في مرحلتي الرشد والشيخوخة حسب إطلاع الباحثة ومراجعتها للدراسات السابقة.

في مرحلتي الرشد والشيخوخة تكون معتقدات وأفكار الفرد أكثر وضوحاً واستقراراً وبذلك تكون التشوهات المعرفية لديهم أكثر ثباتاً، إذ تعتبر بها التشوهات المعرفية محصلة ما مروا به الأفراد من خبرات وتجارب مختلفة وأصبحت جزء من قوانين وقواعد تحكم حياتهم من الصعب تغييرها ويسهل تحديدها والكشف عنها، ويكون أيضاً تقدير المرء لذاته أكثر ثباتاً، ويعتبر

مستوى تقدير الذات لدى الأفراد في هاتين المرحلتين محصلة ما مروا به من عوامل تؤثر في تقديرهم لذاتهم سواء كان ذلك تقديراً سلبياً أو إيجابياً.

كما تعتبر هذه الدراسة الأولى من نوعها في فلسطين على حد علم الباحثة، ولا شك أن الظروف التي تمر بها دولة فلسطين تختلف عن باقي الدول الأخرى بكونها تقع تحت إحتلال والذي يؤثر بدوره على مستوى السعادة التي يتمتع بها الأفراد، كما أنه يؤثر على طبيعة ومستوى إشباع الحاجات الخاصة بالسكان، فكثيراً من السكان ما زالوا يحاولون قدر الإمكان إشباع الحاجات الأساسية لهم ولأبنائهم بغض النظر عن نظرتهم لذواتهم وإلى السعادة في ضوء الفقر والبطالة وغيرها من الظروف الصعبة ومن خلال هذه الدراسة يمكننا التعرف على واقع مستوى السعادة ومستوى تقدير الذات لدى الفلسطينيين.

بالإضافة إلى ندرة الدراسات التي تناولت التسامح وخاصة الدراسات العربية، إن دراسة التسامح يمكننا من الكشف عن أهميته وهذا يعزز الوعي بتأثيره على الأفراد على المدى القصير والبعيد وعلى الجوانب الإجتماعية والنفسية، كما تأتي أهمية دراسة التسامح والسعادة من أهمية دراسة علم النفس الإيجابي باعتباره توجه جديد في العامل ككل وأهمية تطبيقه في فلسطين.

إن الكشف عن المتغيرات التي ترتبط بالسعادة يمكننا من الكشف عن الجوانب التي ترتبط بها، وهذا يجعلها أكثر تحديداً ووضوحاً، ويمكننا من خلال ذلك من تناول تلك المتغيرات ووضع برامج علاجية على أثرها للعديد من الأفراد الإكتئابيين أو اللذين يعانون من مشكلات أو اضطرابات نفسية بحيث يكون البحث عن السعادة والشعور بها سبيلاً للعلاج من أية مشكلات قد تواجه الفرد، إن ربط السعادة مع كل من التسامح وتقدير الذات قد يسهمان في تحقيق ذلك.

وتسعى الدراسة الحالية للإجابة عن السؤال الرئيس التالي:

ما العلاقة ما بين التشوهات المعرفية وتقدير الذات وبين التسامح والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟

كما سعت الدراسة الحالية إلى الإجابة عن الأسئلة الفرعية الآتية:

1. هل النموذج النظري المقترح يتسم بالصلاحية في تحديد المتغيرات المؤثرة في السعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس وهذه المتغيرات متمثلة بـ: التشوهات المعرفية، تقدير الذات، التسامح؟
2. ما مستوى التشوهات المعرفية لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟
3. ما مستوى تقدير الذات لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟
4. ما مستوى التسامح لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟
5. ما مستوى السعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟
6. هل هناك علاقة بين التشوهات المعرفية وتقدير الذات لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟
7. هل هناك علاقة بين التشوهات المعرفية والتسامح لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟
8. هل هناك علاقة بين التشوهات المعرفية والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟
9. هل هناك علاقة بين تقدير الذات والتسامح لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟
10. هل هناك علاقة بين تقدير الذات والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟
11. هل هناك علاقة بين التسامح والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟
12. هل تؤثر المتغيرات الديمغرافية (الجنس، المرحلة النمائية، مكان السكن، المستوى التعليمي، المستوى الإقتصادي) في مستويات التشوهات المعرفية وتقدير الذات والتسامح والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟

3.1 أهداف الدراسة

سعت الدراسة إلى تحقيق الأغراض الآتية:

1. الكشف عن مستوى التشوهات المعرفية لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس.
2. التعرف إلى مستوى تقدير الذات لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس.
3. الكشف عن مستوى التسامح لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس.
4. الكشف عن مستوى السعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس.
5. التعرف إلى العلاقة بين التشوهات المعرفية وتقدير الذات لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس.
6. التعرف إلى العلاقة بين التشوهات المعرفية والتسامح لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس.
7. التعرف إلى العلاقة بين التشوهات المعرفية والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس.
8. التعرف إلى العلاقة بين تقدير الذات والتسامح لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس.
9. التعرف إلى العلاقة بين تقدير الذات والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس.
10. التعرف إلى العلاقة بين التسامح والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس.
11. الكشف عن تأثير المتغيرات الديمغرافية (الجنس، المرحلة النمائية، مكان السكن، المستوى التعليمي، المستوى الإقتصادي) في مستويات التشوهات المعرفية وتقدير الذات والتسامح والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس.

12. تحديد المتغيرات المؤثرة في السعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس وهذه المتغيرات متمثلة بـ: التشوهات المعرفية، تقدير الذات، التسامح؟

4.1 أهمية الدراسة

منذ بداية ظهور علم النفس الإيجابي الذي يتناول دراسة الإنسان من منطلق إيجابي بحيث يعمل على إظهار نقاط القوة لديه بدل من علم النفس القديم الذي كان يتم وصفه بالعجز المكتسب والذي يتناول دراسة الإنسان من نقاط ضعفه ويظهرها وبالتالي يقلل من جوانب قوته، بدأت الدراسات النفسية في موضوعات علم النفس الإيجابي كالسعادة والتسامح وتقدير الذات تتسارع لتضيف معارف جديدة وتبني نفسها من جديد والتي بدورها قد تكون ذو نتائج مخالفة أو عكسية لما تم التوصل إليه في دراسات سابقة تم تناولها من منطلق العجز المكتسب وهنا يتم بناء معارف جديدة تضاف إلى الثروة العلمية، أو قد تؤدي إلى التأكد من صحة نتائج دراسات سابقة أو معرفة علمية ما تم التوصل إليها من قبل ظهور علم النفس الإيجابي.

قد تكون نتائج هذه الدراسة سبباً للنظر إلى الجانب المشرق من الحياة المتمثل بالتسامح والسعادة وتقدير الذات، لشعب إعتاد النظر إلى حجم الظلم الواقع عليه من قبل ظروف مختلفة، مع الكثير من مشاعر الهم والحزن، والبحث عن طرق مختلفة لإشباع الحاجات الأساسية: من طعام وشراب، بدلاً من الإستمتاع بكل ما هو موجود مهما كان صغيراً لخلق مشاعر من السعادة والنمو بإتجاه التسامح وتقدير الذات، والذي من شأنه أن يساعد المجتمع على النمو والتطور وحل مشكلاته وظروفه الصعبة شيئاً فشيئاً، فنحن نحتاج إلى النظر للأمور بطريقة أكثر واقعية دون أي تشوهات معرفية تقف أمامنا وتعيق أي حلول يمكن أن تقود إلى التغيير والتي تأمل الباحثة أن تساعد النتائج على ذلك. كما أن دراسة موضوعات في علم النفس الإيجابي كالسعادة والتسامح وتقدير الذات قد تقدم في جميع الدول بسرعة وبشكل ملحوظ إلا أن الدراسات في الواقع الفلسطيني مازالت في بدايتها كما أن نسبة السعادة والتسامح لدينا لم يتم التوصل إليها بعد والتي ستساعد الدراسة في الإجابة عن ذلك.

كما تأمل الباحثة ان يستفاد من نتائج وتوصيات هذه الدراسة من قبل الأفراد من مختلف المراحل العمرية وخاصة الأفراد في مرحلة الرشد والشيخوخة، والأفراد المقبلين على هذه المرحلتين، والأفراد الذين يحيط بهم أفراد من هذه المرحلتين. ومن قبل التربويين والعاملين في المجال الإرشادي: في فهم طبيعة مرحلتي الرشد والشيخوخة بناءً على متغيرات الدراسة، وفي بناء برامج إرشادية مختلفة لمساعدة أفراد في مرحلتي الرشد والشيخوخة، وفي دعم برامج التوعية المختلفة الخاصة بمرحلتي الرشد والشيخوخة، بالإضافة إلى القيمة العلمية والأهمية البحثية التي يمكن للباحثين من خلالها بناء دراسات جديدة مماثلة أو بناء فرضيات جديدة من خلالها تساعد في تطور المعرفة العلمية كما تأمل الباحثة ان تكون هذه الدراسة سببا في إزالة الأفكار النمطية عن مرحلة الشيخوخة.

5.1 مصطلحات الدراسة

التعريف الاصطلاحي لتقدير الذات: يعرف أبو مغلي (2002) تقدير الذات على أنه: حكم الفرد حول أهميته الشخصية حيث أن الأشخاص الذين يمتلكون تقدير ذات مرتفع يعتقدون أنهم أكثر قيمة وأهمية، كما يعتقدون أنهم جديرون بالتقدير والاحترام، أما الأشخاص الذين لديهم تقدير ذات متدني فلا يجدون قيمة و أهمية لأنفسهم ويعتقدون أنهم غير مقبولين من قبل الآخرين.

التعريف الإجرائي لتقدير الذات: هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس تقدير الذات الذي سيتم استخدامه في هذه الدراسة.

التعريف الاصطلاحي للتشوهات المعرفية: هي عبارة عن أفكار تلقائية خاطئة يبنها الفرد إتجاه نفسه أو إتجاه العالم المحيط به وقد تكون إتجاه المستقبل أيضاً، تتكون جذورها منذ الطفولة وتتطور مع الفرد خلال حياته، تأخذ أشكال مختلفة منها المعتقدات، والقواعد، والإتجاهات، والإفتراضات، والتوقعات وغيرها، والتي تؤثر على مشاعر الفرد وبالتالي قد تستدعي سلوكيات غير ملائمة للموقف، وتتمثل هذه التشوهات بالتفكير الثنائي، الإستنتاج العشوائي، التضخيم والتقليل، الإستدلال الإنفعالي، لوم الذات والآخرين، التفكير المثالي، المقارنات المجحفة، التعميم الزائد (بيك، 1992).

التعريف الإجرائي للتشوهات المعرفية: هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس التشوهات المعرفية الذي سيتم استخدامه في هذه الدراسة، والتي ستغطي التشوهات المعرفية التالية (التعميم الزائد، التضخيم والتقليل، الإستنتاج العشوائي، المقارنات المجففة، التفكير المثالي، الإستدلال الإنفعالي، لوم الذات والآخرين، التفكير الثنائي)

التعريف الاصطلاحي للسعادة: عرف فينهوفن (Veenhoven, 2003:16) السعادة على أنها الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، كما أن السعادة تشير من حب الشخص إلى الحياة التي يعيشها وإستمتاعه بها وتقديره الذاتي له ككل، والسعادة لها آثار إيجابية على السلوك الخلقى فهي تنمي الإيثار، والإجتماعية، وهي أمر مفيد للصحة والعمر.

التعريف الإجرائي للسعادة: هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس السعادة الذي سيتم استخدامه في هذه الدراسة.

التعريف الاصطلاحي للتسامح: عرف كرانداال (Crandell, A., 2008: 11) التسامح على أنه تعديل إدراكات الفرد السلبية المتعلقة بفعل الإساءة وإعادة صياغتها بحيث تتحول الإدراكات السلبية إلى إدراكات إيجابية، حيث تتضمن الإدراكات السلبية إستجابة المُساء إليه تجاه من أساء في حقه، كذلك تتضمن فعل الإساءة بحد ذاته والعواقب المترتبة عليها، وهذا قد يجعل المُساء إليه ينظر للإساءة على أنها ناتجة عن القدر أو ابتلاء أو كارثة طبيعية.

التعريف الإجرائي للتسامح: هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس التسامح الذي سيتم استخدامه في هذه الدراسة.

مرحلة الرشد: يرى أريكسون أنها المرحلة الممتدة ما بين 25- 59 سنة حيث أنها أطول مراحل العمر وهي تمثل مرحلة الإنتاجية مقابل الركود للراشد، تمثل الإنتاجية المساهمة في بناء مستقبل الأجيال القادمة والفائدة المجتمعية كما تتضمن تبادل الحب مع الآخرين، بينما يمثل الركود الإنتاجية القليلة الناجمة عن تشتت طاقات الفرد في العديد من المواضيع (ناصر، 2003).

مرحلة الشيخوخة: يرى أريكسون أنها المرحلة التي تأتي بعد سن 60 سنة، وهي تمثل التكامل مقابل اليأس للمسن، فعندما يشعر المسن بالإشباع والرضا عن حياته السابقة فإنه يعيش تكامل الأنا، بينما إذا كان ينظر إلى الماضي متمنيا لو أُتيح له تغييره لعدم رضاه عنه فهو بذلك يعيش اليأس (أبو اسعد، 2015).

6.1 حدود ومحددات الدراسة

الحدود الموضوعية: تقتصر الدراسة الحالية على موضوعات تقدير الذات والتشوهات المعرفية والسعادة والتسامح.

الحدود الزمانية: سيتم إجراء هذه الدراسة خلال الفصل الثاني من العام الدراسي 2017-2018م.

الحدود المكانيّة: تتمثل في محافظة نابلس في فلسطين.

الحدود البشرية: الراشدين والمسنين الذكور والإناث في محافظة نابلس.

الخصائص السيكومترية المتعلقة بأداة الدراسة: تعتمد نتائج الدراسة الحالية على قياس الصدق والثبات الخاص بأدوات الدراسة الذي تنوي الباحثة استخدامها.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

2.2 الدراسات السابقة

3.2 التعقيب على الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل من الإطار النظري والدراسات السابقة، موضوعات عن كل من تقدير الذات والتشوهات المعرفية والسعادة والتسامح والدراسات السابقة الخاصة بكل موضوع من الموضوعات السابق ذكرها، كما يتناول فرضيات الدراسة.

1.2 الإطار النظري

1.1.2 تقدير الذات

يرجع إدخال مفهوم تقدير الذات إلى مجال علم النفس لكل من مارجريت ميد وكولي ويشير تقدير الذات إلى التقييم الذي يضعه الأفراد لأنفسهم أو درجة الشعور بالقيمة والإستحقاق.

كما يعد تقدير الذات عملية وجدانية يستطيع الفرد من خلالها أن يقيم الصورة التي يرى نفسه بها، ويقيم من خلالها معتقداته وقيمه، ومشاعره وأفكاره وإتجاهاته، كما تتضمن قبوله أو عدم قبوله لذاته، وإحساسه بأهميتها، وجدارتها وشعوره بكفاءتها إتجاه المواقف الإجتماعية. (عبد ربه علي، 2010).

هناك ثلاث أبعاد يتضمنها مفهوم تقدير الذات (يونس، 2016) وهي:

1- **البعد المعرفي:** تتمثل بالطريقة التي يقيم بها الفرد نفسه من حيث الوصف والادراك الذاتي، بحيث أنه يكون واعي ومدرك بالصورة التي يحملها عن نفسه (الذات المدركة)، وما الذي يرغب أن يكون عليه بالمستقبل (الذات المثالية) وهو مدرك للفجوة بينهما ويعمل على تطويل نفسه بإتجاه تطابقهما.

2- **البعد الوجداني:** تتمثل بشعور بكينونته وأهميته وجدارته الذاتية وهو يضمن طبيعة الإنفعالات التي يشعر بها الفرد أثناء تفكيره في هذا التطابق بين الذات الواقعية والذات المثالية، فإذا إقترب هذا التطابق بصورة كبيرة إقترب الفرد به إلى السواء، وإذا اتسعت

الفجوة بينهما بحيث يكون إدراك الذات الواقعية مشوه وتصبح الذات المثالية للفرد مهرباً
فيتكون لديه إنفعالات عصابية.

3- **البعد السلوكي:** يكون واضحاً خلال تعامل الفرد مع الأفراد المحيطين وإستخدامه للأساليب السلوكية التي تظهر تقدير الفرد لذاته والتي تكون متاحة للملاحظة الخارجية مثل: التوكيدية والمرونة في العامل مع الضغوطات والمشكلات، ونيله الإحترام من الآخرين، وقدرته على إتخاذ القرارات، بينما سلوكيات أخرى تعبر عن ضعف تقدير الذات مثل: حب السيطرة والتعالي، والانسحاب، والإرهاب.

العوامل المؤثرة في تقدير الذات (مالهي وريزنر، 2005)

هناك العديد من العوامل الداخلية والخارجية التي تشكل تقدير الذات لدى الأفراد، تتضمن العوامل الخارجية العوامل البيئية مثل تأثير الآباء والأشخاص المحيطين المهمين في حياتنا، في حين أن العوامل الداخلية تتضمن العوامل التي يولدها الفرد نفسه مثل أفكاره عن ذاته ومعتقداته، والتطلعات الشخصية، والإنجازات الشخصية.

تلعب العوامل الخارجية بشكل أكبر في تشكيل تقدير الذات لدى الأفراد أثناء الطفولة، خصوصاً أثناء الثلاث أو الأربع سنوات الأولى. وبالنسبة للبالغين والكبار تلعب العوامل الداخلية دوراً حاسماً ومؤثراً بشكل رئيسي على تقديرهم لذواتهم

1) **البيئة الأسرية:** يبدأ نمو تقدير الذات منذ الولادة. ويرى علماء النفس بوجه عام أن الخبرات المبكرة أثناء مرحلتي الطفولة والمراهقة يكون لهما تأثير كبير في نمو تقدير الذات. وتعد الأسرة العامل الأساسي في تنشئة الأفراد، وفي تزويد الطفل بالموثرات المبدئية حول ما إذا كان مقبولاً أو غير مقبولاً، يستحق الثقة أو لا يستحقها، محبوباً أو غير محبوباً.

2) **آراء الآخرين:** يتأثر مستوى تقدير الذات للفرد بالكيفية التي يراه بها الآخرون ويتعاملون بها معه. فالأفراد الذين تمت معاملتهم بإحترام وإهتمام من قبل أشخاص مهمين في حياتهم كمعلميهم وزملائهم، غالباً ما يكون لديهم قدر مرتفع من تقدير الذات. وقد أشارت الأبحاث

أن مستوى تقدير الذات يرتبط بآراء وتقييمات الآخرين، خصوصاً من يعتبرهم الفرد مهمين في حياته. والتقييم الإيجابي يرفع من مستوى تقدير الذات والتقييم السلبي يقلل منه. فالفرد يرى نفسه بالطريقة التي يراه بها الآخرون وهذا ما يطلق عليه "مرآة النفس" أو الثناء المنعكس.

وبالنسبة للبالغين من أعمار (25-50)، تشير الأبحاث إلى أن أهم مؤشر للتنبؤ بتقدير الذات كان حصول الفرد على إحسان من زملائه بالعمل ومن الكبار من نفس جماعته الحضرية أو الدينية. واتي التشجيع والدعم الذي يحظى به الفرد من أفراد أسرته كشريك حياته أو أبويه في المقام الثاني، وأقل عامل تأثراً في تقدير الذات كان من قبل الأصدقاء أو الأطفال.

(3) التطلعات الشخصية: تؤثر مستويات التطلعات الشخصية على الشعور بتقدير الذات. فما يعد نجاحاً لشخص ما يمكن أن يكون فشلاً لآخر. ومستوى تقدير الذات لدى الفرد يرتفع إذا لبي إنجازاه أو فاق تطلعاته الشخصية.

(4) البراعة في المهام والإنجازات: يقول ليون تيك، وهو طبيب نفسي مشهور: " بدون الشعور بالإنجاز، وبدون الشعور بأنه بمقدورنا أن نكون فعالين في سلوكياتنا، تصبح الثقة الحقيقية بالنفس وتقدير الذات من الأمور المستحيلة". والبراعة في أداء المهام تعزز من شعور الفرد بقيمة ذاته. فهي تجعل الفرد يشعر بأنه مهم وهذا يرفع من تقديره لذاته.

(5) الإنجازات الأكاديمية: الدرجات الأكاديمية الجيدة تعزز من شعور الفرد بالقيمة والكفاءة. إن تقدير الذات والإنجاز الأكاديمي يبدو أنهما مرتبطين بشكل كبير في ما بين العامين السابع والخامس عشر. كما يقول أومالي وبكامان: " النجاح التعليمي يصبح أقل مركزية وتأثيراً في تقدير الذات أثناء السنوات الأخيرة من الدراسة الثانوية والسنوات التي تعقبها".

(6) الأفكار الذاتية: يتم تحديد تقدير الفرد لذاته في مرحلة البلوغ، حيث يتضمن التقدير الذاتي أفكار الفرد الذاتية أو صورته التي رسمها عن ذاته. والأفكار الذاتية هي الأفكار التي يعتبرها الفرد حقيقة مسلم بها. وأفكاره الذاتية تشكل أساس صورته الذاتية التي تؤثر بشكل

كبير على مستوى تقديره الذاتي. فعندما تكون صورته الذاتية إيجابية يزداد لديه الشعور بالكفاءة والقيمة.

(7) **المظهر:** أشارت الأبحاث إلى أن مظهر المرء عنصر مهم في تحديد مستوى تقدير الذات. وهذا يرجع أساساً إلى أن تقييمات وآراء الآخرين غالباً ما تكون مبنية على المظهر الخارجي للفرد. فشخص ذو جاذبية عالية يكون أكثر قابلية لأن يحب مقارنة بشخص آخر غير جذاب.

النظريات المفسرة لتقدير الذات

أ. النظرية الإنسانية لكارل روجرز

يرى روجرز أن لدى كل فرد نزعة إلى تحقيق ذاته، حيث أن الناس جميعاً لديهم حاجة فطرية للبقاء والنمو ولتقوية النفس شأنهم شأن الكائنات الحية العضوية في ذلك، تتدرج النزعة إلى تقدير الذات تحت جميع الدوافع الفطرية، يعتبر إشباعها ضروري لإستمرار الكائن الحي في نموه بشكل إيجابي وسوي، حيث تستمر هذه الدفعة إلى الأمام في الحياة على الرغم من العقبات. وفي الوقت نفسه يدرك روجرز أن الأفراد يتصرفون في بعض الأحيان بشكل غير ملائم ولكنه يفسر ذلك في أن مثل هذه التصرفات لا تتسق مع الطبيعة الإنسانية، حيث أنها تنشأ من الخوف ومن الأساليب الدفاعية، فالميل إلى تحقيق الذات هو قوة دافعة لدى كل فرد في حياته، تدفعه إلى أن يتمايز ويزداد استقلالاً (أبو اسعد وعربيات، 2015).

كما يرى روجرز أن الفرد لديه داخل نفسه موارد هائلة لفهم الذات، تعمل تلك الموارد على تغيير مفهوم الذات والمواقف والسلوك الموجه وزيادة مشاعر الفرد في قيمته لذاته والحد من تناقض وإتساع الفجوة بين الذات المثالية والواقعية، وعندما يقبل الفرد نفسه ويقدر ذاته يصبح أقرب إلى الصحة النفسية (Rogers and Rogers, 2012)

نظرية الحاجات (ماسلو)

وضع ماسلو في هرم الحاجات النفسية للفرد الحاجة إلى تقدير الذات متضمناً أمرين الأول: الحاجة إلى التقدير الذاتي من الفرد نفسه، والثاني: تقدير الآخرين له، ويتضمن التقدير الذاتي الشعور بالكفاءة، والمهارة، والإنجاز، والإستقلالية، والحرية، فإحساس الفرد بالقيمة الذاتية وقدرته على التغلب على مشكلات الحياة والإحباطات، وكفايته، يساعده على إستعادة توافقه النفسي عند مواجهة الإحباطات والضغوط المختلفة وإعطائه حرية التعبير. فمقدار محبة الفرد لنفسه، يعتمد بشكل كبير حول فكرته وإدراكه لذاته. في حين أن إزدياد حدة الإضراب في العلاقة البيئشخصية يحول دون توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين، مما يؤدي إلى تدني في تقدير الفرد لذاته (محمد، 2010).

أما بالنسبة لتقدير الآخرين يرى ماسلو أن تقدير الآخرين يتضمن التقبل، والمنزلة الإجتماعية والتقدير من الآخرين، حيث يتصل هذا التقدير بظروف التنشئة الإجتماعية وفي الظروف التي نشأ وتربى بها الفرد، فأسلوب التنشئة الوالدية هو من أكثر العوامل المؤثرة على تقدير الذات، فالأهل المساندون والمتعاطفون الذين يضعون بعض الحدود والقواعد لسلوك أبنائهم يساهمون في تكوين تقدير ذات إيجابي لدى الطفل، في حين أن الآباء الذين يعاقبون أولادهم كثيراً يعطونهم رسالة بأنهم لا يستحقون الثقة وغير قادرين على إتخاذ قرار جيد، يشعر أبنائهم بالنقص وبالتالي يكون تقديرهم لذاتهم منخفض، فالعلاقة بين الوالدين والطفل تأثير كبير على تقدير الذات، فالشخص ذو التقدير المنخفض يحمل معه إحباط والديه اللذين ينتقدونه بشكل قاسي عندما يفشل، فلا يفخران به ولا يحصل على قبول منهما إلا عند نجاحه، ونتيجة لذلك لا يستطيع الحصول على تقدير نجاحه، أما الشخص الذي يتمتع بتقدير ذات مرتفع يكون قد حصل على تقبل وحب من والديه ويفخران لنجاحه (محمد، 2010).

2.1.2 التشوهات المعرفية

يرى بيك (1992) أن معتقدات الفرد عن نفسه وعن العالم وعن الآخرين تتشكل بداية من الطفولة، حيث تبدأ شيئاً فشيئاً تترسخ في عقل الطفل فتصبح مفاهيم أساسية عميقة وهذه

المعتقدات في الغالب لا يتم التعبير عنها بصورة لفظية حتى لأنفسهم، وأن هذه المفاهيم والمعتقدات ينظر لها من قبل أصحابها على أنها حقيقة مطلقة كما هي فيميلون إلى المعلومات التي تؤكد صحة اعتقادهم، متجاهلين كل معلومة تثبت العكس، وبهذه الطريقة يبقى الاعتقاد راسخاً في عقولهم وعميقاً حتى ولو كان غير صحيحاً ومعطلاً.

إن جميع الأفكار المشوهة والسلبية والمفاهيم والتصورات المحبطة والمتشائمة والمدمرة للذات. والأفكار المخيفة غير الواقعية قد تستقر بعقل ونفس وروح الإنسان، فتدمره بالهموم والاضطرابات النفسية (الفقهي، 2009).

قام بيك بوضع نموذج معرفي يمكن من خلاله تفسير التشوهات المعرفية، حيث يتكون هذا النموذج من المعتقدات المركزية، المعتقدات الوسيطة (القواعد، الإتجاهات، الإفتراضات)، الأفكار التلقائية.

المعتقدات المركزية: تتشكل معتقدات الفرد حول نفسه والعالم والآخرين بداية من الطفولة، حيث تبدأ شيئاً فشيئاً تترسخ في عقل الطفل فتصبح مفاهيم أساسية عميقة وهذه المعتقدات في الغالب لا يتم التعبير عنها بصورة لفظية حتى لأنفسهم، وإن هذه المفاهيم والمعتقدات ينظر لها من قبل أصحابها على أنها حقيقة مطلقة كما هي فيميلون إلى المعلومات التي تؤكد صحة اعتقادهم، متجاهلين كل معلومة تثبت العكس، وبهذه الطريقة يبقى الاعتقاد راسخاً في عقولهم وعميقاً حتى ولو كان غير صحيحاً ومعطلاً (بيك، 1995). تظهر المعتقدات المركزية السلبية في لحظات الضغوط النفسية فقط على العكس من الأفكار التلقائية، إن المعتقدات المركزية هي المستوى الجوهرى للإعتقاد، جامدة، تتميز بالعمومية، بينما تعتمد الأفكار التلقائية على الموقف ويمكن إعتبارها المستوى السطحي في المعرفة (كحلة، 1998).

المعتقدات الوسيطة: تؤثر المعتقدات المركزية على نمو المعتقدات الوسيطة والتي تتكون من الإفتراضات والقواعد والإتجاهات الخاصة بكل فرد، حيث تؤثر إفتراضات الفرد على رؤيته للمواقف فتؤثر على إدراكه وطريقة تفسيره للأحداث وكيف يشعر ويتصرف (بيك، 1995)،

يستخدم الفرد قواعد غير واقعية بشكل إختياري بحيث يركز بها على الخطر مقابل السلامة، والألم مقابل السرور، وفي بعض الأحيان تعمل المعتقدات والإتجاهات كقواعد تصاغ بطريقة مطلقة أو متطرفة وتشمل على مثاليات مثل: ينبغي علي أن أكون كريماً (أبو اسعد وعربيات، 2009).

الأفكار التلقائية: تعتبر الأفكار التلقائية تيار من التفكير توجد مع تيار آخر أكثر ظهوراً ووضوحاً من الأفكار، وهذه الأفكار شائعة لدى جميع الناس، وهي تنشأ تلقائياً، وليس نتيجة لتأمل أو قصد. يكونون الأفراد غالباً واعين للمشاعر المصاحبة لها فقط، ولكن بقليل من التدريب يمكنهم التعرف عليها، ترتبط الأفكار التي لها علاقة بمشكلة ما مع مشاعر معينة تعتمد على محتواها ومعناها، وهي في الغالب قصيرة وخاطفة، وتظهر بطريقة مختزلة، ويمكنها أن تحدث بصورة لفظية أو صورة خيالية أو كليهما، حيث يتقبل الناس هذه الأفكار وكأنها حقيقة دون تمعن أو تقييم، يمكن تقييم الأفكار التلقائية بناءً على مصداقيتها وفائدتها، والنوع الأكثر شيوعاً من الأفكار التلقائية يكون مشوهاً بطريقة ما على الرغم من وجود الدليل على عدم صحتها، وهناك نوع آخر من الأفكار التلقائية تكون صحيحة، ولكن ما يستخلصه الفرد منها يكون مشوهاً، والنوع الثالث يكون أيضاً صحيحاً ولكنه معطل لاتخاذ القرارات، إن تقييم مصداقية وفعالية الأفكار التلقائية والإستجابة الصحيحة لها سوف تؤثر على المشاعر بطريقة إيجابية (بيك، 1995).

تتركز الإضطرابات النفسية حول ثلاث آليات أساسية وفق النموذج المعرفي تساعد في الإبقاء على الإضطراب وهذه آليات هي الثالوث المعرفي، المخططات، التشوهات المعرفية.

الثالوث المعرفي: عندما يتعرض الفرد لمشكلة ما بسبب تفكيره السلبي فإنه يؤدي به إلى مثلث الإكتئاب، وهي أفكار الفرد السلبية حول ذاته والعالم والمستقبل، تتمثل الأفكار السلبية حول الذات بكثرة النقد واللوم للذات وهي أفكار تساهم بإحداث الشعور بضعف إحترام الذات وضعف الثقة بالنفس، فتؤدي إلى صعوبة في إقامة علاقات إجتماعية، بينما تتمثل الأفكار السلبية حول

المستقبل بوجود تخيلات وأفكار مبنية على التخمين أو التوقع للأحداث بطريقة تتسم باليأس، ويمكن لليأس في الحالات الأكثر شدة أن يؤدي للأفكار الإنتحارية (باديسكي و غرنبير، 2001).

المخططات: هي عبارة عن خطط عقلية مجردة تعمل كموجهات للفعل، وكنبئات لتذكر المعلومات وتفسيرها، وكإطار عمل منظم لحل المشكلات، يتبنى كل فرد مدى واسع من المخططات التي تمكنه من تكوين حس عام للعالم، واكتساب معلومات وخبرات جديدة داخل السياق، وهي أشبه بالنظام الشامل الذي يستخدمه كل فرد في التعامل مع العالم، يبدأ تشكل هذه الأنظمة منذ الطفولة المبكرة، ومن خلالها يتم معالجة المعلومات وتوجيهها، وتوجيه السلوك، وتشكل نمط تفكير الفرد، وطبيعة مشاعره سلوكياته وتصرفاته وكيفية إدراكه لذاته والآخرين والعالم، وهي مرتبة تبعاً لأهميتها بالنسبة للفرد (كوروين ورودل وبالمر، 2008).

التشوهات المعرفية: تعتبر تيار من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية والتي تتميز بعدم موضوعيتها والمبنية على توقعات وتعميمات ذاتية وعلى مزيج من الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل (الهويش، 2010).

