

التسامح وعلاقته بجودة الحياة لدى الإناث في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

إعداد

أ / ياسمين سعد الجهني

باحثة دكتوراة في الإرشاد النفسي بجامعة أم القرى _ كلية التربية
محاضر بجامعة جدة قسم علم النفس

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التسامح وجودة الحياة لدى الإناث والتعرف على الفروق في التسامح وجودة الحياة تعزى لمتغير (المهنة - العمر - المستوى التعليمي)، وتكونت العينة من (١٠٠) امرأة في مدينة جدة، وتم تطبيق مقياسي جودة الحياة والتسامح، وللتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة تم تطبيق المقياسين على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) امرأة، وأشارت النتائج إلى أن الأداتين البحثيتين تتمتعان بخصائص سيكومترية مقبولة. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية وإيجابية دالة بين التسامح وجودة الحياة لدى الإناث، وعدم وجود فروق في جودة الحياة لدى الإناث تعزى (المهنة - العمر - المستوى التعليمي)، في حين توجد فروق في التسامح لدى الإناث تعود للمستوى الدراسي والعمر ما عدا متغير المهنة لم يكن هناك فروق لدى العينة.

Summary

The Relationship Between Tolerance and quality of life In Female Sample According to Some Demographic Variables

The study aimed to identify the relationship between tolerance and quality of life among females and to identify the differences in tolerance and quality of life attributed (occupation - age - educational level), and the sample consisted of (100) women in the city of Jeddah. The researcher investigated the metric characteristics of the two scales on a survey sample. The results resulted in a positive correlation between tolerance and quality of life in females, and no differences in female quality of life attributed (occupation - age - educational level) while there are differences in tolerance attributed (academic level and age) except for the occupation variable there were no differences in the sample.

المقدمة:

أطلق مارتن سليجمان، عام ١٩٩١م مصطلح علم النفس الإيجابي Positive Psychology، حيث كان يرى أن علم النفس يركز على علاج الأمراض والمشكلات النفسية فقط، وبالفعل قد أثبت علم النفس فاعليته في إيجاد علاج للأمراض النفسية، ولكن علاج تلك الأمراض ليست سوى جزء من أحد مهام علم النفس، حيث تتسع تلك المهام إلى صنع حياة أفضل لكل فرد (الحربي، ٢٠١٤).

وفي ضوء ذلك يرى علم النفس الإيجابي أن الهدف الأساسي له هو محاولة تغيير التركيز الأحادي لعلم النفس، المنصب على إصلاح الاختلال النفسي، والتوجه إلى بناء خصائص إيجابية عن طريق البحث عن محددات السعادة البشرية، والتركيز على العوامل التي تقضي إلى تمكين الإنسان من العيش حياة مرضية ومشبعة، يحقق فيها طموحاته ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن، ووصولاً إلى الرضا عن الذات وعن الآخرين وعن العالم بصفة عامة، كما يهدف علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي إلى تنمية الهناء والفتاة والأمل والتفاؤل بالمستقبل والمرح والسعادة، وتنمية التسامح والروحانية والحساسية والمهارة الشخصية (أبو حلاوة، ٢٠١٤).

ويعد مفهوم التسامح من المفاهيم الإيجابية التي يناهز بها علم النفس الإيجابي، فقد كان مفهوم التسامح مرتبطاً بالدراسات الدينية حتى وقت قريب، باعتباره من الأساليب الدينية المهمة في التغلب على الضغوط الناتجة عن الإساءة الصادرة عن الآخرين، ثم بدأ علماء النفس حديثاً يتناولوه بالبحث والدراسة خارج السياق الديني، ويعود اهتمام الباحثين بدراسة التسامح على نطاق واسع خلال السنوات الأخيرة إلى أهمية هذا المفهوم، وارتباطه بالصحة النفسية والجسمية وجودة الحياة والوجود الأفضل للفرد.

فمفهوم جودة الحياة يعبر عن حالة الرضا أو عدم الرضا التي يشعر بها تجاه مواقف الحياة المختلفة ومدى سعادته بالوجود الإنساني، ورضاه عن خبراته الشخصية تجاه مواقف الحياة، حيث تحتوي جودة الحياة على عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته الشخصية، وتفاعله مع العوامل الخارجية التي تقيس سلوكيات الاتصال الاجتماعي مع الآخرين (الرشدي، ٢٠١٨).