ومن أهم الأفكار المشوهة التي تحدث عنها بيك:

- **التفكير الثنائي إما كل شيء أو لا شيء:** إن لم يكن النجاح كامل كما يريد الفرد فإنه سيكون فشل مثلاً إما يحصل على علامة كاملة في الامتحان أو أنه فاشل، إذا يميل الأفراد إلى الحكم على الأمور بصورة متطرف، لا يمتلكون مرنة أو بدائل، تلازمهم مشاعر شديدة من القلق والإحباط.
- **الإستدلال الاعتبائي (الإستنتاج العشوائي):** بمعنى الوصول إلى إستنتاج معين من حالة أو حدث أو خبرة، أو القفز إلى الإستنتاجات بدون معلومات واقعية، مثلاً ننتبأ ان شيئاً سيئاً سوف يحدث مع عدم وجود دليل على ذلك.
- **التجريد الانتقائي (التنقية العقلية):** يركز هنا الفرد على الجانب السلبي ويتجاهل المظاهر الإيجابية منها بحيث ينشغل في الجانب السلبي بصورة مفرطة، مثلاً يركز لاعب كرة كبير

لديه الكثير من الإنجازات على خطأ واحد حصل معه، أو أن ينتقي الفرد الجانب السلبي من حديث شخص ما بدون أن ينظر إلى مجمل الكلام.

- **التعميم الزائد (التعميم السلبي الشديد):** هنا يستنتج فرد قاعدة معينة بناءً على أساس خبرة مر بها ثم يقوم بتعميمها على جميع المواقف غير المشابهة ومثال على ذلك يستنتج طالب بما أن أدائي بالجبر سيء فيكون أدائي في الرياضيات والعلوم سيء، أو قد يقول أن جميع تصرفاته حمقاء بناءً على نقد من شخص ما له.

- **التكبير والتصغير (التضخيم والتقليل):** يقوم الفرد بتقييم حدث معين من خلال المبالغة في عيب ما أو التقليل من حدث إيجابي ما، مثلاً: بسبب شد عضلي بسيط لن أكون قادراً على الحركة هذا اليوم.

- **التسمية أو فقدان التسمية:** فنظرة الفرد عن نفسه تنتج من تسمية الذات نتيجة بعض الأخطاء، فالفرد الذي لديه بعض الحوادث من عدم اللباقة مع بعض الأقارب قد يقول أنا لست محبوباً

- **الشخصنة:** جعل ظرف ما خارجي لا يرتبط بالفرد ذات معنى بالنسبة له ويرتبط به وهذا يسبب تشوها معرفية، ومثال على ذلك تمطر دائماً عندما أريد الذهاب إلى الجامعة (Corey,2001).

- **لوم الذات:** وهو إساءة تفسير الواقع وفقاً لأفكار سلبية وإستنتاجات غير منطقية، وفيها يحمل الشخص نفسه مسؤوليات الفشل عن كل ما يدور حوله حيث يعتبر نفسه مسؤول عن فشل الآخرين بشكل مبالغ بها، مثلاً أنا السبب في حصول زميلي على معدل تراكمي سيء بالجامعة (الشناوي وعبد الرحمن، 1998، فايد، 2001).

- **إستخدام إطلاقاً أو حتماً (عبارات الوجوب):** هو إستخدام عبارات تدل على الحتميات (يجب، لا بد، أبداً، دائماً... الخ) كأسلوب من أساليب التفكير وهذا يؤدي إلى تضخيم سلوك الفرد إجتماعياً (عبد الرحمن والشناوي، 1998).

- التفكير القائم على الإستدلال الإنفعالي: يقوم الفرد بتفسير حدث ما بناءً على حدسه دون النظر إلى المعلومات والأحداث الواقعية، أو أنه يقوم بتفسير سلوك الآخرين تفسيراً انفعالياً وهذا يجعله يجد نفسه عاجزاً عن التفاعل الإجتماعي الفعال.
- التفكير الانتحاري: إن المحاولات ما هي إلا تعبيراً نهائياً عن الرغبة في الهروب فهو يرى أن مستقبلهم متقلاً بالعناد والألم ولا يجد سبيلاً إلا الإنتحار، ويبدو له خطوة منطقية فهو يرى أن الإنتحار يرفع عن أسرته عبئاً ثقيلاً.
- المقارنات المجحفة: يقارن الفرد نفسه مع الآخرين في ضوء معايير غير واقعية (أبو أسعد وعربيات، 2015).

النظريات المفسرة للتشوهات المعرفية

أولاً: النظرية المعرفية

تأسست النظرية المعرفية بواسطة ارون بيك، وتم بنائها على إفتراض أن التفكير السلبي المشوه يؤثر على مشاعر الفرد وبالتالي يؤثر على سلوكه وهذا بدوره يقود إلى الإضرابات النفسية، وأنه من خلال تعديل التفكير السلبي سيؤدي ذلك إلى نمو مشاعر أكثر إيجابية والتي تتعكس على سلوكه فيحث المزيد من التحسن بإتجاه الشفاء (بيك، 1995).

كما لاحظ بيك أن التشويه المعرفي قد يرجع إلى أن الأشخاص المكتئبين يعتقدون ثلوثاً سلبياً من الإعتقادات يشمل على ما يلي:

- أفكار سلبية عن الذات باعتبارها قاهرة وغير ذات قيمة.
- أفكار سلبية عن العالم بإعتباره متوحشاً.
- أفكار سلبية عن المستقبل (فايد، 2001) (أبو اسعد وعربيات، 2015؛ إبراهيم والدخيل وإبراهيم، 1993).

ثانياً: النظرية التحليلية

يرى فرويد مؤسس النظرية التحليلية أن التشوهات المعرفية عبارة عن ميكانيزمات دفاعية تنتج عند الفشل في إشباع الحاجات الغريزية، بينما يرى ادلر ان التشوهات المعرفية تنتج عن جانب النقص والعجز الذي يشعر به الفرد نتيجة فشله في الوصول إلى الكمال، يرى سوليفان أن التشوهات المعرفية عبارة عن صور ذهنية حول النفس والآخرين، وهذه الصور تعتبر كأى إدراك أو ملاحظة تتأثر بطبيعة نظام الذات للفرد لذلك ليس بالضرورة أن تتماثل بصورة صادقة (أبو اسعد وعربيات، 2009)

ثالثاً: النظرية السلوكية العاطفية العقلانية

مؤسسها ألبرت أليس ومن أهم افتراضاته أن عواطف الفرد تتبع أساساً من معتقداته وتقييماته وتفسيراته، وردود أفعاله إتجاه المواقف الحياتية، كما تفترض أن الناس يولدون وهم يمتلكون أفكار عقلانية وأفكار غير عقلانية وأن الأفكار اللاعقلانية هي أكثر تأثيراً على السلوك، تتشكل الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد في مرحلة الطفولة فتصبح جزء من تركيبته، وحين يتعلم الفرد مجموعة من المهارات التي تساعده في التخلص من الأفكار اللاعقلانية وبناء أفكار إيجابية إتجاه المواقف والخبرات فإن ردود أفعاله العاطفية ستتغير، وهذا يمكن الفرد من حل جميع مشكلاته المستقبلية وليست فقد المشكلات الحاضرة.

وقام إليس بوضع نظام (ABC) حيث تتمركز الأفكار اللاعقلانية في معتقدات الفرد المتمثلة بالرمز (B) ويعبر عن الأحداث اليومية بالرمز (A) بينما يشير (C) إلى ردود الأفعال السلوكية والإنفعالية (Corey, 2001).

الأفكار اللاعقلانية

فيما يلي توضيح للأفكار اللاعقلانية كما وردت عند أليس، كما ذكرها حمدي (2010):

- الفكرة الخاطئة الأولى: من الضروري أن يكون الإنسان محبوباً من قبل الجميع.

من الصعب أن يكون الإنسان محبوباً من قبل الجميع مهما حاول أن يكون معهم جيد، إن مقارنة سعادة الفرد وراحته النفسية بحب الآخرين له وتقبلهم يجعله دائماً في قلق وخوف من رفض الآخرين، وفي حال تم رفضه من قبل أحد فإنه يدخل في العديد من المشكلات والأمراض النفسية.

- الفكرة الخاطئة الثانية: من الضروري أن يكون الفرد على درجة عالية من الكفاءة والإنجاز حتى يكون ذا قيمة وأهمية.

لا يستطيع الإنسان أن يكون كاملاً مهما حاول، إن وجود هذه الفكرة سيؤدي إلى وجود مشاعر من النقص ويقلل من إستمتاع الإنسان بالحياة ويجعله في حالة صراع دائم من أجل التفوق على الآخرين، وقد يولد لديه أحياناً مشاعر كراهية إتجاه من يشعر أنهم أفضل منه، وقد يتعرض للصدفة بسير في حال تعرض لفشل كبير إن لم يأخذه بعين الاعتبار.

- الفكرة الخاطئة الثالثة: بعض الناس سيئون وأنا لا أطيقهم لأنهم يضغطون على أعصابي.

من غير المنطقي أن يجعل الفرد نفسه عرضه للإضرابات والمشكلات النفسية لأنه لا يحب تصرفات بعض الناس، ولا يحب رؤيتهم.

- الفكرة الخاطئة الرابعة: من المصيبة أن تصل الأمور إلى غير النحو الذي أريده.

من الصعب أن تسير الأمور حسب ما يريد كل فرد، كما أن إنزعاجه من الأمر لن يغير النتائج بل ربما قد يزيد الأمر سوءاً.

- الفكرة الخاطئة الخامسة: التعاسة هي نتيجة ظروف خارجية لا يستطيع الإنسان ضبطها أو التحكم بها.

تنتج كل من السعادة أو التعاسة من الطريقة التي يدرك بها الفرد للموقف أو الظروف الخارجية، حيث تحدد العمليات المعرفية الطريقة التي يفهم الفرد من خلالها الأحداث ويفسرها.

- الفكرة الخاطئة السادسة: وهي أن الأشياء المخيفة أو الخطرة تعد سببا للانشغال البالغ، وعلى الفرد أن يتوقع في كل وقت حدوث هذه الأشياء في حياته.

الصحيح أن التفكير الدائم بالحوادث الخطيرة تأخذ من الفرد الكثير من الوقت والجهد بالتفكير بها، وأخذ التدابير اللازمة إتجاهها، ومع ذلك هذا لا يمنع حدوثها بل يقف أمام الإنسان في الإستمتاع بحياته أو الشعور بالراحة، وأحيانا قد يكون القلق من الحوادث أكثر خطورة من الحوادث نفسها.

- الفكرة الخاطئة السابعة: على الإنسان أن يتجنب الصعوبات والمشكلات بدل من أن يعمل على حلها أو مواجهتها.

في بعض المشكلات يكون الهروب منها بتجنبها وعدم مواجهتها يكون سببا في إزديادها، أو زيادة حجمها من مشكلة صغيرة إلى مشكلة كبيرة.

- الفكرة الخاطئة الثامنة: يجب أن يعتمد الفرد على شخص آخر أقوى منه يستند إليه.

صحيح أن الإنسان يحتاج الدعم المادي والمعنوي من الآخرين إلا أن الاعتماد على مصدر واحد يعتبر أمر غير منطقياً، كما أن الاعتماد الذائد على شخص معين قد يجعل الفرد تحت سيطرته وتحت رحمته وبالتالي يفقد إستقلاليته، كما أن الاعتماد الذائد على شخص ما يجعل هذا الشخص يفر و يهرب منه ليتخلص من العبء الواقع عليه، فيشعر الفرد أنه منبوذ وغير متقبل من قبل الآخرين.

- الفكرة الخاطئة التاسعة: إن تأثير الماضي على الإنسان لا يمكن استبعاده، وأن أي سلوك في الحاضر هو نتيجة مواقف وخبرات ماضية.

من الممكن أن تؤثر الأحداث الماضية على الإنسان ولكن هذا التأثير جزئي ويستطيع الإنسان التحكم بالآثار السلبية من تلك الأحداث عن طريق التفكير المنطقي العقلاني، إن هذه الفكرة تجعل الفرد أسير للماضي نتيجة بعض المشكلات التي واجهها بالماضي والتي يجرها بكل وقت من حياته وهذا الأمر غير منتقي فما حصل لا يمكن تغييره.

- الفكرة الخاطئة العاشرة: لا يحق للفرد أن يشعل بالسرور وغيره يتألم. بل يجب أن يحزن ويتألم لما يصيب الآخرين.

من الطبيعي أن يحزن الفرد عندما يرى مصائب غيره ولكن من غير المنطقي أن تقف حياته بحيث يتوقف عن الإستمتاع بالحياة نتيجة ما يصيب الآخرين، فمشكلات ومصائب الناس لا تنتهي، ويكفي أن يرى الفرد نشرة أخبار واحدة ليعرف مقدار الماسي ولكن هذا لا يقف دون الإستمتاع بالحياة.

- الفكرة الحادية عشرة الخاطئة: هناك دائماً حلاً واحداً صحيحاً وكاملاً لكل مشكلة، ويجب على الإنسان أن لا يقبل إلا بذلك الحل.

يصعب جدا على الإنسان إختيار حل واحد صحيح في كل مشكله ويناسب جميع الأطراف، فالحل المنطقي بالنسبة لشخص ما قد يكون غير منطقي لشخص آخر لديه المشكلة نفسها، وافتقار الفرد للبدائل قد تجعله يقع بكثير من المشكلات وقد تؤدي إلى تقادم المشكلات البسيطة، فالحل المثل يكمن في حل وسط يناسب جميع الأطراف مع وجود بدائل لذلك الحل (حمدي، 2010).

3.1.2 السعادة

تعتبر ميزة السعادة إحدى المبادئ السبعة للتعويض بالنجاح والإنجاز، حيث أن العقول الإيجابية لها ميزة بيولوجية على العقول التي هي محايدة أو سلبية، وهذا المبدأ يعلم الأفراد كيفية إعادة تدريب أدمغتهم للإستفادة من الإيجابية وتحسين الإنتاجية والأداء (Achor،2010).

يرى سيلغمان (2002) أن السعادة بمعناها الحقيقي لها ثلاث مكونات رئيسية وهي

- **المشاعر الإيجابية:** تنعكس المشاعر الإيجابية لدى الفرد عندما يشعر أن حياته سارة ومبهجة، يرى سيلغمان أنه ليس بالضرورة أن يختبر الفرد جميع ملذات الحياة، حيث تكمن سعادة الفرد الحقيقية في شعوره في الماضي والحاضر والمستقبل بأن حياته مليئة بالأنشطة

الإيجابية والمشاعر التي تعطي الفرد الإحساس بالفرح والبهجة والسرور والرضا عن الحياة.

- **الانشغال الإيجابي:** يعرف بأنه درجة اندماج الفرد في أي نشاط إجتماعي، معرفي، وظيفي، رياضي، أكاديمي... الخ، يرغب الفرد بالقيام به والإستمرار فيه مع الإستمتاع بهذا النشاط، بحيث لا يسبب هذا النشاط أي إجهاد ذاتي للفرد بل يكون هناك أهداف واضحة من ممارسته بحيث يفقد الفرد الإحساس بمرور الوقت أثناء القيام به.

- **معنى الحياة:** أي وجود هدف في الحياة ويشير إلى توجه الفرد نحو الحياة وقدرته على ادراك وجود نظام متنسق لها بحيث يخلق لنفسه مجموعة من الأهداف التي يسعى لتحقيقها، إن وصول الفرد إلى أهدافه وتحقيقه للإنجازات ذات القيمة من شأنها أن تثري حياته وتجعله يدرج معنى حياته وأهمية وجوده فيها، غالباً ما ينشئ معنى الحياة وينشأ من قيم الفرد وخبراته والأنشطة والمهام التي يقوم بها.

بينما يرى دينر ومايرز (Deiner &Myers,1995) أن السعادة لها ثلاث مكونات أساسية وهي:

1. **الرضا عن الحياة:** وهي كما يراها البعض نوعية الحياة أو جودة الحياة وهي تمثل المكون المعرفي للسعادة، ويرى فنهوفن (Veenhoven,1996) أن المكون المعرفي ينقسم إلى التقييم الذاتي الإيجابي لحياة الفرد، والحكم الذي يصدره الفرد على حياته بشكل متزن ومدى رضاه عنها.

2. **الجانب الوجداني الإيجابي:** وهو يمثل الجانب الإنفعالي للسعادة

3. **الجانب الوجداني السلبي:** وهو ما يسميه البعض العناء النفسي أو الإنهاك النفسي.

بينما قسم أرسطو السعادة إلى خمس أقسام وهي

1. **صحة الجسم والحواس:** مما يؤدي ذلك إلى إعتدال في المزاج

2. **الثروة والأعوان:** تكون السعادة بالثروات حتى يستطيع الفرد أن يستخدمه لعمل الخير، ويساعد به أهل الخيرات خاصة والمساعدين عامة.
 3. **أن يكون الفرد في حديث الناس:** حيث يتم ذكره بين أهل الفضل بالمديح والثناء عليه، نتيجة لما يتصرف به من معروف وإحسان للناس.
 4. **النجاح في أداء الاعمال:** حيث يكون لديه إرادة وعزم للوصول إلى كل ما يريده.
 5. **ان يكون الفرد جيد الرأي وصحيح الفكر:** بالتالي يكون سليم الإعتقادات في جميع أمور حياته، جيد المشورة في الآراء، بريئاً من الخطأ والزلل.
- فمن إجتمعت لديهم هذه الأقسام كلها فهو إنسان سعيدة سعادة كاملة، ومن إجتمعت به بعض هذه الأقسام كانت لديه سعادة بحجمها (الهلاي و لزرق، 2013).

النظريات المفسرة للسعادة

النظرية الإنسانية (روجرز)

يعتبر روجرز بأن السعادة ليست هدف بحد ذاتها إنما هي نتيجة ثانوية أو محصلة ثانوية تنتج عن النضج النفسي لدى الفرد، وهو يختلف بشدة مع فكرة أن الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الرضا عن وظائفهم الحياتية هم اقرب إلى المثالية والسعادة (الفجري، 2006).

النظرية التحليلية (فرويد)

يرى فرويد أن سعي الإنسان نحو السعادة يكون نتيجة لهدفين: الأول ليتحرر من الكدر والألم، والثاني حتى يعيش إحساسات قوية متعلقة باللذة، وأن ما يسمى بالسعادة بالمعنى الضيق ينجم عن إشباع لحاجات بلغت أعلى حدتها، كما أنه يعتبر السعادة كظاهرة عرضية، فهي كل إصرار متعلق بحالة مرغوب فيها تبعاً لمبدأ اللذة، حيث أنه لا يعطي سوى إحساس براحة فائرة، لا يمكن للفرد الإستمتاع بشيء بشدة إلا بما هو تضاد، ولا يستمتع إلا قليلاً بما هو متاح.

ويعتبر أن تحقيق السعادة محددة سلفاً بالقوانين الذي يضعها الفرد لنفسه، تتكون المعاناة لدى الناس من خلال ثلاث مصادر من وجهة نظره، المصدر الأول: الناتج عن الجسد نفسه حيث أنه يمكن الإستغناء عن القلق والألم كإشارتي تنبيه، والمصدر الثاني: هو العالم الخارجي الذي يهدد الفرد بشكل عنيف وقاسي ومدمر، والمصدر الثالث: ناتج عن العلاقات بين الناس، حيث أن الألم الناجم عن هذا المصدر يعد أكثر ألم (الهاللي و لزرق، 2013).

نظرية علم النفس الفردي (ادلر)

تم بناء علم النفس الفردي على إعتقاد مركزي، وهو أن النجاح والسعادة مرتبطان بشكل كبير بظاهرة الترابط الإجتماعي، حيث يعتبر الفرد جزء من نسيج إجتماعي لذلك يصعب فهم الإنسان كفرد منفرد وبمعزل عن هذا النسيج الإجتماعي، إن أكبر دافع يحرك الإنسان هو الرغبة في الإنتماء، تتضمن المشاعر المجتمعية الشعور بالإرتباط الإنساني بكل من الماضي والحاضر والمستقبل، حيث يعتبر علم النفس الفردي أن كل إنسان مسؤول عن جعل العالم مكان أفضل للعيش، أن الأفراد الذين يعانون من إحباط أو يأس هم الذين لا يشعرون بهذه المشاعر، وحتى يشبع الإنسان حاجاته الأساسية يبحث دائماً عن مكان له في المجتمع أو العائلة حتى يتمكن من خلاله اكتساب الشعور بالأمن، والتقبل، والشعور بالأهمية والقيمة. ومما ينتج عن ذلك شعوره بالسعادة والنجاح، وأن الكثير من المشاكل التي تواجه الفرد مرتبطة بشكل أساسي بالشعور بالخوف من عدم التقبل من العائلة أو الجماعات التي يقدرها الفرد والتي تعتبر ذو مكانة رفيعة لديه، حيث تنتج كل من المعاناة والقلق نتيجة عدم الشعور بالانتماء (Corey, 2001).

4.1.2 التسامح

التسامح هو أن يشعر الفرد بالتعاطف والرحمة والحنان في إخلاص من قلبه وبدون مقابل، التسامح هو الطريق إلى الشعور بالراحة النفسية وبالسلام الداخلي، والشعور بهذا السلام متاح دائماً في كل وقت عند من يريد أن يسامح ويعفو.

التسامح علاج لذكرى الماضي ولمستقبل أفضل.. التسامح هو أن ننسى الماضي الأليم بكامل إرادتنا أو أن نذكره دون أن نعاني أكثر من ذلك، وأن نعالج قلوبنا وأرواحنا ونجرد أنفسنا من مشاعر الحقد والكره والغضب، كما أنه التخلي عن الرغبة في الإنتقام من الآخرين بسبب ما فعلوه معنا من أذى نفسي أو جسدي أو مادي، إنه الرغبة في أن نفتح أعيننا على محاسن الآخرين بدل من التركيز على الجانب السيئ ونحاكمهم (الفقهي، 2009: 105).

يعد التسامح خطوة مهمة لاستعادة العلاقات والثقة المتبادلة بين الأفراد، كما أنه يسهم في حل الكثير من المشكلات الواقعة بين الآخرين، ويمنع الكثير من المشكلات المستقبلية التي يمكن أن تحدث، وهو يؤدي إلى بناء الثقة والتعاون والانتماء التي تعد ذات أهمية لإقامة علاقات إجتماعية هادفة ومرضية من قبل الجميع، كما أن التسامح يعد من أسباب الإستمتاع بالحياة كذلك يحسّن من نوعية الحياة وجودتها (Rainey, 2008).

أما عدم التسامح في العلاقات فقد يؤدي إلى آثار سلبية كالإحباطات والفشل في حل الصراع أو مواجهته، وقد يترتب عليه قصور في العلاقات الإجتماعية، وقد يزيد من نسبة الكوليسترول في الدم أو العديد من الأمراض (Rainey, 2008).

محكات التسامح المشار إليها في (Sastre, et al., 2003, 326 – 329)

هناك بعض علماء النفس حاولوا وضع محكات لتعريف التسامح كمفهوم نفسي، حيث قام كل من بولكسي وفريدمان بوضع محكات أساسية للتسامح وهي:

- التحول الذي يحدث في إدراك المُساء إليه وفي رؤيته لفعل الإساءة في معتقداته وإتجاهاته وإنفعالاته.
- التحول في التمكن الذاتي Self – Empowerment والمسئولية الذاتية Self – Responsibility وفي الإختيارات والقرارات والأهداف.
- التحول في الوعي المزدوج Duality Consciousness: وعي المُساء إليه بذاته ومن أساء إليه وبذاته.

- التحول في إدراك الخصال الأساسية للمُساء إليه.

من هنا كانت هذه المحكات سبباً في إنقسام الباحثين المهتمين بتحديد معنى التسامح أو ماهيته إلى فريقين:

يرى الفريق الأول ان التسامح هو تخلي المُساء إليه عن حقه في الانتقام ممن أساء إليه والتغلب على الغضب والغيط (Barbee, 2008, 3 & Rainey, 2008, 9 – 10)

بينما يرى الفريق الثاني ان التسامح هو تغير دافعي يحدث لدى المُساء إليه نحو من أساء في حقه، وهذا ينعكس في رغبة المُساء إليه في تنازله عن حقه من المُسيء أو تناوله عن غضبه أو غيظه أو إنفعالاته أو إصدار الأحكام السلبية إتجاهه، وإبداء كل أشكال الخير والشفقة (Orth, et al., 2008, 370 – 373)

أنواع التسامح

أشار باربي (Barbee, 2008) إلى وجود ثلاث أنواع من التسامح وهي:

- **التسامح المتبادل:** وهو مجموعة من السلوكيات الأخلاقية التي تصدر من قبل المُسيء والمُساء إليه بحيث تتضمن اعتراف المُسيء بالخطأ والندم عليه، والتسامح من جانب المُساء إليه بحيث يتخلى عن حقه في إلحاق الأذى بمن أساء إليه واستعادة علاقتهما معاً كالسابق.

- **التسامح المقصود:** هو التسامح من قبل المُساء إليه مع من أساء في حقه، ويقوم بإضعاف مشاعره السلبية تجاهه، ويشبه هذا النوم من التسامح ما أطلق عليه "أكسلين" التسامح المبني على قرار.

- **التسامح الأحادي:** وهو أن يقوم المُساء إليه بمسامحة من أساء في حقه بغض النظر عما إذا كان المُسيء يشعر بالندم والخزي عما فعل في حقه.

العوامل المؤثرة على التسامح المشار إليها في تينغ (Tseng، 2008).

العمر: تشير دراسات كل من جيرار والبوري (1997) وإينرايت وآخرون (1989) إلى أن اتجاه التسامح يزداد مع تقدم الناس في السن. وتكشف أبحاثهم أن معظم الأحداث يختارون الصفح بسبب موقف الآخرين، في حين أن البالغين يختارون الصفح بسبب الوئام الاجتماعي. ويشير درول (1984) أيضاً إلى أن الإناث الأكبر سناً من المرجح أن يغفر للآخرين أكثر من الذكور بسبب الضغط الاجتماعي الناجم عن المناسبات الاجتماعية.

علاقات عالية الالتزام: يشير إينرايت وآخرون (1998) إلى أن الفرد الذي له علاقة حميمة وواجبة تحمل علاقة شخصية من المرجح أن يعفو آخر في إطار هذه العلاقة. وبالإضافة إلى ذلك، فينكل وآخرون. (2002) أن علاقات الالتزام المرتفعة تجعل الناس أكثر عرضة للتسامح بعد خيانة الشركاء. ومع ذلك، يشير فينكل وآخرون (2002) على وجه التحديد إلى أن سمات التعلق الفردية لا ترتبط مباشرة بسلوك تسامح الآخرين. وبدلاً من ذلك، يبدو أن "النوايا للحفاظ على العلاقة" تؤدي دوراً حاسماً في إرتباط قوي مع مسامحة الآخرين. ويرجع السبب في ذلك إلى أن علاقة الالتزام - التعهد هذه تدمج المنافع بين الضحية والجاني. ولذلك، فإنه يطالب الضحايا بالحفاظ على علاقة محتملة بتجاهل أو تقليل الضرر، مما يجعل الضحية أكثر احتمالاً أن يعفو.

سمات الشخصية: وجد مكولوغ وآخرون (2002) ان العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تؤثر مباشرة على الدافع للإنتقام، والتجنب، والخير في التسامح، في حين أن "العصبية" تؤثر فقط بشكل مباشر على الدافع إلى التجنب والخير من خلال إدراك الضحايا تجاه خطورة الموقف. ووفقاً لروبرت (1995)، التسامح هو فضيلة. ويشير إلى أن التسامح يتطلب شخص لديه إدارة عاطفية أعلى للسيطرة على الغضب والمشاعر السلبية. وبالإضافة إلى ذلك، كثيراً ما يستخدمون الرحمة والوئام للتعامل مع الآخرين.

خطوات تطبيق التسامح

أشار سيلغمان (2006) إلى خمس خطوات يمكن للفرد إتباعها في عملية التسامح وهي:

الخطوة الأولى: يقوم الفرد بعملية إسترجاع للذكريات التي سببت له الأذى النفسي، حيث يقوم بإسترجاع الموقف نفسه دون أن يفكر بالشخص الآخر على انه شرير وبدون ان يقدم الرثاء إلى نفسه على أنه ضحية، وأثناء ذلك يقوم بعملية استرخاء بحيث يأخذ نفس عميق وبطيء بينما يتخيل الموقف.

الخطوة الثانية: في هذه الخطوة يحاول أن يفهم الفرد وجهة نظر الجاني حول سبب الضرر الذي قام به بحقه بطريقة موضوعية وبدون تحيز إلى نفسه. أن طريق أما أن يضع نفسه مكانه أو يقوم بالتبرير له أو يتخيل قصة سيقولها الجاني له في حال طلب منه تفسير موقفه.

الخطوة الثالثة: يقوم هنا الفرد بتذكر موقف في حياته سبب به ضرر لشخص ما، فشعر بالذنب، وكان يرغب بطلب السماح من الشخص الآخر، وعندما طلبه، وجد قبول منه، فتمت مسامحته، كما يتذكر مشاعره قبل و بعد المسامحة، ثم يعتبر الفرد أن الصفح عنه من قبل ذلك الشخص كانت بمثابة هدية قدمها له لأنه يحتاجها، فيعتبر نفسه أنه يريد ان يقدم نفس الهدية لمن سبب له الضرر والغاية من هذه الهدية ليس لصالح نفسه، ولكنها في صالح المعتدي، على الرغم من أنه سيشعر بتحسن كبير وراحة نفسية عندما يقدمها، ولو قدمها وهو غاضب فإنها لن تحرره، لذلك يجب أن يعلو على الجرح والانتقام ويقدم التسامح.

الخطوة الرابعة: في هذه الخطوة يقوم الفرد بإعلان الصفح لمن حوله حيث يخبر به أسرته أو أصدقائه أو زملائه في العمل، في مجموعات ورثينجتون، كان يطلب من مرضاه كتابة "شهادة صفح" للمعتدي كما يطلب منهم أن يكتبونها في مذكراتهم أو يكتبون المسامحة على شكل قصيدة أو أغنية. كل تلك اتفاقيات صفح وتسامح تؤدي إلى الخطوة النهائية.

الخطوة الخامسة: وهي التمسك بالصفح، تعد خطوة صعبة حيث أن ذكريات الحدث في هذه الخطوة ستتكرر كثيراً. ومع أن التسامح لا يمحو الذكرى إلا أنه يغير نهايتها. ومن المهم أن يدرك الفرد أن الذكريات لا تعني عدم الصفح. وأنه يجب ألا يعيش الذكرى في مشاعر إنتقامية ولا يستغرق بالتفكير بها، كما يجب أن يذكر نفسه دائماً بأنه سامح المعتدي ثم يقرأ الوثائق التي كتبها.

خصائص المتسامح

أشارت شقير (2012) إلى وجود بعض الخصائص التي تميز الشخص المتسامح من خلال ما يمتلكه من المعارف والسلوكيات والوجدانيات بحيث يكون متقبل لقيمه ومعتقداته وأفكاره ويشعر بالرضا عن نفسه وجديراً بمحاسبتها، ويمتلك سيطرة على شهواته ونزعاته ويتحكم في إنفعالاته وفي إعادة توازنها، يتحمل الضغوط وقادراً على تحمل آلامه الجسدية والنفسية، ويحترم وجهات نظر الآخرين وتعارضهم بشيء من الصفح والسماحة وسعة الصدر والود واللين، يراعي القيم العقائد والقانون والمجتمع والأخلاق.

2.2 الدراسات السابقة

1.2.2 الدراسات السابقة العربية

قام الحرابي (2018) بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التسامح والأفكار اللاعقلانية، والكشف عن مستويات التسامح والأفكار اللاعقلانية، وبيان الفروق في متغيرات الجنس والمستوى التعليمي لدى المتزوجين العاملين في مدينة جدة، تكونت العينة من (318) من المتزوجين، إستخدم الباحث مقياس التسامح ومقياس الأفكار اللاعقلانية، وقد أشارت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين التسامح والأفكار اللاعقلانية، كما أشارت إلى ان مستوى التسامح كان مرتفعاً لدى المتزوجين العاملين بينما كان مستوى انتشار الأفكار اللاعقلانية متوسطاً، و أشارت أيضاً إلى وجود فروق دالة إحصائية في التسامح تعزى إلى الجنس لصالح الذكور، وجود فروق دالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية

تعزى إلى الجنس لصالح الإناث، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في التسامح والأفكار اللاعقلانية تعزى إلى المستوى التعليمي لدى المتزوجين العاملين في مدينة جدة.

قام عبد الخالق (2017) بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن معاملات الارتباط بين السعادة وتقدير الذات ومنبئات حب الحياة لدى عينة من المراهقين المصريين، وبيان الفروق في المتغيرات بين الجنسين، تكونت عينة الدراسة من (242) طالب وطالبة من تلاميذ المدارس الثانوية في الإسكندرية، استخدم الباحث مقياس حب الحياة وفاعلية الذات ومقياس تقدير الذات، كما استخدم الباحث خمسة مقاييس تقدير ذات في صيغة 5 أسئلة مستقرة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في ثلاث متغيرات فقد وهي: تقدير الذات لكل من الصحة النفسية والرضا عن الحياة والسعادة لصالح الذكور، كما أشارت إلى أن أعلى معاملات الارتباط لدى الذكور كانت بين حب الحياة وكل من تقدير الذات، السعادة، الرضا عن الحياة، الصحة النفسية، أما لدى الإناث بين حب الحياة وكل من السعادة، تقدير الذات، الرضا عن الحياة، الصحة النفسية على التوالي، كما أشارت النتائج إلى ان تقدير الذات والسعادة هما منبئين لحب الحياة.