فالفرء خلال تفاعله مع الآخرين يواجه عدداً من المشكلات والاختلافات الناتجة عن سوء الفهم أو الغضب أو اختلاف الآراء والمواقف، ويتطلب من الفرد أن يتخذ موقفاً حيالها ويتفاعل معها، وبالتالي نجد اختلافاً بين الأشخاص في سلوكهم، فالبعض ينتقم من الشخص وهناك من يتجاهل ذلك، إلا أن التسامح مع المسيء يعد هو الاستجابة الأفضل.

فالتسامح يعد خطوة مهمة؛ لاستعادة العلاقات المتضررة، والثقة المتبادلة بين طرفي العلاقة نحو مزيد من الانسجام، كما يسهم في حل المشكلات القائمة، ويمنع حدوث المشكلات المستقبلية، كما ترتبط التسامح باستعادة العلاقات بعد الإساءة المتبادلة، فالتسامح يمارس دوراً مهماً في العلاقات الأسرية والزوجية، والعلاقات الحميمة، وعلاقات العمل، ويبسر حدوث الثقة والتعاون والانتماء التي تعد جميعاً ذات أهمية كبيرة؛ لإقامة علاقات اجتماعية مرضية، كذلك يُحسن من جودة الحياة والرضا عنها ويدعم أسباب الاستمتاع بها (البقي، ٢٠١٧، ١٩١).

وقد أكد على ذلك عدد من العلماء، حيث أشاروا إلى أن التسامح يعتبر أكسير الحياة، وسراً من أسرارها، من أجل أن نتمكن من مواصلة الحياة بشكل أفضل، وتأدية أدوارها باتقان، خصوصاً في هذا العصر الذي يسوده التوتر والتعصب والقصور في العلاقات الاجتماعية، ويعود السبب في الصراعات المختلفة إلى تدني قدرة الإنسان على التسامح مع الآخر، حيث يعيش ظروفاً حياتية معقدة، بما فيها من متغيرات متلاحقة تشمل جميع جوانب الحياة (الحربي، ٢٠١٤).

وبالرغم أن الإنسان بمقدوره أن يتسامح ويتحرر من مشاعر الماضي ولا يدعها تؤثر عليه، فمشاعر الغضب واسترجاع الماضي والرغبة في الانتقام أمور تنعكس على جودة حياة الفرد بصور سلبية، فتجعل الفرد يهدر طاقاته ومشاعره بأمور لا جدوى منها، فبدلاً من تلك المشاعر السلبية على الإنسان أن يستغل طاقاته في تحسين حياته والنهوض بها.

مشكلة الدراسة:

لقد تزايد اهتمام الباحثين بدراسة مفهوم التسامح منذ عام ١٩٩٣م، نظراً إلى ما يشهده العصر من ارتفاع في مستويات الضغوط والمشكلات بين الأفراد، بالإضافة إلى ارتفاع في معدلات الجرائم والرغبة في الانتقام من الآخرين، فتتمت دراسة هذا الموضوع في مجال العلاقات الأسرية والزواجية، وفي مجال العمل الاجتماعي واستخدمه كأسلوب علاجي، حيث يعكس التسامح بصورة إيجابية على الصحة النفسية وجودة الحياة لدى الأفراد (الزبون والسليحات، ٢٠١٧).

فيعد التسامح وجودة الحياة من المفاهيم التي نادى بها علم النفس الإيجابي، لما لها من دور مهم في هناء وسعادة الإنسان، فالتركيز والكشف على ما في الإنسان من مكامن قوة وفضائل إنسانية إيجابية، يفضي بالفرد إلى فهم ذاته وتغيير طرق تفكيره السلبي في ذاته وفي العالم وفي الآخرين، وبالتالي التخلص من أهم وأول مصدر من مصادر تعكير صفو الحياة، ألا وهو التفكير السلبي والرغبة في الانتقام من الآخرين.

فالانفعالات الإيجابية تمكن الإنسان من استعادة عافيته النفسية، وتجدد من طاقة إقباله على الحياة، ولهذا الأمر قيمة علاجية رائعة، فعندما تسيطر على الإنسان الانفعالات الإيجابية، يظهر مستوى مرتفعاً من الإبداع، ويصبح الفرد قادراً على المواجهة الإيجابية والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة (أبو حلاوة، ٢٠١٤).

فلقد أوضحت دراسة Lawler & Piferi (٢٠٠٦) أن الأفراد الأعلى تسامحاً أقل اكتئاباً وقلقاً، وأكثر تديناً وإحساساً بالسعادة والرضا عن الحياة والهناء الذاتي والصحة النفسية (الحربي، ٢٠١٤). ومن الجدير بالذكر أن نجد المرأة تواجه أنواعاً مختلفة من الضغوط والخلافات في الحياة الأسرية والمهنية، وبالتالي تؤثر بصورة سلبية على جودة حياتها، فيتطلب منها الأمر أن تكون أكثر تسامحاً وتكيفاً مع المواقف، فعدم التسامح له آثار سلبية عديدة على العلاقات الاجتماعية، منها الفشل في مواجهة توقعات الآخرين، وقصور الكفاءة الاجتماعية، كما يؤدي إلى الإصابة بالعديد من الأمراض الجسمية والنفسية، مما يؤدي إلى تدني مستوى جودة الحياة لديها.

وانطلاقاً مما سبق فإن مشكلة الدراسة تتمثل في تحديد العلاقة بين التسامح وجودة الحياة لدى الإناث بمدينة جدة؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

- هل توجد فروق في متوسطات التسامح تعزى إلى (المهنة - العمر - المستوى التعليمي)؟
- هل توجد فروق في متوسطات جودة الحياة تعزى إلى (المهنة - العمر - المستوى التعليمي)؟

أهداف الدراسة:

١. معرفة العلاقة بين التسامح وجودة الحياة لدى الإناث بمدينة جدة.
- التعرف على الفروق في التسامح وجودة الحياة تعزى إلى (العمر - المستوى التعليمي - المهنة).

٢. أهمية الدراسة:

- ١- تسهم هذه الدراسة من الناحية النظرية بإثراء المعرفة من الجانب النظري حول موضوع التسامح وجودة الحياة لدى الإناث.
- ٢- يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة من الناحية التطبيقية في تفعيل برامج إرشادية وعلاجية حول تحسين جودة الحياة لدى المرأة وتنمية قيم التسامح وتقبل الطرف الآخر.

مفاهيم الدراسة:

التسامح: ترك المشاعر والأفكار والسلوكيات السلبية واستبدالها بأخرى حيادية أو إيجابية تجاه الذات والآخرين (البحمي، ٢٠١٧، ١٩٤).

التعريف الإجرائي للتسامح: هو مجموع ما تحصل عليه الإناث من درجات في مقياس التسامح.

جودة الحياة: إدراك الأفراد لمركزهم في الحياة في سياق الثقافة ونسق القيم الذي يعيشون فيه، وفي علاقة ذلك بأهدافهم واهتماماتهم، إنه مفهوم واسع ويتأثر بطريقة معقدة بصحة الفرد الجسمية وحالته النفسية ومستوى استقلاله وعلاقاته الاجتماعية وعلاقته بالجوانب المهمة في البيئة التي يعيش فيها (WHOQOL GROUP 1995).

التعريف الإجرائي لجودة الحياة: هو مجموع ما تحصل عليه الإناث من درجات على مقياس جودة الحياة.

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة بالموضوع الذي تبحث فيه وهو التسامح وجودة الحياة، وبالعينة وهي الإناث في مدينة جدة، والفترة الزمنية التي تم تطبيق أدوات الدراسة فيها وهي عام ٢٠٢٠.

الإطار النظري والدراسات السابقة

المحور الأول: التسامح Tolerance

تعريف التسامح:

يُعرف عبيدي والحصناوي (٢٠١٤) التسامح بأنه هو تفهم وتقبل الفرد للأفراد المختلفين معه في الرأي والدين والعرق، ومعاملته لهم بالتساوي وتحمله لزلتهم وعدم التدخل في شؤونهم والتعاطف معهم. وتعرف شقير (٢٠١٠، ٦) التسامح من ناحية تكاملية تشمل جميع مكونات الشخصية، فالتسامح هو مكون معرفي وجداني سلوكي نحو الذات والآخر والمواقف، متمثلاً في مجموعة من المعارف

والمعتقدات والمبادئ والمشاعر والسلوكيات التي تدفع صاحبها للتصالح مع ذاته ومع الآخر، وتجعله متصفاً بالتسامح في مواقف الحياة المختلفة.