دراسة المطيري (2017) هدفت إلى بناء نموذج سببي منظم للعلاقة بين السعادة النفسية وتقدير الذات والسلوك العدوانى لدى مدمنين المخدرات، حيث تكونت عينة الدراسة من جميع مدمني المخدرات المسجونين بسجن بريدة المركزي البالغ عددهم (206)، حيث استخدم الباحث مقياس السعادة النفسية ومقياس السلوك العدوانى ومقياس تقدير الذات، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي في إجراء الدراسة، وقد أشارت النتائج إلى وجود تأثير سلبي دال إحصائياً بين تقدير الذات على السعادة وبين السعادة والسلوك العدوانى، كما أشارت إلى وجود علاقة عكسية سالبة دالة إحصائية بين تقدير الذات والسعادة النفسية حيث ان مدمن المخدرات يشعر بالسعادة نتيجة تناوله المادة المخدرة ولكن التقدير الذاتى لديه منخفض.

هدفت دراسة حسن (2016) إلى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والقلق لدى عينة من طلاب وطالبات كلية التربية في جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا في مصر، كما هدفت

إلى الكشف عن مستوى تقدير الذات، إستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، إستخدم الباحث مقياس تقدير الذات ومقياس القلق، وقد أشارت النتائج إلى أن أفراد العينة لديهم تقدير ذات متوسط، وأنه لا يوجد علاقة إرتباطية عكسية بين تقدير الذات والقلق لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

دراسة رسلان (2016) هدفت الدراسة إلى الكشف عن التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتفكير الخرافي لدى عينة من طلاب كلية التربية، وتكونت عينة الدراسة من (147) طالب وطالبة من طلبة الفرقة الثانوية الملتحقين في كلية التربية فرع دمياط، من التخصصات العلمية والأدبية حيث تم اختيار هذه العينة بالطريقة العشوائية الطبقية من مجتمع الدراسة البالغ عدده (241) وقد إستخدم الباحث مقياس التشوهات المعرفية ومقياس التفكير الخرافي، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة بين التشوهات المعرفية والأفكار الخرافية، كما أشارت النتائج إلى امكانية التنبؤ بالتفكير الخرافي عن طريق التشوهات المعرفية.

هدفت دراسة احمد (2015) إلى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى عينة من المسنين المقيمين بمراكز رعاية الشيخوخة، وإلى الكشف عن العلاقة بين مستويات تقدير الذات (إيجابي، سلبي) والتوافق النفسي لدى المسن، تكونت عينة الدراسة من (68) فردا مسن ومسنة، إستخدم الباحث مقياس تقدير الذات ومقياس التوافق النفسي، وقد أشارت النتائج إلى وجود إرتباط سالب بين تقدير الذات والتوافق النفسي، كما أشارت إلى وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين مستوى تقدير الذات السلبي والتوافق النفسي، بينما أشارت إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين مستوى تقدير الذات الإيجابي والتوافق النفسي.

هدفت دراسة العكيلي (2015) إلى الكشف عن العلاقة بين الضعف المعرفي والتشوهات المعرفية واليأس لدى مرضى السكري في محافظة بغداد، وإلى الكشف عن مستوى التشوهات المعرفية لدى المرضى، والكشف عن الفروق في التشوهات المعرفية يعزى إلى الجنس، وقد تكونت عينة البحث من (700) مريض ومريضة من رواد مركز الغدد الصم والسكري في بغداد، وقد إستخدم الباحث مقياس الضعف المعرفي ومقياس التشوهات المعرفية ومقياس بيك لليأس،

وقد أشارت النتائج إلى وارتفاع مستوى التشوهات المعرفية لدى مرضى السكري، كما أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير الجنس لصالح الذكور، وإلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرات الثلاث (التشوهات المعرفية، الضعف المعرفي، اليأس).

دراسة أبو هاشم (2014) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين خبرات الطفولة والتسامح مقابل التعصب لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة غزة، وإلى معرفة الفروق في مستوى التسامح مقابل التعصب يعزى للمتغيرات التالية (الجنس، المستوى الإقتصادي)، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لتحقيق أهداف الدراسة، حيث تكونت العينة من (677) طالب وطالبة من طلبة الصف الثاني ثانوي بفرعيه العلمي والأدبي بمحافظة غزة، استخدم الباحث مقياس التسامح مقابل التعصب ومقياس خبرات الطفولة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين خبرات الطفولة وأبعاد التسامح مقابل التعصب لدى عينة الدراسة، عدم وجود تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين المتسامحين مقابل المتعصبين في كل من المستوى الإقتصادي ومتغير الجنس.

هدفت دراسة الجبوري (2014) إلى التعرف على علاقة التسامح بالتماسك الإجتماعي لدى طلبة جامعة كربلاء، وإلى الكشف عن مستوى التسامح، ومقياس مستوى التسامح وفقاً لمتغير الجنس، وقد تألفت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة من كلية التربية للعلوم الإنسانية في المرحلة الثالثة وللدراسات الصباحية فقط، قام الباحث باستخدام مقياس التسامح ومقياس التماسك الإجتماعي، وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين التسامح والتماسك الإجتماعي، وأن مستوى التسامح بين طلبة الجامعة منخفض، وإلى أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث بالتسامح.

هدفت دراسة الرباعي (2014) إلى الكشف عن مستوى السعادة لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، تكونت عينة الدراسة من (766) طالب وطالبة تم اختيارهم وفق الطريقة العشوائية التطبيقية، قام الباحث باستخدام مقياس السعادة، كشفت النتائج أن مستوى السعادة لدى طلبة الجامعة كان مرتفعاً.

هدفت دراسة الخطيب (2013) إلى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والأفكار اللاعقلانية والمهارات الحياتية لدى الدعاة في محافظة غزة، والكشف عن الفروق في تقدير الذات والأفكار اللاعقلانية تبعاً لمتغيرات المستوى الإقتصادي والمؤهل العلمي والجنس، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، تكونت عينة الدراسة من (124) داعية والذي قام باختيارهم وفق الطريقة العشوائية من أصل مجتمع دراسة (600) داعية، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين تقدير الذات والأفكار اللاعقلانية وبين تقدير الذات والمهارات الحياتية لدى الدعاة في محافظة غزة، وإلى عدم وجود فروق في تقدير الذات يعزى إلى الجنس والمؤهل العلمي، وإلى وجود فروق في تقدير الذات يعزى إلى المستوى الإقتصادي (مرتفع، متوسط، مخفض) لصالح المتوسط، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الأفكار اللاعقلانية تعزى لكل من المؤهل العلمي والمستوى الإقتصادي.

دراسة صالح (2013) هدفت إلى معرفة العلاقة بين الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى عينة ممن لديهم إعاقة حركية نتيجة العدوان الإسرائيلي في غزة، كما هدفت إلى الكشف عن متوسطات درجات الإستجابة على مقياس السعادة يعزى لمتغير الجنس، حيث تكونت عينة الدراسة من (122) طالب وطالبة ممن لديهم إعاقة حركية والملتحقين ببرنامج التعليم المستمر بالجامعة الإسلامية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى أفراد العينة، كما أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات استجابة العينة على مقياس السعادة تعزى لمتغير الجنس.

هدفت دراسة عبد العال ومظلوم (2013) إلى الكشف عن العلاقة الإرتباطية بين الإستمتاع بالحياة والسعادة والتسامح لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعة بنها، وإلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في السعادة والتسامح، تكونت عينة الدراسة من (150) طالب وطالبة منهم (65) طالب و(85) طالبة من طلاب الدراسات العليا جميع التخصصات، إستخدم الباحث مقياس الإستمتاع بالحياة ومقياس اكسفورد للسعادة ومقياس التسامح بأبعاده الثلاث التسامح مع الذات والآخر والموقف، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة

ذات دلالة إحصائية بين الإستمتاع بالحياة والسعادة والتسامح مع الذات والآخر والموقف، كما أشارت إلى وجود فروق في السعادة لصالح الإناث، ووجود فروق في الدرجة الكلية للتسامح لصالح الإناث.

هدفت دراسة عبد العزيز (2012) إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين أنماط التفكير وتقدير الذات، والكشف عن نمط التفكير (الإيجابي، السلبي) في ظل متغير الجنس لدى عينة من طلبة جامعة بشار، إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي في إجراء الدراسة، تكونت عينة الدراسة من (200) طالب، إستخدمت الباحثة مقياس تقدير الذات ومقياس أنماط التفكير، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى تقدير الذات وأنماط التفكير الإيجابية وعلاقة عكسية مع نمط التفكير السلبي، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في نمط التفكير (السلبي، الإيجابي) يعزى لمتغير الجنس.

ودراسة المهيمزي (2012) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق لدى المدمنين على المخدرات وغير المدمنين بمدينة الرياض، تكونت العينة من (100) فرد مدمن و(50) فرد غير مدمن، إستخدم الباحث مقياس القلق ومقياس الأفكار اللاعقلانية، كما إستخدم المنهج الوصفي الارتباطي في دراسته، وقد أشارت النتائج إلى أن هناك علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق، كما أشارت إلى أن مستويات التفكير اللاعقلاني لدى غير المدمنين كانت منخفضة بينما مستويات التفكير اللاعقلاني لدى المدمنين كانت مرتفعة بالمقارنة مع غير المدمنين.

دراسة أبو هاشم (2010) هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الإجتماعية لدى طلاب الجامعة، والكشف عن مستوى السعادة يعزى إلى الجنس، حيث تكونت العينة من (405) طالباً وطالبة من كلية التربية في جامعة الزقازيق، وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في السعادة النفسية،

وإلى امكانية التنبؤ من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والمساندة الإجتماعية وتقدير الذات بالسعادة النفسية باختلاف نسبة إسهام مكونات كل متغير.

هدفت دراسة المزين (2009) إلى التعرف على دور الجامعات الفلسطينية في تعزيز قيم التسامح لدى طلبتها من وجهة نظرهم، وإلى التعرف على واقع ثقافة التسامح في الجامعات الفلسطينية في محافظة غزة، تكونت عينة الدراسة من (284) طالب وطالبة ممن هم في المستوى (الرابع أو الخامس)، إستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، أشارت النتائج إلى أن ثقافة التسامح تسود في الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة بدرجة متوسطة، كما أشارت إلى أن دور الجامعات الفلسطيني في محافظة غزة في تعزيز قيم التسامح لدى طلبتها كان يتراوح بين ضعيف إلى متوسط.

وفي دراسة البراق (2008) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير اللاعقلاني بتقدير الذات لدى طلاب جامعة طيبة والجامعة الإسلامية في المدينة المنورة، تكونت العينة من (305) طالباً، وقد إستخدم الباحث مقياس الأفكار اللاعقلانية والعقلانية، ومقياس تقدير الذات، ومقياس مركز التحكم، وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة إرتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات لدى عينة الدراسة، وان الأفكار اللاعقلانية تنتشر بين طلاب كلا الجامعتين بنسب مرتفعة.

2.2.2 الدراسات السابقة الأجنبية

هدفت دراسة (Hasnain, Wazid & Hasan, 2014) إلى التأكد من مساهمة كل من التفاؤل والأمل والسعادة في الرفاه النفسي لدى الذكور والإناث الراشدين في ولاية أسام، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث الراشدين في السعادة، تكونت عينة الدراسة من (100) من الشباب الخريجين الراشدين من الذكور والإناث، إستخدم الباحثون مقياس الرفاه النفسي وإختبار توجه الحياة للتفاؤل ومقياس سمة الأمل للراشدين، واستبيان أكسفورد للسعادة، أشارت النتائج إلى وجود مساهمة كبيرة لكل من التفاؤل والأمل والسعادة في الرفاه النفسي بين

الشباب الراشدين الذكور والإناث حيث كان متغير الأمل كان أكثر مساهمة في الرفاهية النفسية لدى الذكور، بينما كان متغير السعادة أكثر مساهمة في الرفاهية النفسية لدى الإناث، وإلى وجود فروق دالة إحصائية بين الشباب الراشدين الذكور والإناث في السعادة لصالح الذكور.

هدفت دراسة (Mercadob & Balilaa,Orbona,2014) إلى الكشف عن آثار العلاج بالتسامح على التعافي من إدمان المخدرات لدى الأفراد المقيمين في مراكز إعادة التأهيل في مقر الحكومة في الفلبين، كما هدفت إلى الكشف عن مستوى الانتكاس ومستوى الامتتان لدى أفراد المجموعة التجريبية التي ستخضع للعلاج بالتسامح والمجموعة الضابطة التي ستخضع للعلاج بالطريقة التقليدية، حيث تكونت عينة الدراسة من المجموعة التجريبية وعددهم (29) فرد، لمدة (12) الجلسة للعلاج بالتسامح، والمجموعة الضابطة وعددهم (29) حيث خضعت للطريقة التقليدية في العلاج وإعادة التأهيل، وأظهرت النتائج أن العلاج بالتسامح قد أدى إلى انخفاض من مستوى خطر الانتكاس وزاد من مستوى الامتتان لدى أفراد المجموعة التجريبية، بينما لم يتغير مستوى خطر الانتكاس ومستوى الامتتان في المجموعة الضابطة، كما أشارت النتائج إلى أن أفراد المجموعة التجريبية اللذين خضعوا للعلاج بالتسامح أظهروا تحسناً في شفائهم أسرع من اللذين تعرضوا للعلاج بالطريقة التقليدية.

هدفت دراسة (et al, Demirbatir.,2013) إلى الكشف عن مستوى الرفاه النفسي للطلاب الجامعيين الذين يدرسون الموسيقى وعلاقته بالإكتئاب والقلق والإجهاد ومستويات سعادتهم والرضا عن الحياة والمتغيرات الديموغرافية المستوى الاجتماعي والإقتصادية والعمر، والجنس. تكونت عينة الدراسة من (69) طالباً وطالبة من طلاب السنة الأولى والثانية اللذين يدرسون الموسيقى في الجامعة، تم تقسمهم إلى مجموعتين، تكونت المجموعة الأولى من (35) طالب (استمعوا إلى موسيقى الباروك)، وتكونت المجموعة الثانية من (34) طالب (استمعوا إلى الرومانسية). وقام الباحث باستخدام مقياس الإكتئاب والقلق والإجهاد، ومقياس السعادة ومقياس الرضا عن الحياة، وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود أي علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستويات الإكتئاب والقلق والإجهاد ومستويات السعادة والرضا عن الحياة وأي من الخصائص

الإجتماعية الديموغرافية التي تمت دراستها في المجموعة الأولى والثانية. تم تحديد ارتباط سلبي كبير بين الإكتئاب والسعادة. لا يوجد فروق دالة إحصائية في مستوى السعادة في المجموعة الأولى والثانية.

هدفت دراسة (Turnage and Hong and Stevenson & Edwards, 2012) إلى معرفة كيف يرى طلاب قسم العمل الإجتماعي في جامعة فلوريدا أنفسهم والآخرين فيما يتعلق بتقدير الذات وتسامح الذات والآخرين، والكشف عن التسامح حسب متغير العمر، حيث تكونت العينة من (86) طالب وطالبة، تم استخدام المنهج المسحي (استطلاعي ذاتي مستعرض)، وأشارت النتائج إلى ان ارتفاع تقدير الذات يعد مؤشرا مهما على مسامحة الذات ومسامحة الآخرين، وجدت هذه الدراسة علاقة كبيرة بين تسامح الآخرين وزيادة العمر.

وهدفت دراسة (Mahmoudia, 2012) إلى الكشف عن أثر تقدير الذات والكفاءة الذاتية في ديناميات الأسرة، كما تهدف إلى دراسة العلاقة بين تقدير الذات للوالدين والتأثير الذي يولده على الأبناء في الأسرة. تكونت عينة الدراسة من (40) عائلة التي يوجد بها مراهقين وراشدين (الرشد المبكر). استخدمت الباحثة مقياس تقدير الذات متعدد الأبعاد للعلاقات الجسمية ومقياس الكفاءة الذاتية، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط سلبي كبير بين بند الانشغال الزائد بالوزن وبند الوزن الفعلي في تقدير الذات، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في تأثير الوالدين على تقدير الذات لدى المراهقين والراشدين (الرشد المبكر) على أي من البنود الفرعية لتقدير الذات.

هدفت دراسة (Nasir, Zamania & Khairudina, 2010) إلى الكشف عن أثر تماسك الأسرة وتقدير الذات والتشوهات المعرفية على إكتئاب الجانحين بين الملايو والاندونيسيين، كما هدفت إلى الكشف عن تأثير تماسك الأسرة وتقدير الذات على التشوهات المعرفية، تكونت عينة الدراسة من المراهقين من عمر 12-19 سنة من الأحداث الجانحين ممن هم في مراكز إعادة التأهيل في ماليزيا، وعددهم (189) من الملايو، وممن هم في مراكز إعادة التأهيل في إندونيسيا وعددهم (131) من الاندونيسيين، استخدم الباحثين مقياس التكيف

والتماسك الأسري ومقياس تقدير الذات ومقياس اكتئاب المراهقين ومقياس التشوهات المعرفية، أشارت النتائج إلى أن هناك علاقة دالة إحصائياً بين تأثير تماسك الأسرة وتقدير الذات والتشوهات المعرفية على الإكتئاب لدى كلتا المجموعتين، كما أشارت النتائج إلى أن هناك تأثير أكبر بين تقدير الذات والتشوهات المعرفية على الإكتئاب من التماسك الأسري، وإلى وجود تأثير كبير بين تماسك الأسرة وتقدير الذات على التشوهات المعرفية.

هدفت دراسة (Tseng, 2008) إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات والتسامح في جامعة ليستر، تكونت العينة من 198 طالباً وموظفاً في جامعة لستر منهم (110) إناث و (88) ذكور تتراوح أعمارهم من 18-67 سنة، حيث تم استخدام مقياس تقدير الذات ومقياس التسامح، أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تدني تقدير الذات والتسامح، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين ارتفاع تقدير الذات والتسامح.

هدفت دراسة مالتبي وداي وباربر (Maltby and Day & Barber, 2005) إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التسامح والسعادة طويلة الأمد والسعادة قصيرة المدة كمؤشرات على التمتع لدى طلبة الجامعة وخريجي الجامعات، تكونت العينة من (244) ممن يتراوح أعمارهم بين 18-65 سنة من الذكور والإناث، استخدم الباحث مقياس والسعادة ومقياس التسامح، أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جميع أبعاد التسامح والسعادة.

بينما هدفت دراسة جوهان وليزا (Johan & Liza, 2005) إلى التعرف على السياقات المختلفة للتسامح باستخدام الفرق بين السعادة القائمة على المتعة والسعادة القائمة على الفلسفة الأخلاقية، تكونت العينة من (224) طالب وطالبة من طلبة الجامعة، استخدم الباحثان مقياس العفو والتسامح ومقياس السعادة، وأشارت النتائج إلى مساهمة العفو والتسامح بدرجة كبيرة في تحقيق السعادة وتكوين اتجاهات إيجابية نحو المسيء، وإنخفاض العدائية لدى من يتمتعون بالتسامح والعفو.

قام كل من كنهث ومكولوج وريثنغتون (Kenneth, McCullough & Worthington, 1997) بتطبيق دراستين هدفت الدراسة الأولى إلى تقييم ما إذا كان التعاطف المعرفي مع الجاني يمارس تأثير الوساطة للتسامح حيث اتخذت شكل ندوة معتمدة على انتظار النتائج والمراقبة، وهدفت الدراسة الثانية بناء على تدخل علاجي تجريبي إلى معرفة ما إذا كنت العلاقة بين التعاطف والتسامح والسلوك التصالحي وسلوك عدم التسامح يتفق مع تصور تحفيزي وتشجيعي من التسامح، وأشارت النتائج أن الدراسة الأولى القائمة على التشجيع وتعزيز الذات كانت أكثر فاعلية من المجموعة الحد من مشاعر الانتقام بين الأشخاص بالاعتماد على التعاطف المعرفي كوسيط للتسامح، وفي نفس الوقت أظهرت كلتا المجموعتين مستويات مرتفعة من التسامح.

3.2 التعقيب على الدراسات السابقة

من حيث متغيرات الدراسة

يلاحظ من الدراسات السابقة إرتباط تقدير الذات مع كل من متغيرات المهارات الحياتية ونمط التفكير، كما ارتبط تدني تقدير الذات مع التوافق بينما لم يرتبط ارتفاع تقدير الذات مع التوافق النفسي، بينما نلاحظ في دراسة البراق (2008) عدم وجود إرتباط بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة، وعدم وجود إرتباط بين تقدير الذات وتأثير الوالدين، بينما يرتبط تقدير الذات مع فعالية الذات نتيجة الانشغال بالوزن إرتباط سلبي، ويرتبط تقدير الذات مع كل من التماسك الأسري والإكتئاب.

وإرتباط التشوهات المعرفية مع كل من التفكير الخرافي والضعف المعرفي واليأس والقلق والتماسك الأسري والإكتئاب.

كما نلاحظ إرتباط متغير السعادة مع السلوك العدواني والغضب والعدوان البدني إرتباط عكسي، كما ارتبطت السعادة مع التوجه نحو الحياة ومع الرفاه النفسي ومع العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، أن طبيعة الإرتباط بين الإكتئاب والسعادة إرتباط سلبي، كما ارتبط تقدير الذات والسعادة مع متغير حب الحياة، كما ارتبطت السعادة مع التسامح.

ونلاحظ إرتباط التسامح مع خبرات الطفولة والتعاطف، بينما عدم إرتباط التسامح مع التماسك الإجتماعي، كما تبين من العرض السابق للدراسات السابقة ان دور الجامعات في تعزيز قيم التسامح في مدينة غزة كان من ضعيف لمتوسط، وارتبط فاعلية العلاج بالتسامح بنجاح في علاج إيمان المخدرات، ومساهمة العلاج بالتشجيع والتعزيز والتعاطف في زيادة التسامح، وإرتباط تقدير الذات مع التسامح، وارتبط التسامح مع الأفكار اللاعقلانية.

من حيث المتغيرات الديمغرافية

نلاحظ من خلال العرض السابق للدراسات السابقة إرتباط تقدير الذات مع متغير المستوى الإقتصادي بينما لم يرتبط مع متغير الجنس ومتغير المؤهل التعليمي، كما نلاحظ عدم إرتباط التشوهات المعرفية مع متغير المستوى الإقتصادي والعمر والجنس، بينما نلاحظ وجود اختلاف في طبيعة إرتباط التشوهات المعرفية بالنسبة لمتغير المؤهل التعليمي في بعض الدراسات بين وجود وعدم وجود إرتباط، كما نلاحظ إرتباط السعادة مع متغير العمر، بينما اختلفت الدراسات في طبيعة الفروق بين السعادة بالنسبة لمتغير الجنس بين وجود وعدم وجود فروق، وجود إرتباط في العلاقة بين تقدير الذات والسعادة بالنسبة لمتغير الجنس، وفي إرتباط وعدم إرتباط التسامح مع متغير الجنس، بينما لم يرتبط التسامح مع المستوى التعليمي.

من حيث المنهج

اعتمدت اغلب الدراسات السابقة على المنهج الوصفي الإرتباطي وهذا المنهج الذي سيتم إتباعه في هذه الدراسة.

من حيث الأدوات

نلاحظ من خلال العرض السابق أن بعض الباحثين قد اعتمدوا على أدوات معدة سابقا ومنهم من قام بإعداد الأدوات بأنفسهم، كما نلاحظ ان معظم الباحثين قد إستخدموا أداة تقدير الذات من إعداد روزنبرغ.

من حيث العينة

في العرض السابق تناولت الدراسات فئة طلاب الجامعة كأكثر فئة مستهدفة، بينما قل تناولها لفئة الشيوخوخة وفئة الراشدين بمستويات الرشد المبكر والمتوسط والمتأخر، وهذا ما سيتم تناوله في هذه الدراسة.

استفادت الباحثة من العرض السابق للدراسات السابقة من الأدوات المستخدمة وطبيعة العينة المستهدفة، ومن الإجراءات التي ستتبعها في الدراسة الحالية، ومن تفسيرها للنتائج، وحول طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة ومنها طبيعة إرتباط تقدير الذات مع التشوهات المعرفية، وإرتباط تقدير الذات مع السعادة، وإرتباط تقدير الذات مع التسامح.

تميزت الدراسة الحالية بأنها تتناول فئة المسنين وفئة الراشدين في مختلف المراحل وهي الرشد البكر والرشد المتوسط والرشد المتأخر، وبتناولها لمتغيرات لم يتم دراستها مجتمعة معاً في الأدب السابق على حد علم الباحثة، كما تميزت بأنها الأولى على البيئة الفلسطينية التي سنتناول دراسة التشوهات المعرفية وتقدير الذات وعلاقتها بالتسامح والسعادة، كما تتميز بحدائثة الأسلوب الإحصائي المستخدم.

الفصل الثالث

طريقة الدراسة وإجراءاتها

1.3 المقدمة

2.3 منهجية الدراسة

3.3 مجتمع الدراسة

4.3 عينة الدراسة

5.3 أدوات الدراسة

6.3 الأساليب الإحصائية

7.3 متغيرات الدراسة

8.3 إجراءات الدراسة

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

1.3 المقدمة

يضم هذا الفصل عرضاً للمنهجية التي تتبعها الدراسة الحالية، كما يضم مجتمع الدراسة وعينته، ووصفاً للأدوات التي تم استخدامها وللإجراءات والخطوات التي تم من خلالها تطبيق الدراسة الحالية، وتضم أيضاً الأساليب الإحصائية التي تم وفقها تحليل البيانات.

2.3 منهجية الدراسة

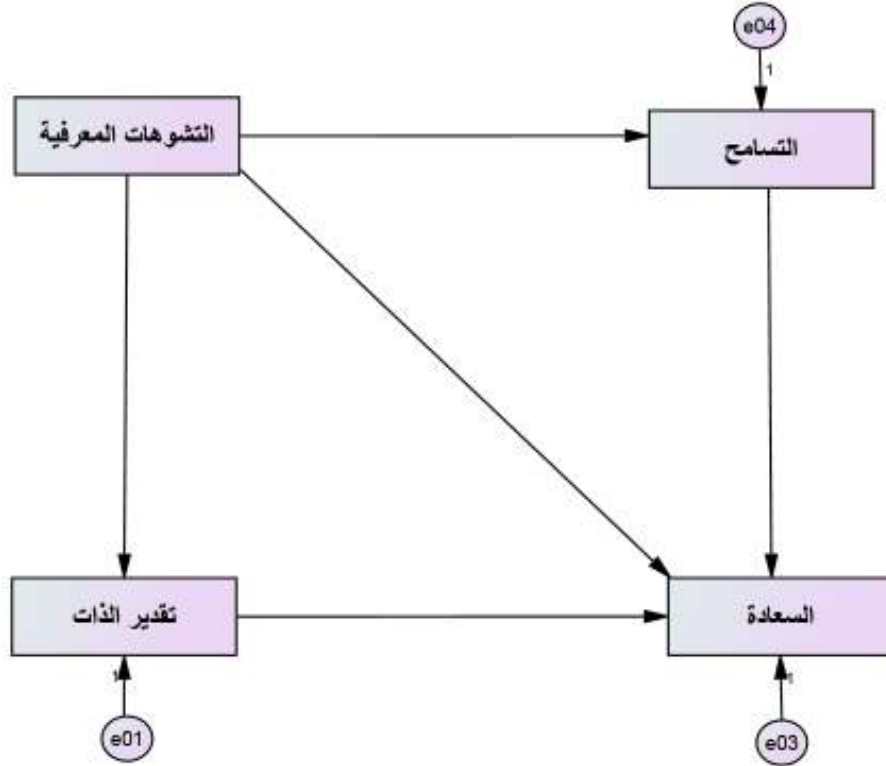
إن هذه الدراسة تتبع من المنهج الارتباطي القائم على تحليل المسارات، والتي تسعى إلى اختبار تأثير المتغيرات التالية: التشوهات المعرفية وتقدير الذات ومستوى التسامح والسعادة، وسيتم اختبار الدلالة الإحصائية للمسارات من خلال تقنية نمذجة المعادلات السببية أو الهيكلية (Modeling Structural Equation).

فحصت هذه التقنية العلاقات السببية للنموذج النظري المقترح، وبحسب (Kline,2015) حيث تتيح هذه التقنية للباحث إجراء التحليل العاملي التوكيدي والإستكشافي ومدى مطابقة النموذج النظري للبيانات التي تم جمعها، ومن الجدير ذكره أن النموذج النظري يستند إلى الأدب النظري والدراسات السابقة والأدلة الإمبريقية ذات الصلة بمتغيرات الدراسة المقرر استهدافها، وفي ضوء ذلك تحددت المسارات في النموذج النظري المقترح، وعليه فإن هذه التقنية تفحص مدى دعم البيانات للنموذج النظري المقترح.

وفيما يلي إيضاح خطوات تحليل نمذجة العلاقات البنائية، ويتكون التحليل من مجموعة خطوات هي (Khalili, 2013):

أ. **تحديد النموذج النظري وبنائه:** تشير هذه الخطوة إلى وجوب تعيين النموذج أو النماذج النظرية المقترحة بشكل مسبق بحيث يتم تحديد طبيعة وإتجاهات العلاقات أو المسارات

المفترضة للنموذج أو النماذج المقترحة، وعليه اقترحت الباحثة النموذج النظري أدناه
 إستناداً إلى مخرجات الدراسات السابقة والأدب النظري، وستقوم باختبار صلاحيته، والشكل
 أدناه يوضح النموذج النظري المقترح:



شكل (1): النموذج النظري المقترح للعلاقة بين السعادة والتشوهات المعرفية وتقدير الذات والتسامح

والمودج النظري المقترح يفترض المسارات الآتية، والتي سيتم اختبارها بإستخدام تقنية

(AMOS 20).

1. هناك مسار سالب من التشوهات المعرفية إلى التسامح، أي كلما زادت التشوهات المعرفية قل التسامح.
2. هناك مسار سالب من التشوهات المعرفية إلى تقدير الذات، أي كلما زادت التشوهات المعرفية قل تقدير الذات.
3. هناك مسار سالب من التشوهات المعرفية إلى السعادة، أي كلما زادت التشوهات المعرفية قلت السعادة.

4. هناك مسار موجب من تقدير الذات إلى السعادة، أي كلما زاد تقدير الذات زادت السعادة.
5. هناك مسار موجب من التسامح إلى السعادة، أي كلما زاد التسامح زادت السعادة.
6. يعتبر متغيرا التسامح وتقدير الذات متغيرين وسيطين للمتغير المستقل التشوهات المعرفية والمتغير التابع السعادة.

ب. تعريف النموذج النظري: تشير هذه الخطوة إلى فحص إذا ما كان بالإمكان اشتقاق تقديرات فريدة للنموذج النظري المقترح، وهذا يعني أن اشتقاق نموذج نظري فريد البناء يتطلب أن يكون عدد المعالم المراد تقديرها أكثر من عدد المعالم الموجودة فعلاً في النموذج النظري المقترح والتي تم تحديدها بشكل مسبق في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة (Kline, 2005) أي هناك نوعان من المعالم يمكن تقديرها؛ معالم نظرية وهي أقصى عدد من المعالم التي يمكن أن يحتويها أي نموذج وبغض النظر عن صحة أو منطوقية هذه المعالم وهذه المعالم هي جميع المسارات والعلاقات المحتمل وجودها في النموذج النظري المقترح، وذلك في مقابل معالم محددة قصدياً من قبل الباحث وتشير إلى عدد المعالم الملاحظة أو المفترض وجودها وتقديرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وهي عادةً أقل من المعالم النظرية، والمعالم الملاحظة حددها الباحث بشكل عمدي وهي التي تحدد هوية أو شكل النموذج النظرية وطبيعة العلاقات بين متغيراته بشكل فريد، وبشكل عام فإن المعالم النظرية والمراد تقديرها في أي نموذج نظري تتكون من جميع المتغيرات الخارجية (المستقلة) وتباينات الخطأ (e) والمسارات المباشرة والعلاقات الارتباطية، أما عدد المعالم الملاحظة فيمكن حسابها من خلال استخدام المعادلة $(p(p+1)/2)$ ، إذ يشير الرمز (p) إلى عدد المتغيرات الموجودة في النموذج، وبحساب الفرق بين عدد المعالم الملاحظة وعدد المعالم النظرية يتم حساب درجات الحرية للنموذج، فإذا كان الفرق صفرًا فهذا يشير إلى أن عدد المعالم النظرية يساوي عدد المعالم الملاحظة وفي هذه الحالة لا يمكن التوصل إلى نموذج فريد البناء، وعليه يجب أن يكون الفرق أكبر من الصفر كي يتم الخروج بنموذج فريد البناء وفي هذه الحالة يمكن فحص الفرضيات الخاصة بالنموذج والتأكد من مدى

مطابقة البيانات في الواقع الفعلي مع النموذج المقترح (Kline, 2005)، وفي الدراسة الحالية وبحسب الجدول الوارد أدناه يمكن ملاحظة أن النموذج النظري المقترح فيه درجات الحرية أكبر من الصفر وتساوي (1)، وعليه يمكن إجراء التحليل الإحصائي وفحص مدى مطابقة البيانات لهذا النموذج.