ويتفق معها الزبون (٢٠١٧، ٦٩) في تعريفها للتسامح بأنه مكون معرفي سلوكي وجداني، يتضح من خلال تقبل الآخرين والرضا عن النفس والانفتاح الذهني للخبرات والثقافات الأخرى. في حين يُعرف محاسنة (٢٠١٦) التسامح بأنه التخلص من المشاعر السلبية من أجل المحافظة على العلاقة وإبقائها.

بينما تعرف دلول (٢٠١٨، ٨) التسامح من ناحية اجتماعية بأنه هو قبول وتقدير الآخر المختلف عنا، والإقرار له باحترام حقه في ممارسة شعائره وطقوسه، والتعبير عن آرائه ومعتقداته وأفكاره، سواءً كانت على مستوى الانتماء التنظيمي أو الحزبي أو التوجهات الفكرية أو المستوى الاجتماعي أو الديني أو الجنسي.

النظريات المفسرة للتسامح:

١- نظرية التحليل النفسي Psycho- Analysis:

يفسر فرويد التسامح في نظريته من خلال ميكانيزم التسامي، فمن خلال التسامي لا يظهر الأفراد أي نوع من المشاعر السلبية كالكرهية والحقد والرغبة في الانتقام أو أي ميول عدوانية، بل على العكس من ذلك يبذل الأفراد المشاعر السلبية بمشاعر إيجابية كالحب والتقبل والتسامح، وهي محاولة لكبح ما هو غير مقبول وتحويله إلى شيء ساهم ومقبول اجتماعياً (محمد، ٢٠١٧).

في حين يرى أدلر أن الاهتمام والمصلحة الاجتماعية تتضمن أموراً كالتعاون والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والتعاطف والتوحد مع الجماعة، فالمعنى العام للاهتمام الاجتماعي يقوم على مساعدة الفرد للمجتمع، ويتضمن هذا المفهوم نزعة للتسامح الاجتماعي، فيرى أن تغليب المصلحة العامة على المصلحة الفردية يعني ضمناً قبوله بهفوات الآخرين وزلاتهم بسبب نظريته الشمولية للموقف (عبيدي والحصناوي، ٢٠١٤).

يؤكد فروم أن الشخصية المتسامحة هي شخصية اجتماعية تتسم بالقدرة على التعاون مع الفئات الأخرى، حتى وإن انحدرت من خلفيات ثقافية مغايرة، فهم قادرون على تقبل الاختلاف والانفتاح على الفئات الاجتماعية والثقافية بثنتى أنواعها، فالمحرك هنا هو رغبة الأفراد في تشكيل علاقات اجتماعية سوية، حيث إن الفرد كلما تلقى دعماً من العلاقات الاجتماعية كلما انعكس ذلك على صحته العقلية إيجاباً (محمد، ٢٠١٧).

٢- نظرية ثيودور لبس Theory Theodor Lipps

يرى Lipps أن التسامح هو القابلية للحكم الصحيح نحو مشاعر الآخرين وشخصياتهم، التي تكون نابعة من التعاطف معهم، أو استجابة تلقائية للإشارات الانفعالية الصادرة عن فرد آخر أو الموقف الذي يمر به الآخرون.

ويرى لبس أن الحكم الصحيح يعتمد على:

١- المعرفة حول الأشياء الموجودة مثل المواقف المختلفة التي يمر بها الإنسان فهذه المعرفة صادرة عن الإدراك الحسي لدينا.

٢- معرفتنا عن أنفسنا، وهي معرفة الفرد لذاته وقابليته للتسامح والتقبل للطرف الآخر.

٣- القدرة على الحكم الصحيح على شخصية ومشاعر الأفراد الآخرين. فيرى ليس أن الفرد المتسامح هو الذي يستطيع تفهم الأفراد الآخرين المختلفين عنه في الرأي أو الدين أو الطبقة الاجتماعية، وبذلك يتجنب الصدام معهم (دلول، ٢٠١٨). ويتضمن التسامح وفق هذه النظرية تفاعلاً بين الإحساس المعرفي بالآخرين والمشاعر العاطفية، كما أنه يتطور بتقدم العمر بدءاً من مراحل الطفولة الأولى، حين يكون الطفل مرتبطاً بالأسرة وما يسودها من مشاعر الحب والتفاهم والقيم الاجتماعية العالية من ناحية، ومن خلال تطور معرفة الفرد لذاته وللآخرين وللمواقف الاجتماعية المختلفة من ناحية أخرى، فيكون الفرد قادراً على إقامة الصلة بين ماضيه وحاضره ومستقبله، ويستمر في الاستجابة للمواقف المختلفة وتقوى هذه الاستجابة عندما يدرك الفرد أن هذا الموقف يعكس ظرفاً ما أو تفاعلاً معيناً بين عدة أمور، وهو بذلك يستطيع أن يسامح الآخرين من خلال التمثيل العقلي، أي أنه يتمثل قيم ومعتقدات الآخرين ذهنياً ويتعرف على الأفكار والأسباب التي دعتهم للتصرف بهذه الطريقة العدائية أو غير المرغوبة (عيدي والحصناوي، ٢٠١٤).