جدول (1): عدد درجات الحرية للنموذج النظري المقترح

درجات الحرية	$p(p+1)/2$	عدد المعالم النظرية التي يمكن تقديرها	عدد المتغيرات الملاحظة أو عدد المعالم الملاحظة
1	10	10	9

ت. **تقدير النموذج:** تسعى هذه الخطوة إلى تقدير القيم الإحصائية لمعالم النموذج وهنا يجب الأخذ بعين الاعتبار تعريف النموذج وأنواع المتغيرات (متصلة أو منفصلة أو تصنيفية) ومدى إتباع البيانات للتوزيع الطبيعي، فهذه الاعتبارات تحدد طريقة تقدير معالم النموذج، وتشير عملية تقدير النموذج إلى الخروج بأفضل القيم الإحصائية أو التقديرات الكمية لمعالم النموذج بعد الأخذ بعين الاعتبار جميع العلاقات والمسارات المحددة سلفاً من قبل الباحث، وذلك بغرض فحص مدى مطابقة البيانات للنموذج النظري المقترح (Kline, 2005).

ث. **تقييم النموذج:** يتم تقييم النموذج بعد عملية تقدير معالمه الإحصائية، وتشير عملية تقييم النموذج إلى فحص مدى مطابقة البيانات للنموذج وقيم المعاملات الإحصائية التي تم حسابها ومدى معنويتها أو دلالتها الإحصائية ومقدار الأخطاء المعيارية للمعالم، وهناك العديد من الطرق لتقييم النموذج من أكثر شهرةً وشيوعاً قيمة اختبار مربع كاي رغم تأثر قيمته بحجم العينة فيمكن الاستعاضة عن ذلك بقسمة قيمة اختبار مربع كاي على حجم العينة، وهناك بعض طرق التقييم تناسب النماذج التي تتبع بياناتها التوزيع الطبيعي في مقابل طرق أخرى تناسب النماذج التي لا تتبع بياناتها التوزيع الطبيعي، ويشير المهتمون في مجال نمذجة العلاقات البنائية إلى ضرورة استخدام أكثر من طريقة واحدة لتقييم صلاحية النموذج المقترح، والجدول التالي يوضح مؤشرات المطابقة المستخدمة لتقييم النماذج البنائية مع تبيان حدود قيمها والتي تساعد في اتخاذ القرارات عند تقييم النماذج (Kline, 2005).

جدول (2): مؤشرات المطابقة والقيم الموصى بها لقبول النموذج النظري (Kline, 2005)

مؤشرات المطابقة	القيم الموصى بها
CMIN	ليست دالة إحصائياً
CMIN /df	≤ 3
CFI	$\geq .90$
GFI	$\geq .90$
NFI	$\geq .90$
IFI	$\geq .90$
TLI	$\geq .90$
RMSEA	$\leq .07$

ج. إعادة تحديد النموذج: غالباً ما تحتاج النماذج النظرية المقترحة إلى إعادة هيكليّة أو تعديل في بنيتها الهيكلية وذلك للوصول إلى أفضل مطابقة للبيانات، وعليه يمكن إجراء هذه التعديلات باستخدام مقترحات (Modification indices) المتاحة في برمجية AMOS، وعند إجراء أي نوع من التعديل سواء بحذف مسار أو إضافة مسار يجب أن يستند ذلك إلى مبررات منطقية وأدلة أمبريقية خاصة في حالة إضافة مسار جديد (Kline, 2005).

3.3 مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الراشدين من عمر 25-59 سنة، وجميع المسنين فوق عمر 60 سنة، من الذكور والإناث في محافظة نابلس، ووفق التصنيف العمري لمركز الإحصاء الفلسطيني بلغ عدد سكان محافظة نابلس الذين أعمارهم من 30-59 سنة (114602) ذكر وأنثى، منهم (56842) إناث، و(57760) ذكور، بينما بلغ عدد السكان الذين أعمارهم فوق 60 سنة (23486) ذكر وأنثى، منهم (12723) إناث، و(10763) ذكور (الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، 2017).

4.3 عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية، حيث ستمكننا هذه الطريقة من تناول عينات ذو مراحل نمائية ومستويات إقتصادية وتعليمية مختلفة وكذلك بالنسبة إلى مكان السكن والجنس من أجل فحص متغيرات الدراسة عليها وذلك بسبب ارتفاع التجانس في داخل كل طبقة

في كل متغير من المتغيرات الديمغرافية وإنخفاضه بين الطبقات، بلغ حجم عينة الدراسة (254) ذكر وأنثى، منهم (98) ذكر و(156) أنثى، تتضمن العينة كل من الراشدين من عمر 25 سنة إلى 59 سنة، ومن المسنين فوق 60 سنة حسب تصنيف أريكسون لمراحل النمو، يوضح الجدول التالي توزيع عينة الدراسة بحسب متغيرها:

جدول (3): توزيع عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة.

النسب المئوية %	التكرار	متغيرات الدراسة	
38.5%	98	ذكر	الجنس
61.4%	156	أنثى	
49.6%	126	مدينة	مكان السكن
29.9%	76	قرية	
20.4%	52	مخيم	
25.9%	66	أقل من الثانوية العامة	المستوى التعليمي
19.2%	49	الثانوية العامة	
44.4%	113	البكالوريوس	
10.2%	26	الدراسات العليا	
27.5%	70	أقل من 1500 شيكل	المستوى الإقتصادي
36.6%	93	من 1500 - 3000 شيكل	
25.8%	91	أكثر من 3000 شيكل	
37%	94	من 25 - 39 سنة	العمر
24.4%	62	من 40 - 49 سنة	
18.8%	48	من 50 - 59 سنة	
19.6%	50	60 سنة فما فوق	
100%	254	المجموع	

5.3 أدوات الدراسة

تم استخدام أربعة مقاييس في إجراء هذه الدراسة وهي مقاييس التشوهات المعرفية تقدير الذات السعادة التسامح لقياس جميع متغيرات الدراسة.

1.5.3 مقياس التشوهات المعرفية

يهدف هذا المقياس للكشف عن أفكار ومعتقدات الناس المشوهة وفق مواقف محددة، تم استخدام مقياس التشوهات المعرفية من إعداد (DiTomasso, R. A. & Yurica, C. L., 2001)، قامت الباحثة بترجمة المقياس وتقنيه ليتلائم مع البيئة الفلسطينية، يتكون المقياس بصورته الأولى من (69) فقرة موزعين على (12) مجالاً، بعد إجراء عملية صدق البناء تم حذف (17) وثلاثة أبعاد وهي التفكير الكمالي، وعبارات الوجوب، والكماليات.

تكون المقياس بصورته النهائية من (52) فقرة و(9) أبعاد، موزعين حسب التصنيف التالي: بعد تجاهل الإيجابيات ويضم الفقرات (1، 3، 4، 9، 14، 16، 17، 22، 23، 39، 40، 41، 42، 48، 49)، بعد الاعتقاد بالحظ ويضم الفقرات (2، 8، 30)، التفكير الثنائي ويضم الفقرات (5، 18، 33، 38، 50)، مقارنة الذات بالآخرين ويضم الفقرات (6، 15، 25، 29)، التضخيم ويضم الفقرات (7، 19، 20، 24، 26، 52)، الإستنتاج العشوائي ويضم الفقرات (10، 11، 28، 34، 35، 37، 51)، التفكير الكارثي ويضم الفقرات (12، 21، 27، 31، 43، 45، 47)، اتخاذ مصدر خارجي ويضم الفقرات (13، 32، 36)، والاستدلال الانفعالي ويضم الفقرات (44، 46)، يتم الإجابة على المقياس وفق مقياس ليكرت ذو التدرج الخماسي بحيث يمثل الرقم (1) أبداً، والرقم (5) دائماً.

صدق الأداة وثباتها

تم احتساب معاملات الصدق والثبات للكشف عن مدى صلاحية الأداة المستخدمة في إجراء الدراسة، تم احتساب معاملات الصدق باستخدام صدق المحكمين وصدق البناء، كما تم احتساب الثبات باستخدام معامل كرونباخ ألفا.

صدق المحكمين

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من أصحاب التخصص والخبرة في مجالات علم النفس والإرشاد النفسي، بعد الأخذ بعين الاعتبار ملاحظات المحكمين تم تعديل بعض الفقرات من ناحية لغوية وإعادة صياغة بعض الفقرات الأخرى (المحكمين، ملحق 2).

صدق البناء

تم احتساب صدق البناء للمقياس بعد تطبيقه على عينة من الراشدين والمسنين بلغ حجمها (40) ذكر وأنثى، منهم (20) ذكر و(20) أنثى، تم احتساب معامل ارتباط كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه، واحتساب معامل ارتباط كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، كما تم احتساب معامل ارتباط كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وبناءً على ذلك تم حذف العبارات والمجالات ذات الارتباط المتدني، يوضح الجدول التالي ارتباط كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (4): معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه لمقياس التشوهات المعرفية.

معاملات الارتباط	الفقرات	رقم الفقرة
تجاهل الإيجابيات		
0.59**	أحتاج إلى مدح الآخرين لي كي أشعر أنني ذو قيمة	1
0.64**	اعتقد ان الآخرين يفكرون بي بطريقة سيئة	3
0.66**	أميل إلى إستبعاد الأشياء الجيدة في شخصيتي	4
0.63**	ما يعتقد الآخرون عني أكثر أهمية مما اعتقده عن نفسي.	9
0.76**	أعتقد أن الناس يرونني بطريقة سلبية، حتى بدون أن اسألهم أو أستوضح آرائهم بخصوصي.	14
0.70**	أحمل نفسي مسؤولية الأشياء الخارجة عن سيطرتي	16
0.62**	أميل إلى إنكار الصفات الإيجابية التي أمتلكها	17
0.70**	أقل من أهمية انجازاتي الشخصية.	22
0.79**	أدعو نفسي بألقاب سلبية	23
0.77**	ألقب نفسي بألقاب سلبية	39
0.56**	أجد نفسي أتحمل اللوم على كثير من الأشياء.	40
0.64**	أميل إلى التركيز على الجانب المظلم للأشياء.	41
0.59**	تخلو حياتي من الأحداث الإيجابية.	42
0.60**	عندما أقارن نفسي بالآخرين، أرى بأنني أقل منهم شأنًا	48
0.59**	أضع نفسي في مرتبة متدنية بالمقارنة بالآخرين.	49

معاملات الإرتباط	الفقرات	رقم الفقرة
الاعتقاد بالحظ		
0.82**	أشعر كأنني اعلم الغيب، وأتوقع الأشياء السيئة التي سوف تحدث لي	2
0.69**	أميل إلى توقع الأحداث السلبية في حياتي	8
0.88**	أعتقد أن توقعاتي السلبية حول مستقبلي ستتحقق.	30
التفكير الثنائي		
0.58**	أنا شخص إما أن يحب الناس أو يكرههم وليس هناك شيء في المنتصف بين الحب والكرهية بالنسبة لي.	5
0.72**	أرى أن الأمور جميعها في العالم تسير إما بشكل صحيح أو أنها جميعها تسير بشكل خاطئ	18
0.75**	في رأيي، إن الأمور إما سوداء أو بيضاء، ولا توجد مناطق رمادية.	33
0.80**	أرى ان حياتي ستكون إما رائعة أو فظيعة ولا شيء غير ذلك.	38
0.66**	أرى أن الأشياء إما أن تسير بطريقة خاطئة أو بطريقة صحيحة ولا يوجد إحتمال آخر. أرى أن الأشياء إما أن تسير بطريقة خاطئة أو بطريقة صحيحة ولا يوجد إحتمال آخر.	50
مقارنة الذات بالآخرين		
0.70**	أقارن نفسي بالآخرين في جميع الأوقات	6
0.80**	أقوم بفعل الأشياء كما يفعلها الآخرون بالضبط.	15
0.74**	معظم الناس أفضل مني في كثير من الأشياء.	25
0.82**	بالمقارنة مع أشخاص آخرين مثلي، أجد نفسي أقل قيمة منهم.	29
التضخيم		
0.71**	أميل إلى تضخيم الأمور في الحياة أكثر من أهميتها الحقيقية (بعمل من الحبة قبة).	7
0.72**	أميل إلى انتقاء التفاصيل السلبية في المواقف وأركز عليها	19
0.78**	أميل إلى المبالغة في أهمية الأحداث السلبية.	20
0.80**	أميل إلى التضخيم من قيمة الأشياء رغم أن أنها لا تستحق.	24
0.72**	أميل إلى المبالغة في أهمية الأحداث حتى الصغيرة منها	26
0.86**	أضخم الأمور بشكل غير مناسب	52
الإستنتاج العشوائي		

معاملات الارتباط	الفقرات	رقم الفقرة
0.76**	أخذ قراراتي بناءً على مشاعري دون التفكير بتبعات هذه القرارات.	10
0.77**	أوصل إلى الإستنتاجات دون أن انظر بعناية إلى التفاصيل اللازمة.	11
0.55**	عندما أواجه العديد من النتائج المحتملة، فإنني أميل إلى التفكير بأن الأسوأ سيحدث	28
0.68**	أقوم عادة بإصدار أحكام دون التحقق من جميع المعطيات والأدلة.	34
0.49**	يقول الناس عني أشياء جميلة لأنهم يريدون شيئاً مني أو لأنهم يحاولون مجاملتي.	35
0.80**	أقفز إلى الإستنتاجات دون الأخذ في الاعتبار وجهات النظر الأخرى.	37
0.76**	أخذ قراراتي بناءً على مشاعري الداخلية.	51
التفكير الكارثي		
0.54**	إذا تطورت مشكلة في حياتي، فهذا يشير إلى أن حياتي عرضة للمشاكل باستمرار.	12
0.77**	أتوقع بأن الأمور سوف تسوء في أي موقف أواجه.	21
0.64**	عندما يتم تغيير الأنظمة أو القوانين في المكان الذي أعمل أو أتواجد فيه فهذا التغيير يعود إلى أشياء أقتربتها.	27
0.61**	أخيل عادةً عواقب وخيمة ستحدث بسبب أخطائي	31
0.77**	توقعاتي السلبية عادة ما تتحقق.	43
0.62**	عندما يحدث شيء سلبي في حياتي، فهذا أمر فظيع ولا أستطيع إحتماله	45
0.61**	أرى أن حتى الأحداث الصغيرة يمكن أن تؤدي إلى عواقب وخيمة بالضرورة.	47
اتخاذ مصدر خارجي		
0.86**	أنا في حاجة الآخرين للاعتراف بي، لأشعر أنني في حالة جيدة.	13
0.79**	أحتاج إلى كثير من الثناء من الآخرين حتى أشعر بالرضا عن نفسي.	32
0.73**	أجد أنني في كثير من الأحيان بحاجة إلى التغذية الراجعة من الآخرين لأحصل على الشعور بالراحة عن نفسي.	36
والاستدلال الانفعالي		
0.87**	أعتمد على مشاعري في تقدير الأمور وتوقع النتائج.	44
0.81**	لدي القدرة على استشعار الأخطار وغالباً ما يحدث ذلك.	46

دال عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)

يبين الجدول السابق ان إرتباط كل فقرة بالبعد الذي تنتمي إليه كان إرتباط جيداً، حيث تراوحت معاملات الإرتباط في بعد تجاهل الإيجابيات بين (0.56-0.79)، وفي بعد الاعتقاد بالحظ بين (0.69-0.88)، وفي بعد التفكير المطلق بين (0.58-0.80)، وفي بعد مقارنة الذات بالآخرين بين (0.70-0.82)، وفي بعد التضخيم بين (0.71-0.86)، وفي بعد الإستنتاج العشوائي بين (0.94-0.80)، وفي بعد التفكير الكارثي بين (0.54-0.77)، وفي بعد اتخاذ مصدر خارجي بين (0.73-0.86)، وفي بعد الاستدلال الانفعالي بين (0.81-0.87)، يبين الجدول التالي معامل إرتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول (5): معامل إرتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية

الرقم الفقرة	الفقرات	معاملات الإرتباط
1	أحتاج إلى مدح الآخرين لي كي أشعر أنني ذو قيمة	0.56**
2	أشعر كأنني اعلم الغيب، وأتوقع الأشياء السيئة التي سوف تحدث لي	0.68**
3	اعتقد ان الآخرين يفكرون بي بطريقة سيئة	0.68**
4	أميل إلى إستبعاد الأشياء الجيدة في شخصيتي	0.61**
5	أنا شخص إما أن يحب الناس أو يكرههم وليس هناك شيء في المنتصف بين الحب والكرهية بالنسبة لي.	0.47**
6	أقارن نفسي بالآخرين في جميع الأوقات	0.40**
7	أميل إلى تضخيم الأمور في الحياة أكثر من أهميتها الحقيقية (بعمل من الحبة قبة).	0.43**
8	أميل إلى توقع الأحداث السلبية في حياتي	0.40**
9	ما يعتقد الآخرون عني أكثر أهمية مما اعتقده عن نفسي.	0.73**
10	أخذ قراراتي بناءً على مشاعري دون التفكير بتبعات هذه القرارات.	0.49**
11	أتوصل إلى الإستنتاجات دون أن انظر بعناية إلى التفاصيل اللازمة.	0.51**
12	إذا تطورت مشكلة في حياتي، فهذا يشير إلى أن حياتي عرضة للمشاكل باستمرار.	0.56**
13	أنا في حاجة الآخرين للاعتراف بي، لأشعر أنني في حالة جيدة.	0.59**

الرقم الفقرة	الفقرات	معاملات الإرتباط
14	أعتقد أن الناس يرونني بطريقة سلبية، حتى بدون أن اسألهم أو أستوضح آرائهم بخصوصي.	0.62**
15	أقوم بفعل الأشياء كما يفعلها الآخرون بالضبط.	0.64**
16	أحمل نفسي مسؤولية الأشياء الخارجة عن سيطرتي	0.58**
17	أميل إلى إنكار الصفات الإيجابية التي أمتلكها	0.52**
18	أرى أن الأمور جميعها في العالم تسير إما بشكل صحيح أو أنها جميعها تسير بشكل خاطئ	0.60**
19	أميل إلى انتقاء التفاصيل السلبية في المواقف وأركز عليها	0.48**
20	أميل إلى المبالغة في أهمية الأحداث السلبية.	0.45**
21	أتوقع بأن الأمور سوف تسوء في أي موقف أواجه.	0.72**
22	أقلل من أهمية انجازاتي الشخصية.	0.63**
23	أدعو نفسي بالألقاب سلبية	0.72**
24	أميل إلى التضخيم من قيمة الأشياء رغم أن أنها لا تستحق.	0.60**
25	معظم الناس أفضل مني في كثير من الأشياء.	0.39**
26	أميل إلى المبالغة في أهمية الأحداث حتى الصغيرة منها	0.50**
27	عندما يتم تغيير الأنظمة أو القوانين في المكان الذي أعمل أو أتواجد فيه فهذا التغيير يعود إلى أشياء أقترفتها.	0.66**
28	عندما أواجه العديد من النتائج المحتملة، فإنني أميل إلى التفكير بأن الأسوأ سيحدث	0.70**
29	بالمقارنة مع أشخاص آخرين مثلي، أجد نفسي أقل قيمة منهم.	0.45**
30	أعتقد أن توقعاتي السلبية حول مستقبلي ستتحقق.	0.63**
31	أتخيل عادةً عواقب وخيمة ستحدث بسبب أخطائي.	0.60**
32	أحتاج إلى كثير من الثناء من الآخرين حتى أشعر بالرضا عن نفسي.	0.66**
33	في رأيي، إن الأمور إما سوداء أو بيضاء، ولا توجد مناطق رمادية.	0.47**
34	أقوم عادة بإصدار أحكام دون التحقق من جميع المعطيات والأدلة.	0.48**
35	يقول الناس عني أشياء جميلة لأنهم يريدون شيئاً مني أو لأنهم يحاولون مجاملتي.	0.42**

الرقم الفقرة	الفقرات	معاملات الإرتباط
36	أجد أنني في كثير من الأحيان بحاجة إلى التغذية الراجعة من الآخرين لأحصل على الشعور بالراحة عن نفسي.	0.49**
37	أقفز إلى الإستنتاجات دون الأخذ في الاعتبار وجهات النظر الأخرى.	0.56**
38	أرى ان حياتي ستكون إما رائعة أو فظيعة ولا شيء غير ذلك.	0.65**
39	ألقب نفسي بألقاب سلبية	0.74**
40	أجد نفسي أتحمل اللوم على كثير من الأشياء.	0.43**
41	أميل إلى التركيز على الجانب المظلم للأشياء.	0.61**
42	تخلو حياتي من الأحداث الإيجابية.	0.60**
43	توقعاتي السلبية عادة ما تتحقق.	0.86**
44	أعتمد على مشاعري في تقدير الأمور وتوقع النتائج.	0.64**
45	عندما يحدث شيء سلبي في حياتي، فهذا أمر فظيع ولا أستطيع إحتتماله	0.53**
46	لدي القدرة على استشعار الأخطار وغالباً ما يحدث ذلك.	0.47**
67	أرى أن حتى الأحداث الصغيرة يمكن أن تؤدي إلى عواقب وخيمة بالضرورة.	0.39*
48	عندما أقارن نفسي بالآخرين، أرى بأنني أقل منهم شأنًا	0.43**
49	أضع نفسي في مرتبة متدنية بالمقارنة بالآخرين.	0.41**
50	أرى أن الأشياء إما أن تسير بطريقة خاطئة أو بطريقة صحيحة ولا يوجد إحتتمال آخر.	0.34*
51	أخذ قراراتي بناءً على مشاعري الداخلية.	0.60**
52	أضخم الأمور بشكل غير مناسب	0.65**

دال عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتضح من الجدول السابق أن إرتباط كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس تراوح بين (0.34-0.86) وهذا يدل على إرتباط مقبول، ويبين الجدول التالي إرتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول (6): معامل إرتباط بيرسون بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

معامل الإرتباط	البعد
0.90**	تجاهل الإيجابيات
0.73**	الاعتقاد بالحظ
0.72**	التفكير الثنائي
0.61**	مقارنة الذات بالآخرين
0.67**	التضخيم
0.77**	الإستنتاج العشوائي
0.90**	التفكير الكارثي
0.73**	اتخاذ مصدر خارجي
0.66**	الاستدلال الانفعالي

دال عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)

يتضح من الجدول السابق أن إرتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس كان دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) وهذا يشير إلى إرتباط جيد.

ثبات الأداة

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لمقياس التشوهات المعرفية بإستخدام طريقة كرونباخ ألفا من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (40) راشد ومسن منهم (20) ذكر و(20) أنثى، حيث بلغت قيمة معامل كرونباخ ألفا للدرجة الكلية للمقياس (0.95)، ولبعد تجاهل الإيجابيات (0.90)، وبعد الاعتقاد بالحظ (0.70)، وبعد التفكير المطلق (0.74)، وبعد مقارنة الذات بالآخرين (0.76)، وبعد التضخيم (0.85)، وبعد الإستنتاج العشوائي (0.82)، وبعد التفكير الكارثي (0.78)، وبعد اتخاذ مصدر خارجي (0.71)، وبعد الاستدلال الانفعالي (0.60).

يشير سلم القياس في مقياس التشوهات المعرفية في المعدل الأعلى (كلما كان أقرب إلى 5) إلى ظهور مستوى عالٍ من التشوهات المعرفية، والعكس كلما كان أقل (أقرب إلى 1) فإنه يشير إلى مستوى منخفض من التشوهات المعرفية.

2.5.3 مقياس تقدير الذات

يهدف هذا المقياس للكشف عن مدى تقدير الفرد لذاته وفق عبارات تقيس نظرة الفرد لذاته وللآخرين، وهو من إعداد هيثرتون وبوليفي (Heatherton & Polivy, 1991)، قامت الباحثة بترجمة المقياس وتقنيه ليتلائم مع البيئة الفلسطينية، يحتوي المقياس بصورته الأولية على (20) فقرة، بعد إجراء عملية صدق البناء تم حذف (3) فقرات وبعد الأخذ بعين الاعتبار صدق المحكمين تم حذف فقرة واحدة، استقر المقياس بصورته النهائية على (16) فقرة، يتم الإجابة عليه وفق مقياس ليكرت ذو التدرج الخماسي بحيث يمثل الرقم (1) أبداً، والرقم (5) دائماً، يحتوي المقياس على (5) فقرة موجبة وهي الفقرات (3، 5، 7، 8، 10) كما يحتوي على (11) فقرة سالبة وهي الفقرات (1، 2، 4، 6، 9، 11، 12، 13، 14، 15، 16)

صدق الأداة وثباتها

تم احتساب معاملات الصدق والثبات للكشف عن مدى صلاحية الأداة المستخدمة في إجراء الدراسة، تم احتساب معاملات الصدق باستخدام صدق المحكمين وصدق البناء، كما تم احتساب الثبات باستخدام معامل كرونباخ ألفا.

صدق المحكمين

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من أصحاب التخصص والخبرة في مجالات علم النفس والإرشاد النفسي، بعد الأخذ بعين الاعتبار ملاحظات المحكمين تم تعديل بعض الفقرات من ناحية لغوية وحذف فقرة واحدة (المحكمين، ملحق 2).

صدق البناء

تم احتساب صدق البناء للمقياس بعد تطبيقه على عينة من الراشدين والمسنين بلغ حجمها (40) ذكر وأنثى، منهم (20) ذكر و(20) أنثى، تم احتساب معامل ارتباط كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وبناءً على ذلك تم حذف العبارات والمجالات ذات الارتباط المتدني، يوضح الجدول التالي ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول (7): إرتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات

رقم الفقرة	ال فقرات	معاملات الإرتباط
1	أنا قلق بشأن ما إذا كنت أعتبر ناجحاً أو فاشلاً	0.44**
2	أشعر بالإحباط أو الانزعاج حول أدائي	0.38*
3	أشعر أن الآخرين يحترمونني ويعجبون بي	0.55**
4	أنا مستاء من وزني	0.50**
5	أشعر بالوعي الذاتي	0.40**
6	أشعر بالاستياء من نفسي	0.58**
7	أشعر بالرضا عن نفسي	0.53**
8	أنا سعيد بمظهري الآن	0.55**
9	أنا قلق بشأن ما يعتقدونه الآخرون عني.	0.66**
10	أشعر بالثقة بنفسني لأنتني أستطيع فهم ما يدور حولي.	0.54**
11	أشعر في هذه اللحظة أنني أقل شأناً من الآخرين	0.63**
12	أشعر بأنني غير جذاب	0.55**
13	أشعر بالقلق إزاء انطباعات الآخرين.	0.32*
14	أشعر أن لدي قدرات أقل من الآخرين	0.48**
15	أشعر أنني لا أقوم بما هو مطلوب مني بشكل جيد	0.40*
16	أنا قلق من أن أبدو أحمقاً	0.45**

دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتضح من خلال الجدول السابق أن معاملات الإرتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية

لمقياس تقدير الذات تراوحت بين (0.32-0.66) وهذا يشير إلى إرتباط مقبول.

ثبات الأداة

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات باستخدام طريقة كرونباخ ألفا

من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (40) راشد ومسمن منهم (20) ذكر و(20)

أنثى، حيث بلغت قيمة معامل كرنباخ ألفا للدرجة الكلية للمقياس (0.80).

يشير سلم القياس في مقياس تقدير الذات في المعدل الأعلى (كلما كان أقرب إلى 5) إلى ظهور مستوى عالٍ من تقدير الذات، والعكس كلما كان أقل (أقرب إلى 1) فإنه يشير إلى مستوى منخفض من تقدير الذات.

3.5.3 مقياس التسامح

يهدف هذا المقياس لقياس مدى تسامح الفرد مع ذاته ومع الآخرين ومع المواقف والظروف الصعبة من خلال مجموعة من العبارات تقيس تصرفات الفرد وأفكاره في بعض المواقف، قامت الباحثة بترجمة المقياس بعد الحصول عليه بصورته الأجنبية وهو من إعداد طومسون وسنايدر وهوفمان (Thompson, Snyder & Hoffman, 2005)، يحتوي المقياس بصورته الأولية على (18) فقرة تسعى لقياس ثلاث مجالات، بعد إجراء صدق البناء تم حذف (9) فقرات، أصبح المقياس بصورته النهائية يحتوي على (9) فقرات مقسمين وفق المجالات التالية، التسامح مع الذات ويضم العبارات (1، 2، 3) التسامح مع الآخرين ويضم العبارات (4، 5، 6) التسامح مع الموقف ويضم العبارات (7، 8، 9)، يتم الإجابة عليه وفق مقياس ليكرت ذو التدرج الخماسي بحيث يمثل الرقم (1) أبداً، والرقم (5) دائماً، جميع فقرات مقياس التسامح سالبة بالنسبة لكل بعد بالمقياس.

صدق الأداة وثباتها

تم احتساب معاملات الصدق والثبات للكشف عن مدى صلاحية الأداة المستخدمة في إجراء الدراسة، تم احتساب معاملات الصدق باستخدام صدق المحكمين وصدق البناء، كما تم احتساب الثبات باستخدام معامل كرونباخ ألفا.

صدق المحكمين

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من أصحاب التخصص والخبرة في مجالات علم النفس والإرشاد النفسي، بعد الأخذ بعين الاعتبار ملاحظات المحكمين تم تعديل بعض الفقرات من ناحية لغوية (المحكمين، ملحق 2).

صدق البناء

تم احتساب صدق البناء للمقياس بعد تطبيقه على عينة من الراشدين والمسنين بلغ حجمها (40) ذكر وأنثى، منهم (20) ذكر و(20) أنثى، تم احتساب معامل ارتباط كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه، واحتساب معامل ارتباط كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، كما تم احتساب معامل ارتباط كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وبناءً على ذلك تم حذف العبارات والمجالات ذات الارتباط المتدني، يوضح الجدول التالي ارتباط كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (8): معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه لمقياس التسامح

معاملات الارتباط	الفقرات	رقم الفقرة
التسامح مع الذات		
0.80**	أحمل ضغائن ضد نفسي لأشياء سلبية قمت بها.	1
0.76**	من الصعب عليّ أن أتقبل نفسي بمجرد أن أرتكب خطأ ما.	2
0.78**	لا أتوقف عن انتقاد نفسي للأشياء السلبية التي شعرت بها أو فكرت بها أو قلتها أو فعلتها.	3
التسامح مع الآخرين		
0.88**	من الصعب أن أسامح شخص قام بإرتكاب خطأ ضدي أو أساء إليّ.	4
0.82**	أكون قاسياً باستمرار على الآخرين الذين أضروا بي.	5
0.84**	إذا أساء الآخرين التصرف معي، فإنني أستمر بالتفكير بهم بشكل سلبي.	6
التسامح مع الموقف		
0.59**	عندما تسوء الأمور لأسباب لا يمكن السيطرة عليها، أجد نفسي عالقاً في الأفكار السلبية.	7
0.67**	إذا شعرت بخيبة الأمل لظروف لا يمكن السيطرة عليها في حياتي، فإنني أستمر بالتفكير بها بشكل سلبي.	8
0.76**	من الصعب حقاً بالنسبة لي قبول المواقف السلبية في حياتي والتسامح معها.	9

دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه كان دال إحصائياً عن مستوى الدلالة (0.01) وهذا يعبر عن ارتباط جيد، تراوحت معاملات الارتباط في بعد التسامح مع الذات بين (0.76-0.80)، وفي بعد التسامح مع الآخرين بين (0.82-0.88)، وفي بعد التسامح مع الموقف بين (0.59-0.76)، ويعبر الجدول رقم التالي عن معامل ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول (9): ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس التسامح

معاملات الارتباط	ال فقرات	رقم الفقرة
0.32*	أحمل ضغائن ضد نفسي لأشياء سلبية قمت بها.	1
0.50**	من الصعب عليّ أن أتقبل نفسي بمجرد أن أرتكب خطأ ما.	2
0.48**	لا أتوقف عن انتقاد نفسي للأشياء السلبية التي شعرت بها أو فكرت بها أو قلتها أو فعلتها.	3
0.79**	من الصعب أن أسامح شخص قام بإرتكاب خطأ ضدي أو أساء إليّ.	4
0.61**	أكون قاسياً باستمرار على الآخرين الذين أضروا بي.	5
0.73**	إذا أساء الآخرين التصرف معي، فإنني أستمر بالتفكير بهم بشكل سلبي.	6
0.84**	عندما تسوء الأمور لأسباب لا يمكن السيطرة عليها، أجد نفسي عالقاً في الأفكار السلبية.	7
0.50**	إذا شعرت بخيبة الأمل لظروف لا يمكن السيطرة عليها في حياتي، فإنني أستمر بالتفكير بها بشكل سلبي.	8
0.55**	من الصعب حقاً بالنسبة لي قبول المواقف السلبية في حياتي والتسامح معها.	9

دال عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.32-0.84) وهذا يشير إلى ارتباط مقبول، ويوضح الجدول التالي ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس التسامح.