٣- الاتجاه السلوكي Behavioral Approach:

يرى أصحاب الاتجاه السلوكي أن التسامح يكتسب من خلال عمليات الأشراف والتعزيز والملاحظة، فهو يتم من خلال تعلم الأنماط المتاحة في المجتمع سواءً بالتعزيز أو التثبيط الاجتماعي، فالفرد يتعلم التسامح كما يتعلم التعصب والاستجابات السلوكية بشتى أنواعها، إذ إنها تنتقل بين الأفراد كجزء من المحصلة الكبرى لمعايير الثقافة، فالتسامح جزء من السلوك الاجتماعي ينتقل من خلال التنشئة الاجتماعية.

أ- نظرية التعلم بالملاحظة Learning Observation Theory:

يرى باندورا وولتر أنه من خلال التعلم الاجتماعي يتعلم الطفل السلوكيات من النماذج الموجودة في بيئته، وتعد الأسرة هي النموذج الأساسي الذي يتعلم منه الطفل. حيث يتعلم الأطفال العديد من السلوكيات من خلال التفاعل مع والديهم، فإذا كان الوالدان متسامحين في تصرفاتهما مع الآخرين فسيكون أطفالهما في المستقبل متسامحين أيضاً، فالوالدان يعدان أنموذجاً اجتماعياً يمارس تأثيره في تشكيل استجابات الأطفال عموماً بما فيها التسامح (دلول، ٢٠١٨).

ب- نظرية الأشراف Conditioning:

يحدد سلوك الفرد واتجاهاته بمشاعر أو خبرات وجدانية خلفتها تلك الاتجاهات والسلوكيات لديه، فإذا كان الفرد ينتمي لجماعة تعزز لديه مفهوم التسامح يميل لاتباع التسامح والاتجاهات الإيجابية عن غيره، وفقاً لما خلفته لديه من مشاعر إيجابية إثر التعزيز الناتج عن تصرفه بهذا الأسلوب، والعكس صحيح فإذا ما تلقى الفرد رداً محيطاً على غرار إظهار تسامح في جماعة ما تجاه جماعة أخرى فإن الخبرة الوجدانية التي سيمر بها ستجعله يحجم عن تبني مثل هذه السلوكيات والاتجاهات، فإن كون الفرد عضواً في جماعة يحتذى بها ويتلقى منها الدعم والتقدير على التسامح يعطي تفسيراً لتبني فئة ما للتسامح عن فئات أخرى من نفس المجتمع (محمد، ٢٠١٧، ١٧).

أنواع التسامح:

- ١- **تسامح سطحي:** يتم التعبير عنه سلوكياً فقط، فتصدر من الفرد سلوكيات تعبر عن التسامح استجابة للضغوط الواقعة عليه من الآخرين، ومجاراة للأعراف الاجتماعية، فالتسامح السطحي يعني أن المُساء إليه لم يُشفَ من الألم العاطفي ولم يتخلص من المشاعر السلبية.
- ٢- **تسامح حقيقي:** حدوث تغيير في أفكار المُساء إليه ومشاعره تجاه من أساء إليه، حيث يتخلص من مشاعر الغضب والاستياء ويتخلى عن حقه في الثأر والانتقام (البقي، ٢٠١٧، ١٩١).