جدول (10): إرتباط كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس التسامح

المعاملات الإرتباط	البعد
**0.56	التسامح مع الذات
**0.83	التسامح مع الآخرين
**0.63	التسامح مع الموقف

دال عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)

يتضح من الجدول السابق معاملات إرتباط أبعاد مقياس التسامح مع الدرجة الكلية للمقياس حيث تراوحت بين (0.56-0.83) وهذا يدل على إرتباط جيد وهي دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$).

ثبات الأداة

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لمقياس التسامح بإستخدام طريقة كرونباخ ألفا من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (40) راشد ومسمن منهم (20) ذكر و(20) أنثى، حيث بلغت قيمة معامل كرنباخ ألفا للدرجة الكلية للمقياس (0.77)، ولبعد التسامح مع الذات (0.68)، وبعد التسامح مع الآخرين (0.80)، وبعد التسامح مع الموقف (0.66).

يشير سلم القياس في مقياس التسامح في المعدل الأعلى (كلما كان أقرب إلى 5) إلى ظهور مستوى عالٍ من التسامح، والعكس كلما كان أقل (أقرب إلى 1) فإنه يشير إلى مستوى منخفض من التسامح.

4.5.3 مقياس السعادة

يهدف هذا المقياس للكشف عن مشاعر السعادة لدى الفرد من خلال أفكاره ومشاعره وتصرفاته إتجاه بعض المواقف، قامت الباحثة بإعداد الإستبانة الحالية بعد الاطلاع على الأدب التربوي وبعض المقاييس الأجنبية ذات العلاقة بموضوع الدراسة منها ما يلي (Mcgreal & Joseph, 1993; Lyubomirsky & Lepper, 1999; Hartman, 2016).

يحتوي المقياس بصورته الأولية على (84) فقرة، بعد الأخذ بعين الاعتبار ملاحظات المحكمين تم حذف (48) فقرة، وبعد حساب صدق البناء تم حذف عبارة واحدة، فاستقر المقياس على (35) فقرة، يتم الإجابة عليه وفق تدرج سباعي (1-7) بحيث يمثل الرقم (1) كلا على الإطلاق، والرقم (7) نعم بالتأكيد، يضم المقياس (21) فقرة موجبة وهي الفقرات (1، 2، 3، 9، 11، 12، 14، 15، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29) و (14) فقرة سالبة وهي الفقرات (4، 5، 6، 7، 8، 10، 13، 16، 30، 31، 32، 33، 34، 35)

صدق الأداة وثباتها

تم احتساب معاملات الصدق والثبات للكشف عن مدى صلاحية الأداة المستخدمة في إجراء الدراسة، تم احتساب معاملات الصدق باستخدام صدق المحكمين وصدق البناء، كما تم احتساب الثبات باستخدام معامل كرونباخ ألفا.

صدق المحكمين

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من أصحاب التخصص والخبرة في مجالات علم النفس والإرشاد النفسي، بعد الأخذ بعين الاعتبار ملاحظات المحكمين تم حذف (48) فقرة وتعديل بعض الفقرات (المحكمين، ملحق 2).

صدق البناء

تم حساب صدق البناء لمقياس السعادة بعد تطبيقه على عينة من الراشدين والمسنين بلغ حجمها (40) ذكر وأنثى، منهم (20) ذكر و(20) أنثى، حيث تم الكشف عن معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، وبناءً على ذلك تم حذف عبارة واحدة لعدم ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس، يوضح الجدول التالي ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس السعادة.

جدول (11): إرتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس السعادة

الرقم الفقرة	الفقرات	معاملات الإرتباط
1	بشكل عام، أعتبر نفسي سعيداً.	0.74**
2	بالمقارنة مع الآخرين، أعتبر نفسي سعيداً.	0.73**
3	بعض الناس سعداء، ويستمتعون بالحياة بغض النظر عما يحدث، ويحاولون الاستفادة القصوى من كل شيء. هل ينطبق عليك هذا الوصف؟	0.32*
4	بعض الناس ليسوا سعداء، على الرغم من أنهم ليسوا مكتئبين، إلا أنهم لا يبدو أنهم سعداء على الإطلاق. هل ينطبق عليك هذا الوصف؟	0.69**
5	أشعر بالحزن	0.46**
6	أشعر أنني شخصٌ فاشل	0.36*
7	أشعر بعدم الرضا عن حياتي	0.60**
8	أشعر بخيبة أمل في نفسي	0.64**
9	أشعر بالبهجة والسرور	0.67**
10	أشعر أن الحياة لا تستحق العيش	0.46**
11	أشعر بالرضا عن حياتي	0.77**
12	أشعر أنني بصحة جيدة	0.62**
13	أشعر برغبة بالبيكاء بسبب تعاستي	0.32*
14	أشعر بالتفاؤل بشأن المستقبل	0.64**
15	أشعر أن الحياة مليئة بالأمل	0.61**
16	أشعر بالكآبة	0.74**
17	أشعر أن الحياة ممتعة	0.74**
18	أنا شخص محبٌ للآخرين	0.58**
19	أشعر بالقرب من الله وأنا مستمتع بذلك	0.48**
20	أنا استمتع بالطبيعة وما خلقه الله.	0.68**
21	أشعر بالسرور في شؤون حياتي	0.73**
22	أنا متصالح مع نفسي وراضي عنها.	0.67**

الرقم الفقرة	الفقرات	معاملات الإرتباط
23	أشعر بالسكينة والسلام الداخلي	0.65**
24	أرى أن حياتي مريحة ولا تسبب لي الضيق	0.73**
25	أرى الجمال من حولي	0.75**
26	لدي الوقت لأفعل ما أستمتع به	0.74**
27	لدي ذكريات سعيدة في الماضي	0.70**
28	أنا أسعد من معظم الناس الذين أعرفهم	0.64**
29	أستمتع بحياتي طوال الوقت	0.71**
30	تتقضي السعادة في حياتي ولا أستطيع تحقيقها	0.46**
31	أشعر بالوحدة والإنعزال.	0.53**
32	أشعر بالإحباط يحيط بي من كل جهة.	0.62**
33	أشعر بالتوتر بشأن مستقبلي.	0.33**
34	أنا شخصية قلقة ومتوترة.	0.40*
35	لدي الكثير من المخاوف	0.39*

دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتضح من خلال الجدول السابق أن معاملات إرتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس السعادة تتراوح بين (0.32-0.77) وهي تشير إلى درجة إرتباط مقبولة.

ثبات الأداة

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لمقياس السعادة بإستخدام طريقة كرونباخ ألفا من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (40) راشد ومسن منهم (20) ذكر و(20) أنثى، حيث بلغت قيمة معامل كرنباخ ألفا للدرجة الكلية للمقياس (0.94).

يشير سلم القياس في مقياس السعادة في المعدل الأعلى (كلما كان أقرب إلى 7) إلى ظهور مستوى عالٍ من السعادة، والعكس كلما كان أقل (أقرب إلى 1) فإنه يشير إلى مستوى منخفض من السعادة.

6.3 الأساليب الإحصائية

تم استخدام حساب الاتساق الداخلي لأدوات الدراسة باستخدام معامل كرونباخ ألفا، كما تم حساب صدق الأدوات عن طريق معامل الارتباط بيرسون للكشف عن ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس، تم تحليل نتائج البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل متغير باستخدام One Sample t-Test، ودراسة العلاقات الارتباطية بين متغيرات الدراسة (التشوهات المعرفية، تقدير الذات، التسامح، السعادة) باستخدام معامل الارتباط بيرسون، ودراسة أثر المتغيرات الديمغرافية التالية (الجنس، مكان السكن، المرحلة النمائية، المستوى الإقتصادي، المستوى التعليمي) على المتغيرات التابعة وهي (التشوهات المعرفية، تقدير الذات، السعادة، التسامح) باستخدام اختبار Wilks Lambda، واختبار MANOVA، واختبار Five-Way ANOVA، والكشف عن دلالة الفروق باستخدام اختبار (LSD)، كما تم استخدام اختبار تحليل الإنحدار في معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة باستخدام تقنية SEM.

7.3 متغيرات الدراسة

اشتملت متغيرات الدراسة على المتغيرات المستقلة وهي: الجنس (ذكر، أنثى)، والمرحلة النمائية (الرشد المبكر من 25-39، الرشد المتوسط من 40-50، الرشد المتأخر من 51-60، الشيوخوخة من 60 فما فوق)، والمستوى التعليمي (اقل من الثانوية العامة، الثانوية العامة، البكلوريس، الدراسات العليا)، والمستوى الإقتصادي (اقل من 1500، من 1500-3000، أكثر من 3000)، مكان السكن (قرية، مدينة، مخيم) والمتغيرات التابعة وهي التشوهات المعرفية، وتقدير الذات، والتسامح، والسعادة.

8.3 إجراءات الدراسة

تم إجراء هذه الدراسة وفق الخطوات التالي:

1) الإطلاع على الأدب السابق والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية.

- (2) اختيار المقاييس التي تناسب متغيرات الدراسة والمجتمع والعينة.
- (3) حصر المجتمع وتحديد حجم العينة.
- (4) تحديد طريقة اختيار العينة والبدء بتطبيق الأدوات.
- (5) توزيع المقاييس على العينة وجمع البيانات.
- (6) تفرغ البيانات التي تم جمعها على برنامج SPSS.
- (7) تحليل البيانات والإجابة عن أسئلة الدراسة بإستخدام برنامجي SPSS و AMOS.
- (8) التعليق على النتائج ومناقشتها والخروج بالتوصيات بناءً على ذلك.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

3.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

4.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع

5.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس

6.4 النتائج المتعلقة بالسؤال السادس

7.4 النتائج المتعلقة بالسؤال السابع

8.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثامن

9.4 النتائج المتعلقة بالسؤال التاسع

10.4 النتائج المتعلقة بالسؤال العاشر

11.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الحادي عشر

12.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني عشر

الفصل الرابع

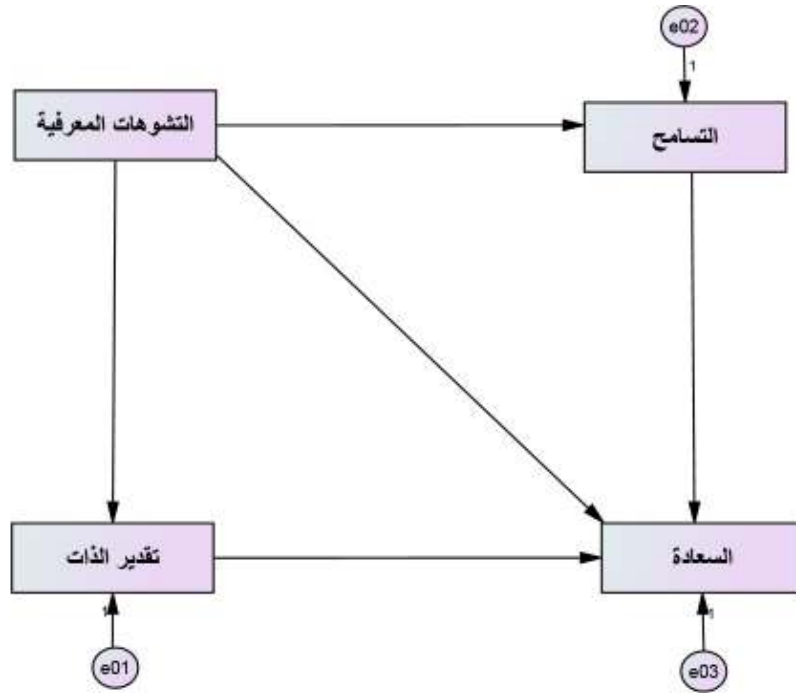
نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة ومناقشتها حسب ترتيب أسئلتها، وتهدف هذه الدراسة للتعرف إلى طبيعة التشوّهات المعرفية وتقدير الذات لكل من الراشدين والمسنين والكشف عن علاقتهما بمستوى السعادة ومستوى التسامح لديهم، كما تهدف أيضاً إلى الكشف عن اثر متغيرات الدراسة المستقلة المتمثلة في (الجنس، المستوى الإقتصادي، المستوى التعليمي، المرحلة النمائية، مكان السكن) على المتغيرات التابعة المتمثلة في (التشوّهات المعرفية، تقدير الذات، التسامح، السعادة) ولتحقيق هذه الأهداف تمت الإجابة عن أسئلة الدراسة وفقاً لترتيب أسئلتها كما يلي:

1.4 النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول

هل النموذج النظري المقترح يتسم بالصلاحية في تحديد المتغيرات المؤثرة في السعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس وهذه المتغيرات متمثلة بـ: التشوّهات المعرفية، تقدير الذات، التسامح؟

للإجابة عن السؤال السابق تم افتراض نموذج نظري لتحديد المتغيرات المؤثرة في السعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس استناداً إلى متغيرات التشوّهات المعرفية وتقدير الذات والتسامح، تم استخدام تقنية نمذجة المعادلة الهيكلية (SEM) لتحديد طبيعة المسارات، وذلك عبر النموذج النظري المقترح أدناه:



شكل (2): النموذج النظري المقترح للعلاقة بين السعادة والتشوهات المعرفية وتقدير الذات والتسامح

ولتحديد طريقة تحديد معالم النموذج على إعتبار أن هناك طريقتان لتحديد ذلك (معلمية، ولا معلمية) تم الكشف عن طبيعة التوزيعات لمتغيرات الدراسة الداخلية في النموذج، وذلك بإستخدام إختبار كولمجروف- سيمرنوف Kolomogorov- Smirnov وتبين أن جميع المتغيرات تتبع التوزيع الطبيعي وعليه تم تقدير معالم النموذج بإستخدام طريقة المربعات الكبرى (Maximum likelihood) وهي من طرق التقدير المعلمية، ويلاحظ من نتائج الإختبار في جدول (ملحق، 5) أن مستويات الدلالة الإحصائية لجميع متغيرات الدراسة أكبر من $(\alpha = 0.05)$ وعليه فإن التوزيعات لمتغيرات الدراسة تتبع التوزيع الطبيعي.

بهدف التأكد من صلاحية النموذج النظري المقترح تم إستخدام برمجية أموس (AMOS)، وذلك بهدف التأكد من مدى مطابقة النموذج النظري مع سلوك البيانات في الواقع الفعلي لدى عينة الدراسة (حسن المطابقة)، وعليه تم إستخدام أسلوب نمذجة المعادلات البنائية أو الهيكلية، وللتأكد من صحة النموذج الهيكلية المقترح تم الاستعانة بمؤشرات مطابقة النموذج المقترح للبيانات بالإضافة إلى القيم الموصى فيها لهذه المؤشرات لقبول النموذج الهيكلية أو البنائية.

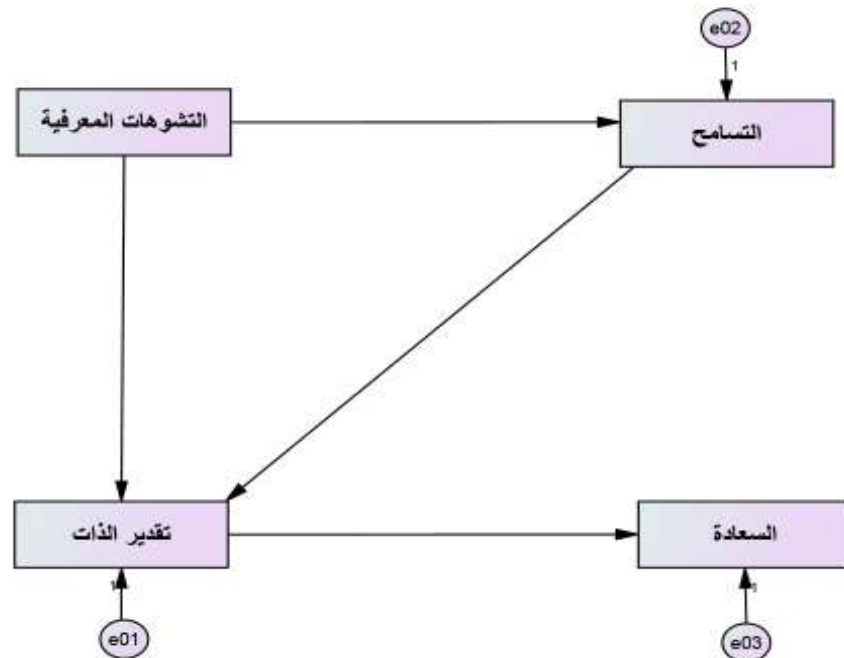
وبحسب النتائج الموضحة في جدول (ملحق، 6) يتبين أن قيمة (χ^2) قد بلغت (5.438) وكانت دالة إحصائياً ($p\text{-value} = 0.02$) وهذا يشير إلى عدم مطابقة البيانات للنموذج وبالتالي عدم صلاحية النموذج لتفسير البيانات، وقد بلغت قيمة (χ^2) النسبية (CMIN/ df: The Relative Chi Square) (حاصل قسمة χ^2 على حجم العينة) قد بلغت (5.438) وهي ناتج (5.438/1) وهذه القيمة أعلى من القيمة المحكية لهذا المؤشر (لقبول النموذج يجب أن تكون القيمة أقل من أو تساوي 3) وعليه لا يتسم النموذج النظري المقترح بالصلاحية عند هذا المؤشر، وبلغت قيمة جذر مؤشر متوسط مربع الخطأ التقريبي (RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation) (0.132) وهي قيمة أكبر من القيمة المحكية لهذا المؤشر (لقبول النموذج يجب أن تكون القيمة أقل من أو تساوي 0.08)، وعليه لا يتسم النموذج النظري المقترح بالصلاحية عند هذا المؤشر.

وبلغت قيمة مؤشر المطابقة المقارن (CFI: Comparative Fit Index) (0.963) وهذه القيمة أكبر من القيمة المحكية لهذا المؤشر (لقبول النموذج يجب أن تكون القيمة أكبر من أو تساوي 0.90)، وعليه يتسم النموذج النظري المقترح بالصلاحية عند هذا المؤشر، كما بلغت قيمة مؤشر حسن المطابقة (GFI: Goodness of Fit Index) (0.987) وهذه القيمة أكبر من القيمة المحكية لهذا المؤشر (لقبول النموذج يجب أن تكون القيمة أكبر من أو تساوي 0.90)، وعليه يتسم النموذج النظري المقترح بالصلاحية عند هذا المؤشر، وبلغت قيمة مؤشر المطابقة المعياري (NFI: Normed Fit Index) (0.957) وهذه القيمة أكبر من القيمة المحكية لهذا المؤشر (لقبول النموذج يجب أن تكون القيمة أكبر من أو تساوي 0.90)، وعليه يتسم النموذج النظري المقترح بالصلاحية عند هذا المؤشر.

أما مؤشر قيمة المطابقة المتزايد (IFI: Incremental Fit Index) فبلغت (0.956) وهذه القيمة أكبر من القيمة المحكية لهذا المؤشر (لقبول النموذج يجب أن تكون القيمة أكبر من أو تساوي 0.90)، وعليه يتسم النموذج النظري المقترح بالصلاحية عند هذا المؤشر، وأخيراً بلغت قيمة مؤشر توكر لويس (TLI: Tucker-Lewis Index) (0.779) (لقبول النموذج يجب أن تكون القيمة أكبر من أو تساوي 0.90)، وعليه لا يتسم النموذج النظري المقترح

بالصلاحية عند هذا المؤشر، وعليه فإن بعض قيم مؤشرات المطابقة أشارت إلى عدم صلاحية أو صحة النموذج المفترض.

ولتحسين مؤشرات المطابقة التي أشارت إلى عدم صلاحية النموذج المفترض تم فحص توصيات التعديل للنموذج عبر خيار (Modification indices)، وأشارت النتائج إلى إمكانية تعديل النموذج البنائي المقترح من خلال إضافة مسار من التسامح إلى تقدير الذات (p-value = 0.026)، حيث أشارت نتائج دراسة (Turnage and Hong and Stevenson & Edwards, 2012) إلى أن ارتفاع تقدير الذات يعد مؤشرا مهما على مسامحة الذات ومسامحة الآخرين، وعند فحص الدلالات الإحصائية للمسارات تبين أن هناك مساران يجب أن يزالا هما المسار الواصل من التسامح إلى السعادة (p-value = 0.564)، والمسار الواصل من التشوهات المعرفية إلى السعادة (p-value = 0.532)، وعندها يمكن لمؤشرات المطابقة أن تتحسن وحينها يمكن قبول النموذج إذ أصبح يتسم بالصلاحية ويطابق البيانات، وفي ضوء ذلك تحسنت جميع مؤشرات المطابقة، والشكل التالي يوضح النموذج النظري بعد التعديل وإزالة المسارين غير الدالين إحصائياً وإضافة المسار الجديد.

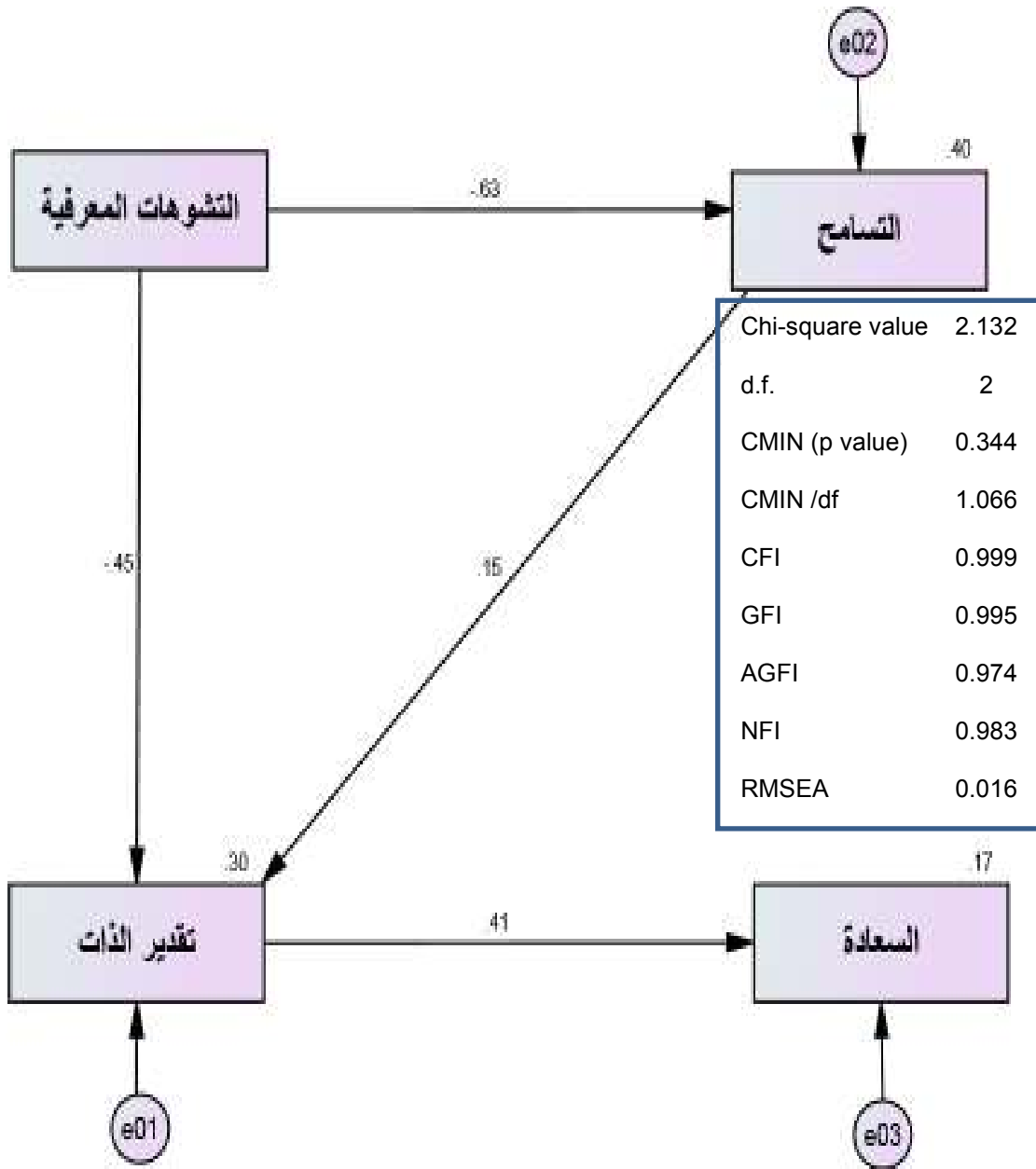


شكل (3): النموذج النظري المقترح بعد التعديل للعلاقة بين السعادة والتشوهات المعرفية وتقدير الذات والتسامح

والجدول التالي يوضح قيم المسارات ومؤشرات المطابقة الجديدة بعد حذف المسارات غير الدالة إحصائياً، وإضافة المسار الجديد.

جدول (12): مؤشرات المطابقة، ومعاملات المسارات المعيارية ومستوى الدلالة بعد تعديل النموذج البنائي لمتغيرات التشوهات المعرفية والتسامح وتقدير الذات والسعادة

مؤشرات جودة المطابقة بعد التعديل	قيم جودة المطابقة	إتجاه المسارات	قيم معاملات المسارات المعيارية (β)	مستوى الدلالة	مربعات معاملات الارتباط
χ^2	2.132	التأثير المباشر من التشوهات المعرفية إلى التسامح	-0.630	0.000	التسامح 0.397
d.f.	2	التأثير المباشر من التشوهات المعرفية إلى تقدير الذات	-0.445	0.000	تقدير الذات 0.303
(p value)	0.344	التأثير المباشر من التسامح إلى تقدير الذات	0.148	0.026	السعادة 0.168
χ^2 / df	1.066	التأثير المباشر من تقدير الذات إلى السعادة	0.410	0.000	
CFI	0.999	التأثير غير المباشر من التشوهات المعرفية إلى تقدير الذات	-0.093		
GFI	0.995	التأثير غير المباشر من التشوهات المعرفية إلى السعادة	-0.221		
NFI	0.983	التأثير غير المباشر من التسامح إلى السعادة	0.061		
IFI	0.999	التأثير الكلي من التشوهات المعرفية إلى التسامح	-0.630		
TLI	0.971	التأثير الكلي من التشوهات المعرفية إلى تقدير الذات	-0.538		
RMSEA	0.016	التأثير الكلي من التشوهات المعرفية إلى السعادة	-0.221		
		التأثير الكلي من التسامح إلى تقدير الذات	0.148		
		التأثير الكلي من التسامح إلى السعادة	0.061		
		التأثير الكلي من تقدير الذات إلى السعادة	0.410		



شكل (4): النموذج البنائي المعدل للعلاقة بين متغيرات التثوهات المعرفية والتسامح وتقدير الذات والسعادة ومؤشرات المطابقة المؤكدة لصلاحية وصدق النموذج وقيم معاملات المسارات المعيارية.

يظهر من خلال الشكل السابق ما يلي:

- هناك مسار سالب ومباشر من التثوهات المعرفية إلى التسامح حيث بلغ معامل المسار المعياري (-0.63) وبلغت قيمة المطابقة (2.132)، أي كلما زادت التثوهات المعرفية قل التسامح.

- هناك مسار سالب ومباشر من التشوهات المعرفية إلى تقدير الذات حيث بلغ معامل المسار المعياري (-0.44) وبلغت قيمة المطابقة (2)، أي كلما ذات التشوهات المعرفية قل تقدير الذات.
 - هناك مسار سالب وغير مباشر من التشوهات المعرفية إلى السعادة حيث بلغ معامل المسار المعياري (-0.22) وبلغت قيمة المطابقة (0.99)، ويتوسطهما تقدير الذات.
 - هناك مسار موجب ومباشر من تقدير الذات إلى السعادة حيث بلغ معامل المسار المعياري (0.41) وبلغت قيمة المطابقة (1.06)، أي كلما زاد تقدير الذات زادت السعادة.
 - هناك مسار موجب ومباشر من التسامح إلى تقدير الذات حيث بلغ معامل المسار المعياري (0.14) وبلغت قيمة المطابقة (0.34)، أي كلما زاد التسامح زاد تقدير الذات.
 - هناك مسار موجب وغير مباشر من التسامح إلى السعادة حيث بلغ معامل المسار المعياري (0.06) وبلغت قيمة المطابقة (0.98)، ويتوسطهما تقدير الذات.
- يعتبر متغير تقدير الذات متغير وسيط للمتغير المستقل التشوهات المعرفية والمتغير التابع السعادة.

2.4 النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني

ما مستوى التشوهات المعرفية لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟

للإجابة عن السؤال السابق تم استخدام اختبار ت لعينة واحدة (One Sample t-Test) للمقارنة بين متوسط العينة عند الدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية وجميع أبعاده ومتوسط المجتمع النظري، وبما أن المقياس المتبع يتبع تدرج ليكرت الخماسي تم اعتبار القيمة المحكية (3) كمتوسط للمجتمع لمقارنتها مع متوسط العينة لأنها تفصل ما بين التقديرات المرتفعة (5) والمخفضة (1)، تم استخراج الانحرافات المعيارية والمتوسطات الحسابية لعينة ومجتمع الدراسة

وقيمة ت المحسوبة ودرجات الحرية ومستوى الدلالة، أظهرت النتائج كما هي مبينة بالجدول (13)

جدول (13): نتائج اختبار ت لعينة واحدة للفرق بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع لمجالات التشوهات المعرفية

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة ت	المجتمع		العينة		التشوهات المعرفية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.00	253	-21.96	0.59	3	0.59	2.18	الدرجة الكلية للمقياس
0.00	253	-25.86	0.64	3	0.64	1.95	بعد تجاهل الإيجابيات
0.00	253	-11.26	0.91	3	0.91	2.35	بعد الاعتقاد بالحظ
0.00	253	-14.50	0.91	3	0.91	2.16	بعد التفكير الثنائي
0.00	253	-25.98	0.71	3	0.71	1.83	بعد مقارنة الذات بالآخرين
0.00	253	-15.88	0.92	3	0.92	2.08	بعد التضخيم
0.00	253	-10.76	0.78	3	0.78	2.46	بعد الإستنتاج العشوائي
0.00	253	-14.84	0.72	3	0.72	2.32	بعد التفكير الكارثي
0.00	253	-10.03	1.01	3	1.01	2.36	بعد اتخاذ مصدر خارجي
0.54	253	-0.60	0.98	3	0.98	2.96	بعد الاستدلال الانفعالي

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)

يتضح من نتائج الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين متوسط العينة في الدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية وجميع أبعاده عدا بعد الاستدلال الانفعالي والقيمة المحكية، ولصالح القيمة المحكية النظرية، وقد جاءت جميع قيم

(ت) سالبة ودالة إحصائياً باستثناء بعد الاستدلال الانفعالي حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة في بعد الاستدلال الانفعالي (0.54) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، وهذا يعني ان مستويات التشوهات المعرفية وجميع أبعادها لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس كانت منخفضة و أقل من المستوى النظري (القيمة المحكية) بشكل دالة إحصائياً عدا بعد الاستدلال الانفعالي حيث جاء منخفضاً قليلاً عن المستوى النظري بشكل غير دال إحصائياً.

ولفحص دلالة الفروق بين أبعاد التشوهات المعرفية الدالة إحصائياً تم استخدام اختبار تحليل التباين المتعدد للقياسات المتكررة (Repeated MANOVA) إضافة لإستخدام اختبار ولكس لامدا (Wilks Lambda)، يوضح الجدول التالي النتائج:

جدول (14): نتائج اختبار ولكس لامدا لدلالة الفروق بين أبعاد مقياس التشوهات المعرفية

قيمة إختبار ولكس لامدا	قيمة (ف)	درجات حرية البسط	درجات حرية المقام	مستوى الدلالة الإحصائية
0.388	**48.53	8	246	0.00

** دالة إحصائياً عند ($\alpha = 0.01$)

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الفروقات بين أبعاد التشوهات المعرفية كانت دالة إحصائية عند ($\alpha = 0.01$)، ولمعرفة مصدر الفروقات في أبعاد مقياس التشوهات المعرفية تم استخدام اختبار بيروايس للمقارنات (Pairwise Comparisons)، (الملحق، 4):

أشارت النتائج أن مصدر الفروق كانت بين الاعتقاد بالحظ وكل من (تجاهل الإيجابيات، مقارنة الذات بالآخرين، التضخيم) لصالح الاعتقاد بالحظ، وبين التفكير الثنائي وكل من (تجاهل الإيجابيات، مقارنة الذات بالآخرين) لصالح التفكير الثنائي، وبين التضخيم ومقارنة الذات بالآخرين لصالح التضخيم، وبين الإستنتاج العشوائي وكل من (تجاهل الإيجابيات، التفكير الثنائي، مقارنة الذات بالآخرين، التضخيم) لصالح التفكير الكارثي، وبين الإستنتاج العشوائي، وبين التفكير الكارثي وكل من (تجاهل الإيجابيات، التفكير الثنائي، مقارنة الذات بالآخرين، التضخيم)، لصالح التفكير الكارثي، وبين اتخاذ مصدر خارجي وكل من (تجاهل الإيجابيات، مقارنة الذات

بالآخرين، التضخيم) لصالح اتخاذ مصدر خارجي، وبين الاستدلال الانفعالي وكل من (تجاهل الإيجابيات، الاعتقاد بالحظ، التفكير الثنائي، مقارنة الذات بالآخرين، التضخيم، الإستنتاج العشوائي، التفكير الكارثي، اتخاذ مصدر خارجي) لصالح الاستدلال الانفعالي، ويمكن ترتيب الأبعاد في مقياس التشوهات المعرفية وفقاً لمتوسطاتها الحسابية تنازلياً على النحو التالي:

- الاستدلال الانفعالي
- الإستنتاج العشوائي
- اتخاذ مصدر خارجي
- الاعتقاد بالحظ
- التفكير الكارثي
- التفكير الثنائي
- التضخيم
- تجاهل الإيجابيات
- مقارنة الذات بالآخرين

3.4 النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثالث

ما مستوى تقدير الذات لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟

للإجابة عن السؤال السابق تم استخدام اختبار ت لعينة واحدة (One Sample t-Test) للمقارنة بين متوسط العينة عند الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات ومتوسط المجتمع النظري، وبما أن المقياس المتبع يتبع تدرج ليكرت الخماسي تم اعتبار القيمة المحكية (3) كمتوسط للمجتمع لمقارنتها مع متوسط العينة لأنها تفصل ما بين التقديرات المرتفعة والمخفضة، تم

استخراج الانحرافات المعيارية والمتوسطات الحسابية لعينة ومجتمع الدراسة وقيمة ت المحسوبة ودرجات الحرية ومستوى الدلالة، أظهرت النتائج كما هي مبينة بالجدول (15)

جدول (15): نتائج اختبارات لعينة واحدة للفرق بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع لمقياس تقدير الذات

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة ت	المجتمع		العينة		المقياس
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.00	253	**24.61	0.62	3	0.62	3.96	تقدير الذات

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)

يتضح من نتائج الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين متوسط العينة في الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات والقيمة المحكية، ولصالح المتوسط الحسابي للعينة، وهذا يعني ان مستوى تقدير الذات لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس كان أكبر من المستوى النظري (القيمة المحكية) وبشكل دالة إحصائية، وهذا يعبر عن أن تقدير الذات جاء مرتفعاً.

4.4 النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الرابع

ما مستوى التسامح لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟

للإجابة عن السؤال السابق تم استخدام اختبار ت لعينة واحدة (One Sample t-Test) للمقارنة بين متوسط العينة عند الدرجة الكلية لمقياس التسامح وجميع أبعاده ومتوسط المجتمع النظري، وبما أن المقياس المتبع يتبع تدرج ليكرت الخماسي تم اعتبار القيمة المحكية (3) كمتوسط للمجتمع لمقارنتها مع متوسط العينة لأنها تفصل ما بين التقديرات المرتفعة والمخفضة، تم استخراج الانحرافات المعيارية والمتوسطات الحسابية لعينة ومجتمع الدراسة وقيمة ت المحسوبة ودرجات الحرية ومستوى الدلالة، أظهرت النتائج كما هي مبينة بالجدول (16)

جدول (16): نتائج اختبارات لعينة واحدة للفرق بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع لمقياس التسامح

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة ت	المجتمع		العينة		التسامح
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.00	253	**9.12	0.75	3	0.75	3.43	الدرجة الكلية للمقياس
0.00	253	**7.54	1	3	1	3.47	بعد التسامح مع الآخرين
0.00	253	**7.39	1	3	1	3.46	بعد التسامح مع الذات
0.00	253	**5.84	0.97	3	0.97	3.35	بعد التسامح مع الموقف

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)

يتضح من نتائج الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين متوسط العينة في الدرجة الكلية لمقياس التسامح وجميع أبعاده والقيمة المحكية، ولصالح المتوسط الحسابي للعينة، وهذا يعني ان مستويات التسامح وجميع أبعاده لدى الراشدين والمسنيين في محافظة نابلس كانت أكبر من المستوى النظري (القيمة المحكية) وبشكل دالة إحصائية، وهذا يعبر عن أن التسامح جاء مرتفعاً.

ولفحص دلالة الفروق بين أبعاد مقياس التسامح الدالة إحصائياً تم استخدام اختبار تحليل التباين المتعدد للقياسات المتكررة (Repeated MANOVA) إضافة لاستخدام اختبار ولكس لامدا (Wilks Lambda)، يوضح الجدول التالي النتائج:

جدول (17): نتائج اختبار ولكس لامدا لدلالة الفروق بين أبعاد مقياس التسامح

مستوى الدلالة الإحصائية	درجات حرية المقام	درجات حرية البسط	قيمة (ف)	قيمة إختبار ولكس لامدا
0.09	252	2	2.39	0.981

* دالة إحصائية عند ($\alpha = 0.05$)

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الفروقات بين أبعاد مقياس التسامح كانت غير دالة إحصائية عند $(\alpha = 0.05)$.

5.4 النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الخامس

ما مستوى السعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟

للإجابة عن السؤال السابق تم استخدام اختبارات لعينة واحدة (One Sample t-Test) للمقارنة بين متوسط العينة عند الدرجة الكلية لمقياس السعادة ومتوسط المجتمع النظري، وبما أن المقياس المتبع يتبع التدرج السباعي تم اعتبار القيمة المحكية (4) كمتوسط للمجتمع لمقارنتها مع متوسط العينة لأنها تفصل ما بين التقديرات المرتفعة والمخفضة، تم استخراج الانحرافات المعيارية والمتوسطات الحسابية لعينة ومجتمع الدراسة وقيمة ت المحسوبة ودرجات الحرية ومستوى الدلالة، أظهرت النتائج كما هي مبينة بالجدول (18)

جدول (18): نتائج اختبارات لعينة واحدة للفرق بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع لمقياس السعادة

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة ت	المجتمع		العينة		المقياس
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.00	253	**17.27	0.76	4	0.76	4.82	السعادة

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.01)$

يتضح من نتائج الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.01)$ بين متوسط العينة في الدرجة الكلية لمقياس السعادة والقيمة المحكية، ولصالح المتوسط الحسابي للعينة، وهذا يعني ان مستوى السعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس كان أكبر من المستوى النظري (القيمة المحكية) وبشكل دالة إحصائية، وهذا يعبر عن أن السعادة جاءت مرتفعة.

6.4 النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال السادس

هل هناك علاقة بين التشوهات المعرفية وتقدير الذات لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لفحص العلاقة الارتباطية بين التشوهات المعرفية للبعد الكلي للمقياس وجميع أبعاده الفرعية وتقدير الذات لدى الراشدين والمسنين وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول (19)

جدول (19): معامل الارتباط بيرسون بين مقياس التشوهات المعرفية وجميع أبعاده وتقدير الذات.

التشوهات المعرفية					
التضخيم	مقارنة الذات بالآخرين	التفكير الثنائي	الاعتقاد بالحظ	تجاهل الإيجابيات	
-0.30**	-0.44**	-0.23**	-0.32**	-0.52**	تقدير الذات
الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية	الاستدلال الانفعالي	اتخاذ مصدر خارجي	التفكير الكارثي	الإستنتاج العشوائي	
-0.50**	-0.14*	-0.34**	-0.41**	-0.34**	

*دال عند $(\alpha = 0.05)$

يتضح من خلال الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.01)$ بين الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية وأبعادها (تجاهل الإيجابيات، الاعتقاد بالحظ، التفكير الثنائي، مقارنة الذات بالآخرين، التضخيم، الإستنتاج العشوائي، التفكير الكارثي، اتخاذ مصدر خارجي) وتقدير الذات، كما يشير أيضاً إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.05)$ بين بعد الاستدلال الانفعالي وتقدير الذات لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس.

7.4 النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال السابع

هل هناك علاقة بين التشوهات المعرفية والتسامح لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لفحص العلاقة الارتباطية بين التشوهات المعرفية والتسامح لدى الراشدين والمسنين وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول (20)

جدول (20): معامل الارتباط بيرسون بين مقياس التشوهات المعرفية وجميع أبعاده والتسامح وجميع أبعاده

التسامح				التشوهات المعرفية
الدرجة الكلية للتسامح	التسامح مع الموقف	التسامح مع الآخرين	التسامح مع الذات	
**0.49-	**0.37-	**0.30-	**0.44-	تجاهل الإيجابيات
**0.44-	**0.36-	**0.30-	**0.34-	الاعتقاد بالحظ
**0.44-	**0.32-	**0.36-	**0.30-	التفكير الثنائي
**0.34-	*0.14-	**0.23-	**0.41-	مقارنة الذات بالآخرين
**0.42-	**0.33-	**0.38-	**0.25-	التضخيم
**0.51-	**0.39-	**0.34-	**0.43-	الإستنتاج العشوائي
**0.63-	**0.51-	**0.40-	**0.51-	التفكير الكارثي
**0.33-	**0.27-	**0.20-	**0.29-	اتخاذ مصدر خارجي
**0.41-	**0.34-	**0.17	**0.42-	الاستدلال الانفعالي
**0.62-	**0.47-	**0.43-	**0.52-	الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية

*دال عند ($\alpha = 0.05$)

يظهر من خلال الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية وفي الأبعاد التالية (تجاهل الإيجابيات، الاعتقاد بالحظ، التفكير الثنائي، التضخيم، الإستنتاج العشوائي، التفكير الكارثي، اتخاذ

مصدر خارجي، والاستدلال الانفعالي) والدرجة الكلية للتسامح وجميع أبعاده، كما يظهر أيضاً وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين بعد مقارنة الذات بالآخرين والتسامح مع الموقف لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس.

8.4 النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثامن

هل هناك علاقة بين التشوهات المعرفية والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لفحص العلاقة الارتباطية بين التشوهات المعرفية والسعادة لدى الراشدين والمسنين وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول (21)

جدول (21): معامل الارتباط بيرسون بين مقياس التشوهات المعرفية وجميع أبعاده والسعادة.

التشوهات المعرفية					
التضخيم	مقارنة الذات بالآخرين	التفكير الثنائي	الاعتقاد بالحظ	تجاهل الإيجابيات	
**0.23-	**0.21-	**0.18-	**0.28-	**0.31-	السعادة
الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية	الاستدلال الانفعالي	اتخاذ مصدر خارجي	التفكير الكارثي	الإستنتاج العشوائي	
**0.29-	0.05-	0.11-	**0.24-	*0.14-	

*دال عند ($\alpha = 0.05$)

يظهر من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية وفي أبعاده التالية (تجاهل الإيجابيات، الاعتقاد بالحظ، التفكير الثنائي، مقارنة الذات بالآخرين، التضخيم، التفكير الكارثي) والسعادة، كما يظهر أيضاً وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين بعد الإستنتاج العشوائي والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس.

كما اظهر الجدول أيضاً عدم وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين بعد اتخاذ مصدر خارجي وبعد الاستدلال الانفعالي والسعادة لدى الراشدين والمسنيين في محافظة نابلس.

9.4 النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال التاسع

هل هناك علاقة بين تقدير الذات والتسامح لدى الراشدين والمسنيين في محافظة نابلس؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام معامل الإرتباط بيرسون لفحص العلاقة الإرتباطية بين تقدير الذات والتسامح لدى الراشدين والمسنيين في محافظة نابلس وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول (22)

جدول (22): معامل الإرتباط بيرسون بين مقياس التسامح وجميع أبعاده وتقدير الذات.

التسامح				تقدير الذات
الدرجة الكلية للتسامح	التسامح مع الموقف	التسامح مع الآخرين	التسامح مع الذات	
**0.40	**0.32	**0.19	**0.41	

*دال عند ($\alpha = 0.01$)

يظهر من خلال الجدول السابق وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين تقدير الذات والدرجة الكلية للتسامح وجميع أبعاده الفرعية لدى الراشدين والمسنيين في محافظة نابلس.

10.4 النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال العاشر

هل هناك علاقة بين تقدير الذات والسعادة لدى الراشدين والمسنيين في محافظة نابلس؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام معامل الإرتباط بيرسون لفحص العلاقة الإرتباطية بين تقدير الذات والسعادة لدى الراشدين والمسنيين في محافظة نابلس، وأظهرت النتائج أن معامل الإرتباط بيرسون بين تقدير الذات والسعادة بلغ (**0.41) وهذا يشير إلى وجود علاقة

إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين تقدير الذات والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس.

11.4 النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الحادي عشر

هل هناك علاقة بين التسامح والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لفحص العلاقة الارتباطية بين التسامح والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول (23)

جدول 23: معامل الارتباط بيرسون بين مقياس التسامح وجميع أبعاده والسعادة.

التسامح				
الدرجة الكلية للتسامح	التسامح مع الموقف	التسامح مع الآخرين	التسامح مع الذات	
**0.24	**0.25	*0.14	**0.17	السعادة

*دال عند ($\alpha = 0.05$)

يظهر من الجدول السابق وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين الدرجة الكلية للتسامح وبعده التسامح مع الذات وبعده التسامح مع الموقف والسعادة، كما يظهر من الجدول أيضاً وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين بعده التسامح مع الآخرين والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس.

12.4 النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني عشر

هل تؤثر المتغيرات الديمغرافية (الجنس، المرحلة النمائية، مكان السكن، المستوى التعليمي، المستوى الإقتصادي) في مستويات التشوهات المعرفية وتقدير الذات والتسامح والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختباري ويلكس لامدا (Wilks Lambda) وتحليل التباين المتعدد (MANOVA) لوجود أكثر من متغير تابع واحد، وذلك لفحص أثر متغيرات

الدراسة المستقلة (الجنس، المرحلة النمائية، مكان السكن، المستوى التعليمي، المستوى الإقتصادي) على التشوهات المعرفية والتسامح، كما تم استخدام اختبار تحليل التباين الخماسي (Five-Way ANOVA) لفحص أثر المتغيرات المستقلة المتمثلة في (الجنس، المرحلة النمائية، مكان السكن، المستوى التعليمي، المستوى الإقتصادي) على تقدير الذات والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس، والجدول (24) يوضح تأثير متغيرات (الجنس، المرحلة النمائية، مكان السكن، المستوى التعليمي، المستوى الإقتصادي) على التشوهات المعرفية والتسامح من خلال اختبار ويلكس لامدا، ويوضح الجدول (30) نتائج اختبار تحليل التباين الخماسي (Five-Way ANOVA) لفحص أثر المتغيرات المستقلة المتمثلة في (الجنس، المرحلة النمائية، مكان السكن، المستوى التعليمي، المستوى الإقتصادي) على تقدير الذات والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس.

جدول (24): نتائج اختبار ويلكس لامدا لفحص تأثير المتغيرات المستقلة (الجنس، المرحلة النمائية، مكان السكن، المستوى التعليمي، المستوى الإقتصادي) في التشوهات المعرفية والتسامح.

المتغير المستقل	قيمة ويلكس لامدا	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
التشوهات المعرفية			
الجنس	0.95	1.16	0.31
المرحلة النمائية	0.78	2.25	0.00
مكان السكن	0.90	1.41	0.12
المستوى التعليمي	0.85	1.39	0.09
المستوى الإقتصادي	0.92	1.10	0.34
التسامح			
الجنس	0.97	2.38	0.07
المرحلة النمائية	0.92	2.07	0.03
مكان السكن	0.97	0.91	0.48
المستوى التعليمي	0.96	0.98	0.45
المستوى الإقتصادي	0.97	1.09	0.36

** دالة إحصائية عند ($\alpha = 0.01$)

تشير نتائج الجدول السابق إلى أن المتغير المستقل المتمثل بالمرحلة النمائية يؤثر في التشوهات المعرفية لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، حيث بلغت قيمة ويلكس لامدا (0.78) وقيمة اختبار ف (2.25)، أما باقي المتغيرات المستقلة المتمثلة بالجنس ومكان السكن والمستوى التعليمي والمستوى الإقتصادي فلم تؤثر بالتشوهات المعرفية، كما تشير نتائج الجدول السابق إلى أن المتغير المستقل المتمثل بالمرحلة النمائية يؤثر في التسامح عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، حيث بلغت قيمة ويلكس لامدا (0.92) وقيمة اختبار ف (2.07)، أما باقي المتغيرات المستقلة المتمثلة بالجنس ومكان السكن والمستوى التعليمي والمستوى الإقتصادي فلم تؤثر بالتسامح لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس، ولفحص طبيعة الفروق في التشوهات المعرفية والتسامح وجميع أبعادهما تبعاً لمتغير المرحلة النمائية، تم استخدام اختبار تحليل التباين المتعدد (MANOVA)، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (25): اختبار تحليل التباين الخماسي لفحص الفروقات في التشوهات المعرفية والتسامح وأبعادهما تبعاً لمتغير المرحلة النمائية

المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
التشوهات المعرفية عموماً	3.30	3	1.10	3.31	0.02
تجاهل الإيجابيات	3.51	3	1.17	2.91	0.03
الاعتقاد بالحظ	2.71	3	0.90	1.09	0.35
التفكير الثنائي	11.26	3	3.75	4.79	0.00
مقارنة الذات بالآخرين	0.77	3	0.25	0.51	0.67
التضخيم	1.70	3	0.56	0.65	0.57
الإستنتاج العشوائي	7.30	3	2.43	4.41	0.00
التفكير الكارثي	6.13	3	2.04	4.11	0.00
اتخاذ مصدر خارجي	7.38	3	2.46	2.54	0.05
الاستدلال الانفعالي	6.03	3	2.01	2.15	0.09
التسامح عموماً	6.02	3	2.00	3.67	0.01
التسامح مع الذات	3.35	3	1.11	1.20	0.31
التسامح مع الآخرين	14.47	3	4.82	5.05	0.00
التسامح مع الموقف	6.05	3	2.01	2.13	0.09

** دالة إحصائياً عند ($\alpha = 0.01$)

يتضح من نتائج الجدول السابق أن متغير المرحلة النمائية يؤثر في التشوهات المعرفية عموماً وكل من أبعاده التالية (تجاهل الإيجابيات، التفكير الثنائي، الإستنتاج العشوائي، التفكير الكارثي) عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، بينما لم يؤثر في أبعاد (الاعتقاد بالحظ، مقارنة الذات بالآخرين، التضخيم، اتخاذ مصدر خارجي، الاستدلال الانفعالي)، كما يتضح أيضاً من الجدول السابق أن متغير المرحلة النمائية يؤثر في التسامح عموماً والتسامح مع الآخرين عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، بينما لم يؤثر في أبعاد التسامح مع الذات والتسامح مع الموقف، والجدول التالي يوضح الإحصاءات الوصفية للتشوهات المعرفية عموماً وأبعاده (تجاهل الإيجابيات، التفكير الثنائي، الإستنتاج العشوائي، التفكير الكارثي) وفقاً لمتغير المرحلة النمائية.

جدول (26): الإحصاءات الوصفية للتشوهات المعرفية عموماً وأبعاده (تجاهل الإيجابيات، التفكير الثنائي، الإستنتاج العشوائي، التفكير الكارثي) وفقاً لمتغير المرحلة النمائية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	المرحلة النمائية	المتغيرات التابعة
0.07	2.39	94	الرشد المبكر	التشوهات المعرفية عموماً
0.08	2.14	62	الرشد المتوسط	
0.08	2.10	48	الرشد المتأخر	
0.10	2.12	50	الشيخوخة	
0.59	2.18	254	المجموع	
0.07	2.06	94	الرشد المبكر	تجاهل الإيجابيات
0.08	1.94	62	الرشد المتوسط	
0.09	1.88	48	الرشد المتأخر	
0.11	1.84	50	الشيخوخة	
0.64	1.95	254	المجموع	
0.10	2.53	94	الرشد المبكر	التفكير الثنائي
0.12	2.16	62	الرشد المتوسط	
0.13	2.19	48	الرشد المتأخر	
0.15	1.85	50	الشيخوخة	
0.59	2.18	254	المجموع	
0.09	2.074	94	الرشد المبكر	الإستنتاج العشوائي
0.10	2.42	62	الرشد المتوسط	
0.11	2.25	48	الرشد المتأخر	
0.13	2.50	50	الشيخوخة	
0.91	2.16	254	المجموع	
0.08	2.57	94	الرشد المبكر	التفكير الكارثي
0.09	2.20	62	الرشد المتوسط	
0.10	2.31	48	الرشد المتأخر	
0.12	2.16	50	الشيخوخة	
0.72	2.32	254	المجموع	

تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية لفحص مدى جوهرية الفروق بين المتوسطات الحسابية للتشوهات المعرفية عموماً وأبعاده (تجاهل الإيجابيات، التفكير الثنائي، الإستنتاج العشوائي، التفكير الكارثي) وفقاً لمتغير المرحلة النمائية، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (27): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات المتعددة بين المتوسطات الحسابية للتشوهات المعرفية وأبعاده (تجاهل الإيجابيات، التفكير الثنائي، الإستنتاج العشوائي، التفكير الكارثي) تبعاً لمتغير المرحلة النمائية

التشوهات المعرفية عموماً			
المرحلة النمائية	الرشد المتوسط	الرشد المتأخر	الشيخوخة
الرشد المبكر	0.24*	0.28*	0.26*
الرشد المتوسط		0.04	020.
الرشد المتأخر			02-0.-
تجاهل الإيجابيات			
المرحلة النمائية	الرشد المتوسط	الرشد المتأخر	الشيخوخة
الرشد المبكر	0.22*	0.28*	0.31*
الرشد المتوسط		0.06	0.09
الرشد المتأخر			0.03
التفكير الثنائي			
المحافظة	الرشد المتوسط	الرشد المتأخر	الشيخوخة
الرشد المبكر	0.36*	0.34*	0.68*
الرشد المتوسط		-0.02-	0.31
الرشد المتأخر			0.33
الإستنتاج العشوائي			
المرحلة النمائية	الرشد المتوسط	الرشد المتأخر	الشيخوخة
الرشد المبكر	0.31*	0.48*	0.23
الرشد المتوسط		0.16	-0.08-
الرشد المتأخر			-0.24-
التفكير الكارثي			
المرحلة النمائية	الرشد المتوسط	الرشد المتأخر	الشيخوخة
الرشد المبكر	0.36*	0.25	0.41*
الرشد المتوسط		-0.11-	0.04
الرشد المتأخر			0.15

* دالة إحصائياً عند $(\alpha = 0.05)$.

يتضح من نتائج الجدول (27) أن مصدر الفروق بين متوسطات التشوهات المعرفية عموماً ومتوسطات تجاهل الإيجابيات ومتوسطات التفكير الثنائي تبعاً لمتغير المرحلة النمائية كانت بين جميع المراحل النمائية المتمثلة في (الرشد المتوسط، الرشد المبكر، الرشد المتأخر، الشيخوخة) لصالح الرشد المبكر، أما في بعد الإنتاج العشوائي فكان مصدر الفروق بين مراحل (الرشد المبكر، الرشد المتوسط، الرشد المتأخر) لصالح الرشد المبكر، وفي بعد التفكير الكارثي كان مصدر الفروق بين مراحل (الرشد المبكر، الرشد المتوسط، الرشد المتأخر) لصالح الرشد المبكر، وكانت جميع الفروق السابقة عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$).

وبحسب الجدول (25) تبين أن متغير المرحلة النمائية يؤثر في التسامح عموماً وبعد التسامح مع الآخرين عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، بينما لم يؤثر في أبعاد التسامح مع الذات والتسامح مع الموقف، والجدول التالي يوضح الإحصاءات الوصفية للتسامح عموماً وبعد التسامح مع الآخرين وفق متغير المرحلة النمائية.

جدول (28): الإحصاءات الوصفية للتسامح عموماً وبعد التسامح مع الآخرين وفق متغير المرحلة النمائية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	المرحلة النمائية	المتغيرات التابعة
0.08	3.19	94	الرشد المبكر	التسامح عموماً
0.10	3.54	62	الرشد المتوسط	
0.11	3.56	48	الرشد المتأخر	
0.13	3.54	50	الشيخوخة	
0.75	3.43	254	المجموع	
3.12	3.12	94	الرشد المبكر	التسامح مع الآخرين
3.59	3.59	62	الرشد المتوسط	
3.67	3.67	48	الرشد المتأخر	
3.77	3.77	50	الشيخوخة	
1	3.47	254	المجموع	

تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية لفحص مدى جوهرية الفروق بين المتوسطات الحسابية للتسامح عموماً وبعد التسامح مع الآخرين وفقاً لمتغير المرحلة النمائية، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (29): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات المتعددة بين المتوسطات الحسابية للتسامح عموماً وبعد التسامح مع الآخرين وفقاً لمتغير المرحلة النمائية

التسامح عموماً			
المرحلة النمائية	الرشد المتوسط	الرشد المتأخر	الشيخوخة
الرشد المبكر	*-0.35-	*-0.36-	*-0.34-
الرشد المتوسط		-0.18-	000.
الرشد المتأخر			0.02
بعد التسامح مع الآخرين			
المرحلة النمائية	الرشد المتوسط	الرشد المتأخر	الشيخوخة
الرشد المبكر	*-0.47-	*-0.55-	*-0.65-
الرشد المتوسط		-0.07-	-0.18-
الرشد المتأخر			-0.10-

* دالة إحصائية عند $(\alpha = 0.05)$.

يتضح من نتائج الجدول (29) أن مصدر الفروق بين متوسطات التسامح عموماً ومتوسطات بعد التسامح مع الآخرين تبعاً لمتغير المرحلة النمائية كانت بين مرحلتي الرشد المبكر والرشد المتوسط لصالح الرشد المتوسط، وبين مرحلتي الرشد المبكر والرشد المتأخر لصالح الرشد المتأخر، وبين مرحلتي الرشد المبكر والشيخوخة لصالح الشيخوخة، وكانت جميع الفروق السابقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدالة $(\alpha = 0.05)$.

ولفحص أثر المتغيرات المستقلة المتمثلة في (الجنس، المرحلة النمائية، مكان السكن، المستوى التعليمي، المستوى الإقتصادي) على تقدير الذات والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس تم استخدام اختبار تحليل التباين الخماسي (Five-Way ANOVA) والجدول التالي يوضح نتائج هذا الاختبار:

جدول (30): اختبار تحليل التباين الخماسي لفحص الفروقات في تقدير الذات والسعادة تبعاً لمتغيرات الجنس والمرحلة النمائية ومكان السكن والمستوى التعليمي والمستوى الإقتصادي

المتغيرات المستقلة	المتغيرات المستقلة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
تقدير الذات	الجنس	0.11	1	0.11	0.30	0.58
	المرحلة النمائية	1.11	3	0.37	1.02	0.38
	مكان السكن	0.23	2	0.11	0.32	0.72
	المستوى التعليمي	1.64	3	0.54	1.51	0.21
	المستوى الإقتصادي	3.51	2	1.75	4.83	0.00
السعادة	الجنس	0.09	1	0.09	0.16	0.68
	المرحلة النمائية	3.09	3	1.03	1.79	0.14
	مكان السكن	1.24	2	0.62	1.08	0.33
	المستوى التعليمي	0.48	3	0.16	0.28	0.83
	المستوى الإقتصادي	2.68	2	1.34	2.33	0.09

** دالة إحصائياً عند ($\alpha = 0.01$)

تشير نتائج الجدول السابق إلى أن المتغير المستقل المتمثل بالمستوى الإقتصادي يؤثر في تقدير الذات عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، حيث بلغت قيمة مجموع المربعات (3.51) وقيمة متوسط المربعات (1.75) وقيمة اختبار ف (4.83)، أما باقي المتغيرات المستقلة المتمثلة بالجنس والمرحلة النمائية ومكان السكن والمستوى التعليمي فلم تؤثر بتقدير الذات، كما تشير نتائج الجدول السابق إلى أن المتغيرات المستقلة المتمثلة بالجنس والمرحلة النمائية ومكان السكن والمستوى التعليمي والمستوى الإقتصادي لم تؤثر بالسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، والجدول التالي يوضح الإحصاءات الوصفية لتقدير الذات وفقاً لمتغير المستوى الإقتصادي.

جدول (31): الإحصاءات الوصفية لتقدير الذات وفقاً لمتغير المستوى الإقتصادي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	المستوى الإقتصادي
0.08	3.73	70	أقل من 1500 شيكل
0.07	4.06	93	من 1500-3000 شيكل
0.07	4.03	91	أكثر من 3000 شيكل
0.62	3.96	254	المجموع

وللكشف عن مصدر الفروق في تقدير الذات تبعاً لمتغير المستوى الإقتصادي، تم

إستخدام اختبار (LSD)، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (32): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات المتعددة بين المتوسطات الحسابية لتقدير الذات

وفقاً لمتغير المستوى الإقتصادي

المستوى الإقتصادي	من 1500 - 3000	أكثر من 3000 شيكل
أقل من 1500 شيكل	-0.32*	-0.30*
من 1500 - 3000 شيكل		0.02

* دالة إحصائياً عند $(\alpha = 0.05)$.

يتضح من نتائج الجدول (32) أن مصدر الفروق بين متوسطات تقدير الذات تبعاً لمتغير

المستوى الإقتصادي كانت بين المستويات (أقل من 1500، من 1500 - 3000 شيكل) لصالح

من 1500 - 3000 شيكل، وبين المستويات (أقل من 1500، أكثر من 3000 شيكل) لصالح

أكثر من 3000 شيكل، وكانت الفروق السابقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

$(\alpha = 0.05)$.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

1.5 مقدمة

2.5 مناقشة نتائج الدراسة

3.5 الإستنتاجات

4.5 التوصيات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

1.5 مقدمة

هدفت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة الارتباطية بين التثوهات المعرفية وتقدير الذات والتسامح والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس، كما هدفت للكشف عن مستويات التثوهات المعرفية وتقدير الذات والتسامح والسعادة لدى أفراد العينة، كما قامت بالتعرف على الفروق بين التثوهات المعرفية وتقدير الذات والتسامح والسعادة تعزى للمتغيرات الديمغرافية: الجنس، المرحلة النمائية، مكان السكن، المستوى التعليمي، المستوى الإقتصادي.

2.5 مناقشة النتائج

1.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول

هل النموذج النظري المقترح يتسم بالصلاحية في تحديد المتغيرات المؤثرة في السعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس وهذه المتغيرات متمثلة بـ: التثوهات المعرفية، تقدير الذات، التسامح؟

تشير نتائج الجدول رقم (12) إلى وجود مسارين ساليين من التثوهات المعرفية إلى التسامح وتقدير الذات، ومسار موجب من التسامح إلى تقدير الذات، ومسار موجب من تقدير الذات إلى السعادة، أي كلما زادت التثوهات المعرفية قل كل من التسامح وتقدير الذات، وكلما زاد التسامح زادت تقدير الذات، وكلما زاد تقدير الذات زادت السعادة.

كما يشير الشكل رقم (4) إلى وجود مسار غير مباشر من التثوهات المعرفية إلى السعادة حيث كان متغير تقدير الذات وسيطاً إلى السعادة، ووجود مسار آخر غير مباشر من التثوهات المعرفية إلى السعادة حيث كان متغيراً التسامح وتقدير الذات وسيطاً إلى السعادة، ووجود مسار غير مباشر من التسامح إلى السعادة حيث كان متغير تقدير الذات وسيطاً بينهما، ووجود مساراً مباشراً من تقدير الذات إلى السعادة.

حيث تؤثر التشوهات المعرفية تأثيراً مباشراً على تقدير الذات، ويؤثر تقدير الذات على السعادة تأثيراً مباشراً، يمكن تفسير هذا التأثير إلى أن المعتقدات والأفكار المشوهة التي تسيطر على أفكار الإنسان والتي بدورها تبعده عن ادراك الواقع بصوته الحقيقية وتساهم في تدني تقدير الذات لديه من خلال تفسيره المشوه للمواقف الصعبة وتعرضه للفشل في حياته الأمر الذي يؤدي إلى تقليل شعوره بالسعادة.

إن ما يفسر وجود مساراً مباشراً من تقدير الذات إلى السعادة وجود العديد من العوامل التي تسهم في نمو تقدير الذات والتي تساهم أيضاً في زيادة السعادة لدى الفرد، من هذه العوامل إتجاهات الفرد الإيجابية نحو ذاته المتمثلة في احترامه لذاته وتقديره لانجازاته وقدراته وصفاته التي يتمتع بها، وإتجاهات الفرد نحو الآخرين حيث تتمثل بعلاقاته الإيجابية مع الآخرين وتقديرهم واحترامهم، ومن هذه العوامل أيضاً الأفكار الإيجابية التي يتبعها الفرد في تفسير المواقف الصعبة وتعرضه للفشل، وما يسهم أيضاً في نمو تقدير الذات لدى الفرد هو تسامح الفرد مع ذاته ومع الآخرين وهذا ما يفسر وجود مساراً مباشراً من التسامح إلى تقدير الذات، حيث أشارت نتائج دراسة (Turnage and Hong and Stevenson & Edwards, 2012) إلى ان ارتفاع تقدير الذات يعد مؤشراً مهماً على مسامحة الذات ومسامحة الآخرين.

2.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

ما مستوى التشوهات المعرفية لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول (13) ان مستويات التشوهات المعرفية وجميع أبعادها لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس كانت منخفضة و أقل من المستوى النظري (القيمة المحكية) بشكل دالة إحصائياً عدا بعد الاستدلال الانفعالي حيث جاء متوسطاً وقريباً من القيمة المحكية.

يمكن عزو هذه النتيجة إلى ارتفاع المستوى التعليمي للسكان في محافظة نابلس مما ساهم في ازدياد الوعي لديهم والنظرة الواقعية للأشياء، اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة

الحرازي (2018) التي أشارت إلى أن مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المتزوجين العاملين في مدينة جدة كان متوسطاً، كما اختلفت مع دراسة العكيلي (2015) التي تم تطبيقها على مرضى السكري في محافظة بغداد حيث أظهرت نتائجها ان مستوى التشوهات المعرفية لدى مرضى السكري كان مرتفعاً، كما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة البراق (2008) التي تم تطبيقها على طلاب جامعة طيبة والجامعة الإسلامية في المدينة المنورة والتي أظهرت نتائجها ان الأفكار اللاعقلانية تنتشر بين طلاب كلا الجامعتين بنسب مرتفعة.

3.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

ما مستوى تقدير الذات لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟

أظهرت النتائج الموضحة بالجدول (15) إلى أن مستوى تقدير الذات لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس كان أكبر من المستوى النظري (القيمة المحكية) وبشكل دالة إحصائياً، وهذا يعبر عن أن تقدير الذات جاء مرتفعاً.

يمكن عزو هذه النتيجة إلى طبيعة المرحلة النمائية التي تناولتها الدراسة المتمثلة في مرحلتي الرشد والشيخوخة حيث يكون الأفراد في مرحلة الرشد ذو نظرة إيجابية إلى أنفسهم وقدراتهم في تحقيق العديد من أهدافهم في الحياة، وقد تلعب الطبيعة الإنتاجية لمرحلة الرشد دوراً في ازدياد شعور الأفراد بقيمتهم لأنفسهم وفي تقدير الناس لهم وهذا يساهم في ارتفاع تقدير الذات لديهم، أما بالنسبة إلى المسنين فيمكن عزو هذه النتيجة إلى شعور المسنين بالرضا حول ما حققوه من إنجازات خلال مراحل حياتهم، وإلى تكيفهم مع بعض المجالات السلبية في حياتهم وقدرتهم في التعامل معها.

اختلفت هذه النتيجة مع دراسة المطيري (2017) التي تم تطبيقها على عينة من مدمني المخدرات المسجونين بسجن بريدة، حيث أشارت النتائج إلى إنخفاض تقدير ذات لديهم، كما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة حسن (2016) التي تم تطبيقها على عينة من طلبة كلية التربية في جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا في مصر وقد أشارت النتائج إلى أن تقدير الذات لدى أفراد العينة كان متوسطاً.

4.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع

ما مستوى التسامح لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟

يظهر من خلال الجدول رقم (16) ان مستويات التسامح وجميع أبعاده لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس كانت أكبر من المستوى النظري (القيمة المحكية) وبشكل دالة إحصائياً، وهذا يعبر عن أن التسامح جاء مرتفعاً.

يمكن عزو هذه النتيجة إلى طبيعة التنشئة الأسرية للمجتمع الفلسطيني بشكل عام حيث يسعى الوالدين أثناء تربية أطفالهم إلى غرس قيمة التسامح في نفوس أبنائهم، وأيضاً يمكن تفسير ارتفاع قيمة التسامح إلى دور البيئة الإجتماعية والدين الإسلامي والنمذجة التي يكتسبها الاطفال من خلال والديهم أو من خلال البيئة الإجتماعية فبالرغم من وجود الكثير من المشكلات الأسرية أو العائلية أو بين أبناء المجتمع عامةً والتي قد تتراوح من مشكلات بسيطة إلى معقدة إلى أن التسامح غالباً ما يكون سبباً في حل هذه المشكلات سواء من خلال إرادة الأفراد أنفسهم أو نتيجة للضغط الإجتماعي، كما يمكن تفسير ارتفاع التسامح إلى إرتباطه بالجانب الديني سواء بوجود العديد من المناسبات الدينية التي تركز على أهمية التسامح مثل شهر رمضان ومناسبة الأعياد، أو بتركيزه على بعض الجوانب التي ترتبط بكل بعد من أبعاد التسامح مثل التسليم للقضاء والقدر الذي يساهم في التسامح مع الموقف والكثير من التعاليم الدينية التي تشدد على التسامح مع الآخر ومع الذات.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة الحرازي (2018) التي أشارت إلى ان مستوى التسامح لدى المتزوجين العاملين بمدينة جدة كان مرتفعاً، بينما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة الجبوري (2014) التي تم تطبيقها على طلبة جامعة كربلاء، حيث أشارت نتائجها إلى ان مستوى التسامح بين طلبة الجامعة كان منخفضاً، كما اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة المزين (2009) التي تم تطبيقها على طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة غزة، حيث كشفت نتائجها إلى أن ثقافة التسامح تسود في الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة بدرجة متوسطة.

5.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس

ما مستوى السعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟

أشارت النتائج المبينة بالجدول (18) إلى أن مستوى السعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس كان أكبر من المستوى النظري (القيمة المحكية) وبشكل دالة إحصائياً، وهذا يعني أن مستوى السعادة جاء مرتفعاً.

لاحظت الباحثة من خلال تطبيق هذه الدراسة أن السعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس ترتبط بتحقيق الحاجات الأساسية والكمالية بشكل عام وفي بعض جوانب الحياة كالجانب الروحاني والأسري والإجتماعي والجانب الجمالي للطبيعة المحيطة، يمكن عزو ارتفاع السعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس إلى سعيهم لتحقيق هذه الحاجات وتوفير هذه الجوانب التي يمكن لأغلب الأفراد تحقيقها سواء بالوقت الحاضر أو القريب، يمكن عزو نظرة أفراد العينة للسعادة إلى الجانب السياسي الصعب الذي يعيشونه والذي بدوره ساهم في وضع حدود لبحث الأفراد عن سعادتهم مما يجعلهم يبحثون عن أبسط الأشياء لتحقيق السعادة لأنفسهم.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة الرباعي (2014) التي تم تطبيقها على عينة من طلبة جامعة دمشق، حيث كشفت نتائجها ان مستوى السعادة لدى طلبة الجامعة كان مرتفعاً.

6.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السادس

هل هناك علاقة بين التشوهات المعرفية وتقدير الذات لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟

أظهرت النتائج المبينة بالجدول (19) وجود علاقة إرتباطية سلبية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين البعد الكلي للتشوهات المعرفية وأبعاده (تجاهل الإيجابيات، الاعتقاد بالحظ، التفكير الثنائي، مقارنة الذات بالآخرين، التضخيم، الإستنتاج العشوائي، التفكير الكارثي، اتخاذ مصدر خارجي) وتقدير الذات، كما يشير أيضاً إلى وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين بعد الاستدلال الانفعالي وتقدير الذات.

يمكن تفسير هذه النتيجة إلى الأثر الذي تتركته التشوهات المعرفية على حياة الأفراد، حيث تعمل المعتقدات والأفكار السلبية على تقليص خيارات الأفراد إتجاه بعض المواقف وطبيعة أدائهم نحوها فيقل نجاحهم بها ويؤدي ذلك إلى تدني ثقتهم بأنفسهم وهذا يساهم في إنخفاض تقدير الذات لديهم، من جهة أخرى يتيح تقدير الذات المنخفض للأفراد المجال لسيطرة الأفكار السلبية ومع تكرار هذه الأفكار في ذهن الأفراد وانتقائهم للأدلة التي تثبت صحة أفكارهم وتركيزهم عليها يساهم في تحوّل تلك الأفكار إلى معتقدات راسخة تظهر من خلال الأفكار التلقائية والتشوهات معرفية.

اختلفت هذه النتيجة مع دراسة الخطيب (2013) التي أشارت إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين تقدير الذات والأفكار اللاعقلانية لدى الدعاة في محافظة غزة، كما اختلفت مع دراسة البراق (2008) التي أشارت إلى عدم وجود علاقة إرتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات لدى طلاب جامعة طيبة والجامعة الإسلامية في المدينة المنورة، بينما اتفقت مع دراسة عبد العزيز (2012) التي أشارت إلى وجود علاقة إرتباطية عكسية بين تقدير الذات ونمط التفكير السلبي لدى عينة من طلبة جامعة بشار.

7.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السابع

هل هناك علاقة بين التشوهات المعرفية والتسامح لدى الراشدين والمسنيين في محافظة نابلس؟

يظهر من الجدول رقم (20) وجود علاقة إرتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين البعد الكلي للتشوهات المعرفية وفي أبعاده التالية (تجاهل الإيجابيات، الاعتقاد بالحظ، التفكير الثنائي، التضخيم، الإستنتاج العشوائي، التفكير الكارثي، اتخاذ مصدر خارجي، والاستدلال الانفعالي) والبعد الكلي للتسامح وفي الأبعاد (التسامح مع الذات، التسامح من الآخر، التسامح مع الموقف)، كما يظهر أيضاً وجود علاقة إرتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين بعد مقارنة الذات بالآخرين والتسامح مع الموقف.

يمكن تفسير هذه النتيجة إلى الدور الذي تلعبه التشوهات المعرفية من خلال سيطرتها على عقل الأفراد حيث توجه تفكيرهم باتجاهات معينة وتضع الاعتبارات التي تجعل من التسامح أمر صعب بالتفكير السلبي المستمر نتيجة التشوهات المعرفية نحو الأشخاص الآخرين يساهم في ازدياد التعصب لديهم، كما تحول التشوهات المعرفية دون قدرة الفرد على مسامحة المواقف الصعبة أو مسامحة نفسه فنرى بعض الأشخاص الذين يعانون من مواقف حصلت معهم منذ مدة طويلة، وأشخاص آخريين يعاقبون أنفسهم وقد يلجئون إلى الانتحار نتيجة بعض الأخطاء التي يرتكبونها.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة الحرازي (2018) التي أشارت إلى وجود علاقة إرتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين التسامح والأفكار اللاعقلانية لدى المتزوجين العاملين في مدينة جدة.

8.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثامن

هل هناك علاقة بين التشوهات المعرفية والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟

يظهر من الجدول رقم (21) وجود علاقة إرتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين البعد الكلي للتشوهات المعرفية وفي أبعاده التالية (تجاهل الإيجابيات، الاعتقاد بالحظ، التفكير الثنائي، مقارنة الذات بالآخرين، التضخيم، التفكير الكارثي) والسعادة، كما يظهر أيضاً وجود علاقة إرتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين بعد الإستنتاج العشوائي والسعادة.

يمكن تفسير ذلك إلى أن الآلية التي تعمل بها التشوهات المعرفية من توجيه الفرد إلى انتقاء الجوانب السلبية من الأشياء والتركيز عليها وضبط وتحديد خياراته في العديد من المجالات تساهم بحد ذاتها من وقوع الفرد في العديد من المشكلات وهذا يعزز مزيداً من التشوهات المعرفية بالتالي يصعب التعامل معها وحلها الأمر الذي يشكل أكبر عقبة في شعور الفرد بالسعادة.

كما اظهر الجدول أيضاً عدم وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين بعد اتخاذ مصدر خارجي وبعد الاستدلال الانفعالي والسعادة، يمكن عزو هذه النتيجة إلى أن الاعتماد على مصادر خارجية في التعامل مثلاً مع مشكلات وعقبات الحياة يقلل من العبء الواقع على الفرد ويساهم في حلها بشكل أسرع كما يعمل على شعور الفرد بالأمان نتيجة دعم الآخرين له الأمر الذي يساهم في شعوره بالسعادة، كما أن الأفراد اللذين يعتمدون على مصادر خارجية يكون لديهم أفكار إيجابية إتجاه الآخرين وهذا يعزز من بناء العلاقات الإجتماعية الجيدة وشعوره بالسعادة.

ويمكن عزو عدم وجود علاقة إرتباطية بين الاستدلال الانفعالي والسعادة إلى أن بعض الأفراد يجدون راحة نفسية أكبر حين يتخذون قراراتهم بناءً على مشاعرهم وفي حال لم تكن تلك القرارات صائبة فإنهم لا يشعرون بالندم لفعل ما استدلّت عليه مشاعرهم، وإذا كانت قراراتهم صائبة فهذا يعزز من شعورهم بالسعادة، والبعض الآخر من الأفراد غالباً ما يستدلون بمشاعرهم على توقع حدوث أحداث سلبية غير مبنية على الواقعية ومع الوقت هذه التوقعات لا تتحقق وهذا ما يفسر عدم تأثيرها بشعور الفرد بالسعادة.

9.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال التاسع

هل هناك علاقة بين تقدير الذات والتسامح لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟

يظهر من خلال الجدول رقم (22) وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين تقدير الذات والبعد الكلي لمقياس التسامح وجميع أبعاده الفرعية، يمكن عزو هذه العلاقة إلى التأثير المتبادل بين تقدير الذات والتسامح حيث أن التسامح مع الذات ومع الآخرين يساهم في تقدير الفرد لذاته وللآخرين، كما أن الأفراد اللذين لديهم تقدير ذات مرتفع فإنهم يقدرّون ذواتهم ويقدرّون الآخرين وغالباً ما تكون إتجاهاتهم إيجابية نحو المواقف فيسهل عليهم التعامل معها ومسامحتها كما يسهل عليهم التسامح مع أنفسهم ومع الآخرين.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Turnage and Hong and Stevenson &)
(Edwards, 2012) التي أشارت إلى ان ارتفاع تقدير الذات يعد مؤشرا مهما على مسامحة
الذات ومسامحة الآخرين، بينما اختلفت مع دراسة (Tseng، 2008) التي أشارت إلى ووجود
علاقة إرتباطية سلبية بين ارتفاع تقدير الذات والتسامح.

10.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال العاشر

هل هناك علاقة بين تقدير الذات والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟

أظهرت النتائج أن معامل الإرتباط بيرسون بين تقدير الذات والتسامح بلغ (0.41^{**})
وهذا يشير إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة
($\alpha = 0.01$) بين تقدير الذات والتسامح.

يمكن عزو هذه النتيجة إلى ان تقدير الذات المرتفع ينتج من خلال نظرة الإنسان
الإيجابية لنفسه ولأدائه وبشعوره بالإنتاجية والرضا عن الآخرين وعن الحياة وهذا يساهم في
شعوره بالسعادة، أما الأفراد الذين لديهم تدني في تقدير الذات يرون أنفسهم بصورة متدنية لا
يثقون بقدراتهم وبأدائهم مما يحد من إنجازاتهم كما أنهم يفتقدون إلى الوعي الذاتي حول أنفسهم
وغالبا ما ينتقدون الآخرين فتتكون لديهم مشاعر سلبية كالشعور بالإحباط المستمر والمشقة وهذا
ما يقلل من شعورهم بالسعادة.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة أبو هاشم (2010) التي أشارت إلى امكانية التنبؤ من تقدير
الذات بالسعادة النفسية لدى طالبة من كلية التربية في جامعة الزقازيق.

11.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الحادي عشر

هل هناك علاقة بين التسامح والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟

يظهر من الجدول (23) وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى
الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين التسامح عموماً وبعد التسامح مع الذات وبعد التسامح مع الموقف

والسعادة، كما يظهر من الجدول أيضاً وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين بعد التسامح مع الآخرين والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس.

يمكن تفسير هذه العلاقة إلى أن تسامح الأفراد يحررهم من الأفكار والمشاعر السلبية المرتبطة بالغضب والكره والحقد والعدائية سواء إتجاه الآخرين أو إتجاه النفس أو المواقف الصعبة وهذا ما يزيد من شعورهم بالسعادة، كما أن الأفراد اللذين تتسم مشاعرهم بالإيجابية تكون قدرتهم على التسامح أعلى حيث لا يتركون المجال للمشاعر السلبية ان تتغلب على مشاعرهم وعلى شعورهم بالسعادة.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة عبد العال ومظلوم (2013) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين السعادة والتسامح مع الذات والآخر والموقف لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بنها، واتفقت أيضاً مع دراسة (Maltby and Day & Barber, 2005) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جميع أبعاد التسامح والسعادة، كما اتفقت مع دراسة (Johan & Liza, 2005) التي أشارت إلى وجود دور كبير للتسامح في تحقيق السعادة

12.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني عشر

هل تؤثر المتغيرات الديمغرافية (الجنس، المرحلة النمائية، مكان السكن، المستوى التعليمي، المستوى الإقتصادي) في مستويات التشوهات المعرفية وتقدير الذات والتسامح والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس؟

مناقشة النتائج المتعلقة بالتشوهات المعرفية والمتغيرات الديمغرافية

يتضح من خلال الجدول (24) أنه لا يوجد تأثير لمتغيرات الجنس، مكان السكن، المستوى التعليمي، المستوى الإقتصادي على التشوهات المعرفية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس، بينما يوجد تأثير لمتغير المرحلة

النمائية على التشوهات المعرفية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، ويتضح من نتائج الجدول (25) أن متغير المرحلة النمائية يؤثر في التشوهات المعرفية عموماً وأبعاده التالية (تجاهل الإيجابيات، التفكير الثنائي، الإستنتاج العشوائي، التفكير الكارثي) عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، بينما لم يؤثر في أبعاد (الاعتقاد بالحظ، مقارنة الذات بالآخرين، التضخيم، اتخاذ مصدر خارجي، الاستدلال الانفعالي)، كما يتضح من الجدول (27) أن مصدر الفروق بين متوسطات التشوهات المعرفية عموماً ومتوسطات تجاهل الإيجابيات ومتوسطات التفكير الثنائي تبعاً لمتغير المرحلة النمائية كانت بين جميع المراحل النمائية المتمثلة في (الرشد المتوسط، الرشد المبكر، الرشد المتأخر، الشيخوخة) لصالح الرشد المبكر، أما في بعد الإستنتاج العشوائي فكان مصدر الفروق بين مراحل (الرشد المبكر، الرشد المتوسط، الرشد المتأخر) لصالح الرشد المبكر، وفي بعد التفكير الكارثي كان مصدر الفروق بين مراحل (الرشد المبكر، الرشد المتوسط، الرشد المتأخر) لصالح الرشد المبكر، وكانت جميع الفروق السابقة عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$).

يمكن عزو هذه النتيجة إلى طبيعة مرحلة الرشد المبكر التي تتميز بأنها مرحلة انتقالية من المراهقة إلى الرشد ومن الاعتماد على الآخرين والأسرة إلى الاعتماد على النفس في العمل ومواجهة أحداث الحياة، فيكون الأفراد في هذه المرحلة أقل خبرة في التعامل مع كثير من المواقف والأحداث والتي قد يتطلب التعامل معها بعض المجازفة الأمر الذي يجعل كثيراً من الأفراد يخشون من العواقب فيفكرون بها تفكيراً كارثياً، وغالباً ما يكون لديهم تفكيراً ثنائياً أو عشوائياً نتيجة قلة خبرتهم وافتقارهم للمرونة والبدائل في التعامل مع الأحداث، ويمكن تفسير تجاهل الإيجابيات لديهم أن الأفراد في هذه المرحلة يضعون لأنفسهم أهداف كبيرة وغالباً ما تكون هذه الأهداف مبنية نتيجة مقارنة أنفسهم بمن هم أفضل منهم من وجهة نظرهم ووجود بعض المشكلات والعوائق أمام تحقيق أهدافهم نتيجة قلة المرونة لديهم يعزز من تجاهل الإيجابيات لديهم.

يمكن عزو النتائج في عدم وجود تأثير لكل من متغيرات الجنس، مكان السكن، المستوى التعليمي، المستوى الإقتصادي على التشوهات المعرفية لدى الراشدين والمسنين في محافظة إلى

أنه عندما تتكون التشوهات المعرفية لدى الأفراد في مرحلة الطفولة فإنها تتكون نتيجة تأثير عدة عوامل مجتمعة منها البيئة المحيطة وأحداث الحياة والتربية وغيرها وهذه العوامل تؤثر على كلا الجنسين، كما أن الظروف البيئية الصعبة التي تساهم في تشكيل التشوهات المعرفية والدور الكبير الذي تلعبه النمذجة في تشكيلها ونقلها للأبناء والمحيطين لا تحد من وجود التشوهات المعرفية لدى مستوى تعليمي أو إقتصادي أو مكان معين.

اختلفت هذه النتيجة مع دراسة الحرازي (2018) التي أشارت إلى وجود فروق في الأفكار اللاعقلانية يعزى إلى الجنس لصالح الإناث، بينما اتفقت معها في عدم وجود فروق في الأفكار اللاعقلانية تعزى إلى المستوى التعليمي، كما اختلفت مع دراسة العكيلي (2015) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير الجنس لصالح الذكور، بينما اتفقت مع دراسة الخطيب (2013) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية تعزى إلى المستوى التعليمي والمستوى الإقتصادي لدى الدعاة في محافظة غزة، كما اتفقت مع دراسة عبد العزيز (2012) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في نمط التفكير يعزى لمتغير الجنس لدى عينة من طلبة جامعة بشار.

مناقشة النتائج المتعلقة بتقدير الذات والمتغيرات الديمغرافية

تشير نتائج الجدول (30) إلى عدم وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) في متغيرات الجنس والمرحلة النمائية ومكان السكن والمستوى التعليمي على تقدير الذات، بينما هناك تأثير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) لمتغير المستوى الإقتصادي في تقدير الذات، ويتضح من نتائج الجدول (32) أن مصدر الفروق بين متوسطات تقدير الذات تبعاً لمتغير المستوى الإقتصادي كانت بين المستويات (أقل من 1500، من 1500 - 3000 شيكل) لصالح من 1500 - 3000 شيكل، وبين المستويات (أقل من 1500، أكثر من 3000 شيكل) لصالح أكثر من 3000 شيكل، أي أن الأفراد ذو دخل إقتصادي أقل من مستوى خط الفقر أقل تقديرًا لذواتهم بالمقارنة مع أصحاب الدخل المتوسط والمرتفع.

يمكن تفسير النتيجة المتعلقة بالجنس والمرحلة النمائية ومكان السكن والمستوى التعليمي إلى أن تقدير الذات لا يقتصر اكتسابه على جنس محدد فكلا الجنسين لديهم العديد من الطرق التي تمكنهم من اكتساب تقدير الذات لديهم، وبما أن تقدير الذات مستمر في تشكله ونموه خلال مراحل الحياة فإنه لا يقل أو يزيد بتأثير مرحلة نمائية معينة فأكثر ما يؤثر به هي الظروف البيئية وطبيعة أحداث الحياة والإنجازات التي يحققها الأفراد، وهذا ما يجعله أيضا لا يقتصر على مكان محدد أو بيئة محددة، كما أن جميع الأفراد من جميع المستويات التعليمية لديهم الإمكانيات للوصول إلى أعلى مستوى من تقدير الذات فتقديرهم لذواتهم ينتج من نظرتهم لأنفسهم وهذه النظرة تتكون بفعل تأثير العديد من العوامل الداخلية والخارجية كسمات الشخصية أو البيئة المحيطة.

يمكن تفسير النتيجة المتعلقة بالمستوى الإقتصادي إلى أن المستوى الإقتصادي المنخفض يؤثر على جميع مجالات الحياة ونتيجة هذا التأثير يعاني كثيراً من أصحاب الدخل المتدني من مشاكل مادية ترتبط بهذه المجالات كتعليم أبنائهم وعلاجهم في حالات المرض وغيرها وهذا ما يجلب لهم مشاعر الضيق المرتبطة بإحساسهم بالفشل حول أدائهم وقدرتهم على توفير المال اللازم فينظر الأفراد في هذا المستوى نظرة متدنية إلى ذواتهم وقد يضعون اللوم على الظروف الصعبة وعلى الآخرين مما يساهم في بناء تقدير ذات متدني متعلق بعجزهم عن مواجهة المشكلات والظروف الصعبة، وهذا الأمر لا ينطبق على ذوي الدخل المتوسط أو المرتفع حيث أن الجانب الإقتصادي لديهم جيد ويمكنهم من تجاوز الظروف المالية الصعبة مما يساهم في بناء تقدير ذات مرتفع حول أنفسهم فلا يلجئون إلى لوم الآخرين أو الظروف التي تتطلب المال لتجاوزها.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة الخطيب (2013) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في تقدير الذات تعزى إلى الجنس والمؤهل العلمي، كما اتفقت معها في وجود فروق في تقدير الذات تعزى إلى المستوى الإقتصادي (مرتفع، متوسط، منخفض) لصالح المتوسط لدى الدعاة في محافظة غزة.

مناقشة النتائج المتعلقة بالتسامح والمتغيرات الديمغرافية

يتضح من نتائج الجدول (24) أنه لا يوجد تأثير لمتغيرات الجنس، مكان السكن، المستوى التعليمي، المستوى الإقتصادي على التسامح، بينما هناك تأثير لمتغير المرحلة النمائية على التسامح لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، ويتضح الجدول (25) أن متغير المرحلة النمائية يؤثر في التسامح عموماً والتسامح مع الآخرين عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، بينما لم يؤثر في أبعاد التسامح مع الذات والتسامح مع الموقف، ويظهر الجدول (29) أن الفروق في متوسطات التسامح عموماً ومتوسطات بعد التسامح مع الآخرين تبعاً لمتغير المرحلة النمائية كانت بين مرحلتي الرشد المبكر والرشد المتوسط لصالح الرشد المتوسط، وبين مرحلتي الرشد المبكر والرشد المتأخر لصالح الرشد المتأخر، وبين مرحلتي الرشد المبكر والشيوخوخة لصالح الشيوخوخة، وكانت جميع الفروق السابقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

تعزو الباحثة النتيجة المتعلقة بالجنس ومكان السكن والمستوى التعليمي والمستوى الإقتصادي إلى عدم وجود اعتبارات مجتمعية أو أسرية أو دينية تفرق بين الجنسين بقيم التسامح. كما أن التسامح موجود بجميع المجتمعات ولا يقتصر على مكان أو مجتمع معين، حيث يعتبر التسامح شرطاً أساسياً لاستمرار العلاقات بين البشر وإن اختلفت مبرراته باختلاف المجتمعات التي تربط بعضها التسامح بالدين والبعض الآخر بالإنسانية، كما يرجع عدم تأثر التسامح بالمستوى التعليمي والإقتصادي إلى دور المجتمع بشكل عام والأسرة بشكل خاص في تنشئة الأبناء على التسامح نتيجة للفلسفة الدينية التي يتبناها المجتمع الفلسطيني عامة وهذا لا يكون ضمن مستوى تعليمي أو إقتصادي معين إنما يشمل المعايير التي تتبعها كل أسرة في تربية وتنشئة أبنائها

يمكن تفسير النتيجة المتعلقة بالمرحلة النمائية إلى أن الأفراد في مرحلة الرشد المتوسط والرشد المتأخر والشيوخوخة يكونوا على مستوى عالي من الوعي الذاتي والنضج والخبرات الحياتية التي مروا بها وتعلموا منها فلسفة مبنية على التسامح، أما في مرحلة الرشد المبكر فيقل

لدى الأفراد تسامحهم مع الآخرين يمكن عزو هذه النتيجة إلى نقص الخبرة لديهم في الاتصال والتواصل مع الآخرين فيصعب عليهم التعامل مع المشكلات مع الآخرين حيث تعتبر مرحلة الرشد المبكر مرحلة انتقالية لدى معظم الناس لأسباب العمل أو الزواج فتزداد علاقاتهم الإجتماعية من حيث الكم والنوع وهذا الأمر قد يؤدي إلى مشكلات تكيفية مع الآخرين وعدم خبرة الأفراد في التعامل معها يؤدي إلى عدم التسامح مع الآخرين ولكن مع الوقت يكسب الفرد الخبرة والنضج الكافي في التعامل مع الآخرين ويبني فلسفة للتسامح مع الآخرين وغالباً ما تكون في مرحلة الرشد المتوسط وفق للنتائج.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة الجبوري (2014) التي أشارت إلى انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث بالتسامح لدى طلبة جامعة كربلاء، بينما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة عبد العال ومظلوم (2013) التي أشارت إلى وجود فروق في الدرجة الكلية للتسامح لصالح الإناث لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بنها.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسعادة والمتغيرات الديمغرافية

تشير نتائج الجدول (30) إلى أنه لا يوجد تأثير ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في متغيرات الجنس والمرحلة النمائية ومكان السكن والمستوى التعليمي والمستوى الإقتصادي على السعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس.

يمكن عزو هذه النتيجة إلى أن السعادة موضوع نسبي تختلف نسبتها من شخص لآخر باختلاف نظرتهم لمفهومها ومدى توفر المصادر المتعلقة بها من وجهة نظره، حيث ان هناك العديد من المجالات التي تجلب الشعور بالسعادة للناس كالشعور بالسعادة بالجانب الجمالي من الطبيعة المحيطة، ومن خلال العبادة، ومن خلال التعامل مع الأشخاص المميزين بالحياة وغيرها الكثير من المصادر التي لا يحتاج الشعور بالسعادة خلالها إلى مستوى إقتصادي أو تعليمي أو مكان معين، كما أنها مستمرة خلال مراحل حياة الإنسان ولا ترتبط بجنس معين.

اختلفت النتيجة المتعلقة بالجنس مع دراسة (Hasnain, Wazid & Hasan, 2014) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الشباب الراشدين الذكور والإناث في السعادة

لصالح الذكور، كما اختلفت مع دراسة عبد العال ومظلوم (2013) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في السعادة تعزى إلى الجنس لصالح الإناث، بينما اتفقت مع دراسة صالح (2013) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات استجابة العينة على مقياس السعادة تعزى لمتغير الجنس لدى عينة من الأفراد لديهم إعاقة حركية في محافظة غزة، كما اتفقت مع دراسة أبو هاشم (2010) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في السعادة النفسية لدى طلبة كلية التربية في جامعة الزقازيق.

3.5 الإستنتاجات

- بالاعتماد على نتائج الدراسة تم التوصل إلى الإستنتاجات والتوصيات التالية:
- تشير نتائج الدراسة الحالية إلى أن النموذج النظري الذي أسهم في تحديد المتغيرات المؤثرة في السعادة المتمثلة بالتشوهات المعرفية وتقدير الذات والتسامح يتبع المسارات التالية: هناك مسارين سلبيين من التشوهات المعرفية إلى التسامح وتقدير الذات، المسار الأول يتبع طريقاً غير مباشراً من التشوهات المعرفية إلى السعادة حيث كان متغير تقدير الذات وسيط إلى السعادة، والمسار الآخر يتبع طريقاً غير مباشراً من التشوهات المعرفية إلى السعادة حيث كان متغيراً التسامح وتقدير الذات وسيطين إلى السعادة، وهناك مساراً موجباً من التسامح إلى تقدير الذات، يتبع التسامح طريقاً غير مباشراً إلى السعادة وكان متغير تقدير الذات وسيطاً بينهما، وهناك مساراً موجباً ومباشراً من تقدير الذات إلى السعادة.
 - وجدت الدراسة أن مستوى التشوهات المعرفية لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس كان منخفضاً، كما وجدت أن مستويات التسامح وتقدير الذات والسعادة كانت مرتفعة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس.
 - وجدت الدراسة أيضاً أن هناك علاقة إرتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين التشوهات المعرفية وجميع أبعادها وتقدير الذات، ووجود علاقة إرتباطية سلبية بين التشوهات

المعرفية وجميع أبعادها والتسامح وجميع أبعاده، ووجود علاقة إرتباطية سلبية بين التشوهات المعرفية وفي أبعاده التالية (تجاهل الإيجابيات، الاعتقاد بالحظ، التفكير الثنائي، مقارنة الذات بالآخرين، التضخيم، التفكير الكارثي) والسعادة، كما وجدت الدراسة أن هناك علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والتسامح وجميع أبعاده، وأن هناك علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والسعادة، ووجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التسامح وجميع أبعاده والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس.

- لم تجد الدراسة أثراً للمتغيرات المستقلة (الجنس، والمرحلة النمائية، ومكان السكن، والمستوى الإقتصادي، والمستوى التعليمي) على التشوهات المعرفية وتقدير الذات والتسامح والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس، عدا عن تأثير المرحلة النمائية في التشوهات المعرفية والتسامح عموماً والتسامح مع الآخرين، وتأثير المستوى الإقتصادي في تقدير الذات، حيث كان تأثير المرحلة النمائية على التشوهات المعرفية عموماً وأبعاده التالية (تجاهل الإيجابيات، التفكير الثنائي، الإستنتاج العشوائي، التفكير الكارثي) وكانت مصدر الفروق بين متوسطات التشوهات المعرفية عموماً ومتوسطات تجاهل الإيجابيات ومتوسطات التفكير الثنائي بين جميع المراحل النمائية المتمثلة في (الرشد المتوسط، الرشد المبكر، الرشد المتأخر، الشيخوخة) لصالح الرشد المبكر، أما في بعد الإستنتاج العشوائي فكان مصدر الفروق بين مراحل (الرشد المبكر، الرشد المتوسط، الرشد المتأخر) لصالح الرشد المبكر، وفي بعد التفكير الكارثي كان مصدر الفروق بين مراحل (الرشد المبكر، الرشد المتوسط، الرشد المتأخر) لصالح الرشد المبكر، وكانت الفروق في متوسطات التسامح عموماً ومتوسطات بعد التسامح مع الآخرين تبعاً لمتغير المرحلة النمائية بين مرحلتي (الرشد المبكر، والرشد المتوسط) لصالح الرشد المتوسط، وبين مرحلتي (الرشد المبكر، والرشد المتأخر) لصالح الرشد المتأخر، وبين مرحلتي (الرشد المبكر، والشيخوخة) لصالح الشيخوخة، وكانت الفروق في متوسطات تقدير الذات تبعاً لمتغير المستوى الإقتصادي بين المستويات (أقل من 1500، من 1500 - 3000 شيكل) لصالح من 1500-

3000 شيكل، وبين المستويات (أقل من 1500، أكثر من 3000 شيكل) لصالح أكثر من 3000 شيكل.

4.5 التوصيات

1. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في بناء برامج إرشادية وعلاجية عديدة منها برامج تهدف لتفعيل دور التسامح وتميمته لدى الأفراد اللذين يعانون من مشكلات إجتماعية وأسرية، ورفع مستوى السعادة وتقدير الذات لدى المكتئبين.
2. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في بناء برامج توعية تهدف إلى إزالة الأفكار النمطية حول مرحلة الشيخوخة.
3. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في بناء برنامج إرشادي علاجي يهدف إلى التخلص من التشوهات المعرفية لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس.
4. إستخدام نفس متغيرات هذه الدراسة في إجراء دراسات تجريبية.
5. إجراء دراسات أخرى تأخذ بعين الاعتبار متغيرات أخرى لفحص تأثيراتها في السعادة.
6. إجراء مزيد من الدراسات حول متغيرات أخرى في علم النفس الإيجابي، لقللة الدراسات العربية التي تناولت موضوعات علم النفس الإيجابي وربطها مع متغيرات هذه الدراسة.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المراجع بالعربية

إبراهيم، عبد الستار والدخيل، عبد العزيز عبدالله ورضوان، إبراهيم. (1993). **العلاج السلوكي للطفل أساليبه ونماذج من حالات**. عالم المعرفة: الكويت.

أبو اسعد، احمد عبد اللطيف وعربيات، احمد عبد الحليم. (2015). **نظريات الإرشاد النفسي والتربوي عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع**.

أبو اسعد، احمد عبد اللطيف. (2015). **إرشاد مراحل النمو**. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

أبو اسعد، أحمد وعربيات، احمد. (2009). **نظريات الإرشاد النفسي والتربوي ط1**. الأردن: دار الميسرة.

أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد. (2014). **علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية**. الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية: العدد 34

أبو مغلي، سميح وسلامة، عبد الحافظ. (2002). **علم النفس الإجتماعي**. دار اليازوري: عمان.

أبو هاشم، السيد محمد. (2010). **النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة للشخصية والمساندة الإجتماعية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة**. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 20 (81).

أبو هاشم، عماد خليل محمد. (2014). **خبرات الطفولة وعلاقتها بالتسامح مقابل التعصب لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة بمحافظة قطاع غزة**. رسالة ماجستير، غزة: جامعة الأزهر.

احمد، سني. (2015). **تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المسن**. رسالة ماجستير، جامعة وهران.

باديسكي، كريستين و غرنبير، دينسيس. (2001). **العقل فوق العاطفة**. لبنان: المكتب الإسلامي.

البراق، فطوم بنت محمد السيف محمد. (2008). التفكير اللاعقلاني وعلاقته بتقدير الذات ومركز التحكم لدى طلاب الجامعات بالمدينة المنورة. رسالة ماجستير، جامعة طيبة، المدينة المنورة.

بيك، جوديث. (1995). العلاج المعرفي الأسس والأبعاد (ترجمة طلعت مطر). القاهرة: الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية.

جامبولوسكي، جيرالد. (2002). التسامح أعظم علاج على الإطلاق (ترجمة نيل دونالد والتش). جدة: مكتبة جرير.

الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني. (2017). النتائج الأولية للتعداد العام للسكان والمساكن والمنشآت. فلسطين. <http://www.pcbs.gov.ps/Downloads/book2364.pdf>

حجازي، مصطفى. (2012). إطلاق طاقات الحياة قرأه في علم النفس الإيجابي. لبنان: التنوير للطباعة والنشر والتوزيع.

الحرازي، عمر محمد عبده. (2018). التسامح والأفكار اللاعقلانية لدى المتزوجين العاملين بمدينة جدة. رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية.

حسن، الطيب السنوسي يوسف. (2016). تقدير الذات وعلاقته بالقلق لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة السودان. مجلة العلوم التربوية، جامعة السلام، 17 (1).

حمدي، نزيه عبد القادر. (2010). الإرشاد والتوجيه في مراحل العمر. عمان: جامعة القدس المفتوحة.

الرباعي، سعاد ياسين. (2014). الشعور بالسعادة وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. رسالة ماجستير، جامعة دمشق.

رسلان، سماح أبو السعود أبو الخير. (2011). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتفكير الخرافي لدى طلاب كلية التربية. مجلة القراءة والمعرفة، 117، 97-58.

زقوت، إياد عبدالله. (2013). تقدير الذات وعلاقته بالأفكار العقلانية واللاعقلانية والمهارات الحياتية لدى الدعاة في محافظة غزة. رسالة ماجستير، غزة: جامعة الأزهر.

سيلجمان، مارتن. (2002). السعادة الحقيقية. ترجمة صفاء الأعسر وآخرون. دار العين.

سيلجمان، مارتن. (2006). السعادة الحقيقية استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكنك من الإشباع الدائم. جدة: مكتبة جرير.

شحاته، حسن. (2008). الذات والآخر في الشرق والغرب صور ودلالات وإشكاليات. القاهرة: دار العالم العربي.

شعبان، صالح عايدة. (2013). الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركيا المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة. مجلة جامعة الأقصى لسلسلة العلوم الإنسانية، المجلد 17 (1).

شقير، زينب محمود أبو العينين. (2012). التسامح كمنبئ لدى المتزوجين وغير المتزوجين من طلاب الدراسات العليا. مجلد الدراسات العربية في التربية وعلم النفس، 2 (24)، 361-344.

الظويفري، خالد غنام سليم. (2017). بناء النموذج السببي المنظم للعلاقة بين السعادة النفسية وتقدير الذات والسلوك العدواني لدى مدمني المخدرات. رسالة دكتوراه، جامعة نايف للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.

عبد الخالق، احمد محمد. (2017). السعادة وتقدير الذات بوصفهما منبئات بحب الحياة لدى عينة من المراهقين. مجلة الطفولة العربية، العدد 70.

عبد العال، تحية محمد أحمد ومظلوم، مصطفى علي رمضان. (2013). الإستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية. مجلة كلية التربية ببنها، 2 (93).

- عبد العزيز، حنان. (2012). *نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات دراسة ميدانية على عينة من جامعة بشار*. دراسة ماجستير، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان.
- عبد الغفار، غادة محمد. (2007). *الأفكار اللاعقلانية المنبئة باضطراب الإكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة*. مجلة رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، 17، (3).
- العكيلي، علي دهام دعثور. (2015). *الضعف المعرفي والتشوهات المعرفية وعلاقتها باليأس لدى المصابين بمرض السكري*. رسالة دكتوراه، الجامعة المستنصرية.
- الفجري، حسن عبد الفتاح. (2006). *السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية*. مصر: مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر.
- الفقي، إبراهيم. (2009). *حياة بلا توتر دليلك إلى السعادة*. القاهرة: إيداع للإعلام والنشر.
- الفقي، إبراهيم. (2008). *قوة الحب والتسامح*. القاهرة: إيداع للإعلام والنشر.
- كحلة، ألفت. (1998) *العلاج المعرفي السلوكي والعلاج السلوكي عن طريق التحكم الذاتي لمرضى الإكتئاب*. القاهرة: إيريك للطباعة والنشر والتوزيع.
- كوروين، بيرني. رودل، بيتر. بالمر، ستيفن. (2008). *العلاج المعرفي السلوكي المختصر*. ترجمة: محمود مصطفى. القاهرة: دار إيتارك للطباعة والنشر والتوزيع.
- مالهي، رانجيت سينج وريزرنر، روبرت دبليو. (2005). *تعزيز تقدير الذات*. ترجمة مكتبة جرير. المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير.
- مايكل أراجايل (1993). *سيكولوجية السعادة*، ترجمة: فيصل يونس، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، ع(175).
- محمد، عابدة ذيب عبدالله. (2010). *الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة*. عمان: دار الفكر.

مخيم، عماد محمد. (2009). الارتقاء الانساني في ضوء علم النفس الإيجابي. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

المزين، محمد حسن محمد. (2009). دور الجامعات الفلسطينية في تعزيز قيم التسامح لدى طلبتها من وجهة نظرهم. رسالة ماجستير، غزة: جامعة الأزهر.

المهميزي، صالح بن نافع. (2012). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق لدى المدمنين على المخدرات وغير المدمنين بمدينة الرياض. الرياض: رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

ناصر، عقيل خليل. (2003). تكامل الأنا لدى المسنين وعلاقته ببعض المتغيرات. رسالة جامعية، جامعة بغداد.

الهالي، محمد و لزرقي، عزيز. (2013). السعادة. المغرب: دار توبقال للنشر.

الهويش، ريماء. (2010). الأحكام التلقائية عن الذات والعدوان والعدائية لدى عينة من النساء المعنفات وغير المعنفات بمحافظة جدة. رسالة ماجستير. السعودية: جامعة أم القرى.

يونس، إبراهيم. (2016). قوة علم النفس الإيجابي في حياتك ومع أبنائك. الإسكندرية: مؤسسة حورس الدولية للطباعة والنشر والتوزيع.

بيل، نورمان فنست. (2001). قوة التفكير الإيجابي. ترجمة: يوسف اسكندر. دار الثقافة: القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية

Achor, S. (2010). **The Happiness Advantage: the Seven Principles of Positive Psychology that Fuel Success and Performance at Work.** New York: Library of Congress Cataloging-in-Publication.

- Barbee, K. (2008). **Agreeableness Facets and Forgiveness of Others**. Unpublished Doctoral Dissertation, Counseling, Regent University.
- Corey, G. (2001). **Theories and Practices of Counseling and Psychotherapy**. CA. Pacific Grove.
- Crandell. A.. (2008): **Lifetime Victimization among University Undergraduate Students: Associations Between Forgiveness. Physical Well Being**. Unpublished PhD Dissertation, Massachusetts Lowell University.
- Demirbatir, E., Helvaci, A., Yilmaz, N., Gul, G., Senol, A., & Bilgel, N.(2013). *The Psychological Well Being, Happiness and Life Satisfaction of Music Students. Uludag University, Journal Psych*, 4 (11) 16-24.
- Hartman, D.(2016). **Spirituality and Happiness of English-Speaking South African School Children. A Psychometric Analysis of Spirituality and Well-Being Instruments**. Dissertations Ph.D. Seattle Pacific University.
- Hasnain, N., Wazid, S., & Hasan, Z. (2014). *Optimism, Hope, and Happiness as correlates of Psychological Well-Being among Young Adult Assamese Males and Females. Journal of Humanities and Social Science*, 19 (2) 44-51.
- Heatherton, T. F. & Polivy, J. (1991). *Development and Validation of a Scale for Measuring State Self-Esteem. Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 895-910.

- Hefferon, K., & Boniwell, L. (2011). **Positive psychology Theory, Research and Applications**. England: Open University Press.
- James, S., & Terry, H. (1998). *Forgiveness: a Review of the Theoretical and Empirical literature*. **Journal of Family Therapy** 20 (1) 21-36.
- Johan, M. B & liza, D.(2005), *Forgiveness and Happiness the Differing Contexts of Forgiveness Using the Distinction between Hedonic and Evdoimionic Happiness*. **Journal of Happiness Studies**, 52(2), 1-13.
- Khalili, F. N. (2013). **Cultural Dimensions and Marital Relationship**. Dissertation PhD, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Kline, R. B. (2005). **Principles and Practice of Structural Equation Modeling** (2nd ed.). New York: Guilford.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). **A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation**. **Social Indicators Research**, 46, 137-155.
- Mahmoudia, A. (2012). **Effect of Self-Esteem and Self-Efficacy in Family Dynamics**. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, 46, 53 – 56.
- Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2005). *Forgiveness and Happiness, The Differing Contexts of Forgiveness Using the Distinction between Hedonic and Cudaimonic and Cudaimonic Happiness*. **Journal of Happiness Studies**, 6, 1-13.

- McCullough, M., Worthington, E., & Rachal, K. (1997). *Interpersonal Forgiving in Close Relationships*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (2) 321-336.
- McGreal, R. & Joseph, S. (1993). **The Depression-Happiness Scale**. *Psychological Reports*, 73, 1279–1282.
- Myers, D. & Deiner, E. (1995). *Who is Happy?* *Psychological Science*, 6 (1), 10-19.
- Orbona, M., Mercadob, J., & Balilaa, J. (2014). *Effects of Forgiveness Therapy on Recovery among Residents of Drug Rehabilitation Centers*, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 165, 12 – 20.
- Orth, U., Berking, M., Walker, N., Meier, L., & Znoj, H., (2008). *Forgiveness and Psychological Adjustment Following Interpersonal Transgressions: A Longitudinal Analysis*. *Journal of Research in Personality*, 42, 365-385.
- Rainey, C. (2008). **Are Individual Forgiveness Interventions for Adult More Effective than Group Interventions?: A meta-Analysis**. Unpublished Doctoral Dissertation, Florida State University, College of Human Science.
- Rogers, C., & Rogers, N. (2012). **Instructor’s Manual for Carl Rogers on Person Centered Therapy**. Published by Psychotherapy.

- Rohany, N., Zainah, Z., Khairudin, A., & Latipun, R. (2010). **Effects of Family Functioning, Self-Esteem, and Cognitive Distortion on Depression among Malay and Indonesian Juvenile Delinquents.** *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 7,613–620.
- Rubino, J. (2006). **The Self-Esteem Book” The Ultimate Guide to Boost the Most Underrated Ingredient for Success and Happiness in Life.** Vision Works Publishing.
- Sastre. M.. Vinsonneau. G.. Neto. F.. Girard. M.. & Mullet. E.. (2003): ***Forgiveness and Satisfaction With Life.*** *Journal of Happiness Studies*. 4, 323-335.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R, & Hoffman, L. (2005). **Heartland Forgiveness Scale.** *Faculty Publications, Department of Psychology.* University of Nebraska - Lincoln.
- Tseng, W. L. (2008). **Multiple Facets of Self-Esteem: Within Attribution Style, Stress Coping and Forgiveness.** Thesis for the Master, University of Leicester.
- Turnage, Barbara F. and Hong, Young Joon and Stevenson, Andre P & Edwards, Beverly. (2012). ***Social Work Students’ Perceptions of Themselves and Others: Self-Esteem, Empathy, and Forgiveness.*** *Journal of Social Service Research*, 38 (1), 89–99.
- Veenhoven, R. (2003). ***Happiness.*** *The psychologist*, 16, 128-129.

Veenhoven. R. & Bunting. B. (1996): **A comparative Study of Satisfaction with Life In Europe** Eotvo University Predd. Eotvos University Press. 299 p

Yurica, C., & DiTomasso, R. A. (2001). **Inventory of Cognitive Distortions.** (Available from Robert DiTomasso), Ph.D., ABPP, 4170 City Avenue, Philadelphia, PA 19131).

الملاحق

ملحق (1): الموافقة على عنوان الأطروحة وتحديد المشرف

<p>An-Najah National University Faculty of Graduate Studies Dean's Office</p>		<p>جامعة النجاح الوطنية كلية الدراسات العليا مكتب العميد</p>
تاريخ: 2018/3/1		
حضرة الدكتور فايز محاميد المحترم معلق برنامج ماجستير الإرشاد النفسي والتربوي تحية طيبة وبعد،		
الموضوع: الموافقة على عنوان الأطروحة وتحديد المشرف		
قرر مجلس كلية الدراسات العليا في جلسته رقم (353)، المنعقدة بتاريخ 2018/3/1، الموافقة على مشروع الأطروحة المقدم من الطالب/ة ياسمين حسن يوسف ابو هلال، رقم تسجيل 11558948، تخصص ماجستير الإرشاد النفسي والتربوي، عنوان الأطروحة:		
(التشوّهات المعرفية وتقدير الذات وعلاقتها بالتسامح والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس) (The Cognitive Distortions and Self-Esteem and their Relations to Forgiveness and Happiness among the Adults and Elders in Nablus Governorate)		
بإشراف: (1) أ.د. عبد صاف (2) د. فاخر الخليبي		
يرجى اعلام المشرف والطالب بضرورة تسجيل الأطروحة خلال اسبوعين من تاريخ اصدار الكتاب. وفي حال عدم تسجيل الطالب/ة للأطروحة في الفترة المحددة له/ا ستقوم كلية الدراسات العليا بإلغاء اعتماد العنوان والمشرف		
وتفضلوا بقول والفر الاحترام ...		
د. محمد سليمان  عميد كلية الدراسات العليا	نسخة: د. رئيس قسم الدراسات العليا للعلوم الانسانية المحترم: ق. أ. ع. القبول والتسجيل المحترم مشرف الطالب ملف الطالب	ملاحظة: على الطالب/ة مراجعة الدائرة المالية (مخاتبة الطلبة) قبل دفع رسوم تسجيل الأطروحة للضرورة
تلفون: 7-707 هاتف: 2345115، 2345114، 2345113 (09) 2345113 * فاكس: (09) 2342907 * (972) 2342907 Nablus, P. O. Box (7) * Tel. 972-9 2345113, 2345114, 2345115 * Facsimile 972 92342907 * www.najah.edu - email fgy@najah.edu		

ملحق (2): قائمة أسماء لجنة تحكيم أدوات الدراسة

الرقم	الاسم	الدرجة العلمية	التخصص	جهة العمل
1	أ. د. عبد عساف	أستاذ دكتور	علم نفس	جامعة النجاح الوطنية
2	د. شادي أبو الكباش	أستاذ مساعد	علم نفس	جامعة النجاح الوطنية
3	د. عبد الكريم أيوب	أستاذ مساعد	علم نفس	جامعة النجاح الوطنية
4	د. فاخر الخليلي	أستاذ مساعد	علم النفس	جامعة النجاح الوطنية
5	د. علي الشكعة	أستاذ مشارك	علم النفس	جامعة النجاح الوطنية
6	د. فايز محاميد	أستاذ مساعد	علم النفس	جامعة النجاح الوطنية
7	د. فلسطين نزال	أستاذ مساعد	علم النفس	جامعة النجاح الوطنية

ملحق (3): أدوات الدراسة الأربع؛ التشوهات المعرفية، تقدير الذات، التسامح، السعادة

تحية طيبة وبعد

أخي الفاضل/ أختي الفاضلة...

لديك في ما يلي استبانة تتضمن مجموعة من العبارات التي تقيس تصرفك ومشاعرك وأفكارك إتجاه بعض المواقف، وهي جزء من دراسة علمية تقوم الباحثة بها للحصول على درجة الماجستير، لذا نأمل منك قراءة فقرات الإستبانة قراءة متأنية والإجابة على جميع الفقرات بوضوح علامة (X) في خانة الإجابة التي تنطبق عليك، مع مراعاة ما يلي:

- مراعاة المصادقية أثناء الإجابة.

- لا يوجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة.

- كافة البيانات سرية ولا تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي.

أولاً: المعلومات الشخصية

1. الجنس:

() ذكر () أنثى

2. مكان السكن:

() مدينة () قرية () مخيم

3. العمر:

() من 25-39 () من 40-50 () من 51-60 () 60 فما فوق

4. المستوى التعليمي:

() أقل من الثانوية العامة () الثانوية العامة

() البكالوريوس () الدراسات العليا

5. المستوى الإقتصادي:

() أقل من 1500 ش () من 1500-3000 ش () أكثر من 3000 ش

ثانياً: مقياس التشوهات المعرفية

الرقم	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أحتاج إلى مدح الآخرين لي كي أشعر أنني ذو قيمة					
2	أشعر كأنني اعلم الغيب، وأتوقع الأشياء السيئة التي سوف تحدث لي					
3	اعتقد ان الآخرين يفكرون بي بطريقة سيئة					
4	أميل إلى إستبعاد الأشياء الجيدة في شخصيتي					
5	أنا شخص إما أن يحب الناس أو يكرههم وليس هناك شيء في المنتصف بين الحب والكراهية بالنسبة لي.					
6	أقارن نفسي بالآخرين في جميع الأوقات					
7	أميل إلى تضخيم الأمور في الحياة أكثر من أهميتها الحقيقية (بعمل من الحبة قبة).					
8	أميل إلى توقع الأحداث السلبية في حياتي					
9	ما يعتقدونه الآخرون عني أكثر أهمية مما اعتقده عن نفسي.					
12	أأخذ قراراتي بناءً على مشاعري دون التفكير بتبعات هذه القرارات.					
11	أتوصّل إلى الإستنتاجات دون أن انظر بعناية إلى التفاصيل اللازمة.					
12	إذا تطورت مشكلة في حياتي، فهذا يشير إلى أن حياتي عرضة للمشاكل باستمرار.					
13	أنا في حاجة الآخرين للاعتراف بي، لأشعر أنني في حالة جيدة.					
14	أعتقد أن الناس يرونني بطريقة سلبية، حتى بدون أن اسألهم أو أستوضح آرائهم بخصوصي.					
15	أقوم بفعل الأشياء كما يفعلها الآخرون بالضبط.					
16	أحمل نفسي مسؤولية الأشياء الخارجة عن سيطرتي					

الرقم	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
17	أميل إلى إنكار الصفات الإيجابية التي أمتلكها					
18	أرى أن الأمور جميعها في العالم تسير إما بشكل صحيح أو أنها جميعها تسير بشكل خاطئ					
19	أميل إلى انتقاء التفاصيل السلبية في المواقف وأركز عليها					
20	أميل إلى المبالغة في أهمية الأحداث السلبية.					
21	أتوقع بأن الأمور سوف تسوء في أي موقف أواجه.					
22	أقل من أهمية انجازاتي الشخصية.					
23	أدعو نفسي بألقاب سلبية					
24	أميل إلى التضخيم من قيمة الأشياء رغم أن أنها لا تستحق.					
25	معظم الناس أفضل مني في كثير من الأشياء.					
26	أميل إلى المبالغة في أهمية الأحداث حتى الصغيرة منها					
27	عندما يتم تغيير الأنظمة أو القوانين في المكان الذي أعمل أو أتواجد فيه فهذا التغيير يعود إلى أشياء أفتترفتها.					
28	عندما أواجه العديد من النتائج المحتملة، فإنني أميل إلى التفكير بأن الأسوأ سيحدث					
29	بالمقارنة مع أشخاص آخرين مثلي، أجد نفسي أقل قيمة منهم.					
30	أعتقد أن توقعاتي السلبية حول مستقبلي ستتحقق.					
31	أتخيل عادةً عواقب وخيمة ستحدث بسبب أخطائي.					
32	أحتاج إلى كثير من الثناء من الآخرين حتى أشعر بالرضا عن نفسي.					
33	في رأيي، إن الأمور إما سوداء أو بيضاء، ولا توجد مناطق رمادية.					
34	أقوم عادة بإصدار أحكام دون التحقق من جميع المعطيات والأدلة.					

الرقم	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
35	يقول الناس عني أشياء جميلة لأنهم يريدون شيئاً مني أو لأنهم يحأولون مجاملتي.					
36	أجد أنني في كثير من الأحيان بحاجة إلى التغذية الراجعة من الآخرين لأحصل على الشعور بالراحة عن نفسي.					
37	أقفز إلى الإستنتاجات دون الأخذ في الاعتبار وجهات النظر الأخرى.					
38	أرى ان حياتي ستكون إما رائعة أو فظيعة ولا شيء غير ذلك.					
39	ألقب نفسي بألقاب سلبية					
40	أجد نفسي أتحمل اللوم على كثير من الأشياء.					
41	أميل إلى التركيز على الجانب المظلم للأشياء.					
42	تخلو حياتي من الأحداث الإيجابية.					
43	توقعاتي السلبية عادة ما تتحقق.					
44	أعتمد على مشاعري في تقدير الأمور وتوقع النتائج.					
45	عندما يحدث شيء سلبي في حياتي، فهذا أمر فظيع ولا أستطيع إحتماله					
46	لدي القدرة على استشعار الأخطار وغالباً ما يحدث ذلك.					
47	أرى أن حتى الأحداث الصغيرة يمكن أن تؤدي إلى عواقب وخيمة بالضرورة.					
48	عندما أقارن نفسي بالآخرين، أرى بأنني أقل منهم شأناً					
49	أضع نفسي في مرتبة متدنية بالمقارنة بالآخرين.					
50	أرى أن الأشياء إما أن تسير بطريقة خاطئة أو بطريقة صحيحة ولا يوجد إحتمال آخر.					
51	أخذ قراراتي بناءً على مشاعري الداخلية.					
52	أضخم الأمور بشكل غير مناسب					

ثالثاً: مقياس تقدير الذات:

الرقم	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أنا قلق بشأن ما إذا كنت أعتبر ناجحاً أو فاشلاً					
2	أشعر بالإحباط أو الانزعاج حول أدائي					
3	أشعر أن الآخرين يحترمونني ويعجبون بي					
4	أنا مستاء من وزني					
5	أشعر بالوعي الذاتي					
6	أشعر بالاستياء من نفسي					
7	أشعر بالرضا عن نفسي					
8	أنا سعيد بمظهري الآن					
9	أنا قلق بشأن ما يعتقدونه الآخرون عني.					
10	أشعر بالثقة بنفسي لأنني أستطيع فهم ما يدور حولي.					
11	أشعر في هذه اللحظة أنني أقل شأنًا من الآخرين					
12	أشعر بأنني غير جذاب					
13	أشعر بالقلق إزاء انطباعات الآخرين.					
14	أشعر أن لدي قدرات أقل من الآخرين					
15	أشعر أنني لا أقوم بما هو مطلوب مني بشكل جيد					
16	أنا قلق من أن أبدو أحمقاً					

رابعاً: مقياس التسامح:

الرقم	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أحمل ضغائن ضد نفسي لأشياء سلبية قمت بها.					
2	من الصعب عليّ أن أتقبل نفسي بمجرد أن أرتكب خطأ ما.					
3	لا أتوقف عن انتقاد نفسي للأشياء السلبية التي شعرت بها أو فكرت بها أو قلتها أو فعلتها.					
4	من الصعب أن أسامح شخص قام بإرتكاب خطأ ضدي أو أساء إليّ.					
5	أكون قاسياً باستمرار على الآخرين الذين أضروا بي.					
6	إذا أساء الآخرين التصرف معي، فإنني أستمر بالتفكير بهم بشكل سلبي.					
7	عندما تسوء الأمور لأسباب لا يمكن السيطرة عليها، أجد نفسي عالقاً في الأفكار السلبية.					
8	إذا شعرت بخيبة الأمل لظروف لا يمكن السيطرة عليها في حياتي، فإنني أستمر بالتفكير بها بشكل سلبي.					
9	من الصعب حقا بالنسبة لي قبول المواقف السلبية في حياتي والتسامح معها.					

خامساً: مقياس السعادة:

الرقم	الفقرة	نعم بالتأكيد	نعم	نعم إلى حد ما	لست متأكدًا	لا إلى حد ما	لا	كلا على الإطلاق
1	بشكل عام، أعتبر نفسي سعيداً.							
2	بالمقارنة مع الآخرين، أعتبر نفسي سعيداً.							
3	بعض الناس سعداء، ويستمتعون بالحياة بغض النظر عما يحدث، ويحاولون الاستفادة القصوى من كل شيء. هل ينطبق عليك هذا الوصف؟							
4	بعض الناس ليسوا سعداء، على الرغم من أنهم ليسوا مكتئبين، إلا أنهم لا يبدو أنهم سعداء على الإطلاق. هل ينطبق عليك هذا الوصف؟							
5	أشعر بالحزن							
6	أشعر أنني شخصٌ فاشل							
7	أشعر بعدم الرضا عن حياتي							
8	أشعر بخيبة أمل في نفسي							
9	أشعر بالبهجة والسرور							
10	أشعر أن الحياة لا تستحق العيش							
11	أشعر بالرضا عن حياتي							
12	أشعر أنني بصحة جيدة							
13	أشعر برغبة بالبكاء بسبب تعاستي							
14	أشعر بالتفاؤل بشأن المستقبل							
15	أشعر أن الحياة مليئة بالأمل							

الرقم	الفقرة	نعم بالتأكيد	نعم	نعم إلى حد ما	لست متأكدًا	لا إلى حد ما	لا	كلا على الإطلاق
16	أشعر بالكآبة							
17	أشعر أن الحياة ممتعة							
18	أنا شخص محبٌ للآخرين							
19	أشعر بالقرب من الله وأنا مستمتع بذلك							
20	أنا استمتع بالطبيعة وما خلقه الله.							
21	أشعر بالسرور في شؤون حياتي							
22	أنا متصالح مع نفسي وراضي عنها.							
23	أشعر بالسكينة والسلام الداخلي							
24	أرى أن حياتي مريحة ولا تسبب لي الضيق							
25	أرى الجمال من حولي							
26	لدي الوقت لأفعل ما أستمتع به							
27	لدي ذكريات سعيدة في الماضي							
28	أنا أسعد من معظم الناس الذين أعرفهم							
29	أستمتع بحياتي طوال الوقت							
30	تتقضي السعادة في حياتي ولا أستطيع تحقيقها							
31	أشعر بالوحدة والإنعزال.							
32	أشعر بالإحباط يحيط بي من كل جهة.							
33	أشعر بالتوتر بشأن مستقبلي.							
34	أنا شخصية قلقة ومتوترة.							
35	لدي الكثير من المخاوف							

ملحق (4): نتائج اختبار بيروايس للمقارنة بين المتوسطات الحسابية لأبعاد التشوهات
المعرفية

(9)	(8)	(7)	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	التشوهات المعرفية
- *1.00	- *0.40	- *0.36	- *0.51	0.12- 0.12	0.12	- *0.21	*0.39		(1) بعد تجاهل الإيجابيات
- *0.16	0.00- 0.03	0.03	0.11- 0.11	*0.27	0.51 *	0.18		0.39 *	(2) بعد الاعتقاد بالحظ
- *0.79	0.19- 0.19	- *0.15	- *0.30	0.08	0.33 *		0.18- 0.18	0.21 *	(3) بعد التفكير الثنائي
- *1.12	- *0.52	- *0.48	- *0.63	- *0.24		- *0.33	- *0.51	- 0.12	(4) بعد مقارنة الذات بالآخرين
- *0.88	- *0.27	- *0.24	- *0.38		0.24 *	0.08- 0.08	- *0.27	0.12	(5) بعد التضخيم
*0.4- 0.4	0.10	*0.14		*0.38	0.63 *	*0.30	0.11	0.51 *	(6) بعد الإستنتاج العشوائي
0.63- 0.63	0.03- 0.03		- *0.14	*0.24	0.48 *	*0.15	0.03- 0.03	0.36 *	(7) بعد التفكير الكارثي
- *0.60		0.03	0.10- 0.10	*0.27	0.52 *	0.19	0.00	0.40 *	(8) بعد اتخاذ مصدر خارجي
	*0.60	*0.63	*0.49	*0.88	1.12 *	*0.79	*0.61	1.00 *	(9) بعد الاستدلال الانفعالي

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)

ملحق (5): نتائج اختبار كولمجروف - سيمرنوف لفحص التوزيع الطبيعي لمتغيرات

التشوهات المعرفية وتقدير الذات والتسامح والسعادة

المتغيرات	الإحصائي	درجات الحرية	مستوى الدلالة
التشوهات المعرفية	0.053	254	0.078
تقدير الذات	0.052	254	0.090
التسامح	0.056	254	0.082
السعادة	0.043	254	0.200

ملحق (6): مؤشرات المطابقة، ومعاملات المسارات المعيارية ومستوى الدلالة قبل تعديل النموذج البنائي لمتغيرات التشوهات المعرفية والتسامح وتقدير الذات والسعادة

مربعات معاملات الارتباط		مستوى الدلالة	قيم معاملات المسارات المعيارية (β)	إتجاه المسارات	قيم جودة المطابقة	مؤشرات جودة المطابقة بعد التعديل
0.395	التسامح	0.000	-0.786	التأثير المباشر من التشوهات المعرفية إلى التسامح	5.438	χ^2
0.273	تقدير الذات	0.000	-0.507	التأثير المباشر من التشوهات المعرفية إلى تقدير الذات	1	d.f.
0.202	السعادة	0.000	0.513	التأثير المباشر من تقدير الذات إلى السعادة	0.020	(p value)
		0.537	0.048	التأثير المباشر من التسامح إلى السعادة	5.438	χ^2 /df
		0.505	-0.084	التأثير المباشر من التشوهات المعرفية إلى السعادة	0.963	CFI
			-0.234	التأثير غير المباشر من التشوهات المعرفية إلى السعادة	0.987	GFI
					0.957	NFI
					0.965	IFI
					0.779	TLI
					0.132	RMSEA