المحور الثاني: جودة الحياة:

تعريف جودة الحياة:

يُعد مفهوم جودة الحياة من المفاهيم التي حظيت باهتمام واسع على مستوى الاستخدام العلمي (أرنوط، ٢٠٠٨، ٣٢٥)، ففي العقود الأخيرة تزايدت البحوث التي تهتم بدراسة نوعية الحياة في عدد من العلوم والتخصصات، ومنها علم النفس وعلم الاجتماع والسياسة والاقتصاد، وتعود أسباب الاهتمام بهذه البحوث من الناحية السياسية إلى رغبة رجال السياسة في الدول الغنية بمعرفة نتيجة جهودهم لإيجاد مجتمع الرفاهية، وأيضاً بسبب التقدم التكنولوجي في الطب، حيث أصبح الآن من الممكن إنقاذ حياة كثير من المرضى كانوا في عداد الموتى في السابق، أو على الأقل إطالة أعمارهم، غير أن إطالة حياة الإنسان قد تكتنفها تعقيدات ومضاعفات عدة، من بينها الدرجة المرتفعة من العجز والألم، وهذا جعل الباحثين يتساءلون عن قيمة إطالة عمر الإنسان في حالة ستكون فيها نوعية حياة سيئة، وكان لهذه المناقشات والتساؤلات تأثير كبير في مجال الطب، حيث أجريت دراسات مستفيضة عن نوعية الحياة (عبد الخالق، ٢٠١١، ٣٦٨ - ٣٦٩).

وعلى الرغم من الاختلافات وعدم وجود تعريف موحد لجودة الحياة يتفق عليه الجميع في مجالات العلم كافة، فإنه توجد محاولات عديدة، والتراث السيكولوجي يحمل لنا الكثير في مجال تعريف هذا المفهوم وفقاً لتخصص واهتمام كل باحث.

ويعرفها ريوين (Rubin2000, 19) بأنها الدمج والتكامل بين عدة اتجاهات لدى الفرد من الناحية الصحة الجسمية والنفسية والحياة الاجتماعية، متضمناً كلاً من المكونات الإدراكية (cognitive component)، والتي تشمل الرضا والمكونات العاطفية (emotional component) والتي تشمل السعادة.

ويرى فينتجودت وآخرون (Ventegodt et al 2003, 1031) أن جودة الحياة هي أن يعيش الفرد حياة طيبة، فالحياة الطيبة تعني أن تكون حياة الفرد ذات جودة عالية في إطار الثقافة التي يعيش فيها، وهي تشمل السعادة وإشباع الحاجات في السياق الاجتماعي للفرد.

في حين يعرف (عبد الفتاح وحسين، ٢٠٠٦، ٢٠٤) جودة الحياة بأنها الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية، والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة، إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وإحساسه بالسعادة، وصولاً إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه.

ويعرف (عبد الخالق ٢٠١١، ٣٦٩) جودة الحياة بأنها هي المستوى الذي يعيش فيه الفرد في إطار مؤشرات موضوعية مثل: الدخل والعمل ومعدل الوفاة والأمراض والخدمات المتاحة في البيئة كالصحة والمواصلات، ومؤشرات ذاتية تشمل رضا الفرد عن هذا المستوى وسعادته به، ويتراوح مستوى نوعية الحياة بين المرتفع والمنخفض مع درجات بينهما.

مؤشرات جودة الحياة:

يتضمن مفهوم جودة الحياة عدداً من المؤشرات التي يمكن الاستدلال عليه من خلالها، وقد يكون أكثرها إقناعاً جانبين، أولهما: الجانب الموضوعي الذي يعبر عنه في رقي نوع ومستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم للفرد مثل الارتقاء بالمستوى الاقتصادي والوفرة السلعية والارتفاع بمستوى الدخل القومي وتقديم الخدمات الاجتماعية والسكنية والمواصلات التي تدل على رقي نمط الحياة الذي يعيشه الفرد، أما الثاني: فهو ينظر للموضوع من زاوية مختلفة ترتبط بشكل مباشر بمستوى تعبير الإدراك الذاتي للفرد ونوع تقييمه للنواحي المادية المتوفرة في البيئة التي يحيا فيها الفرد ومدى أهمية كل جانب منها، ودرجة قناعته بأن مستوى الحياة الذي يعيشه يمثل له شكلاً كافياً لجودة الحياة (إبراهيم وصديق، ٢٠٠٧، ١٧٦ - ١٧٧).

فجودة الحياة تتحدد من خلال قوى داخلية وخارجية، فإحساس الشخص بالسعادة الشاملة يكون دائماً معتمداً على الخصائص الشخصية الذاتية للشخص والخصائص الموضوعية للموقف، وتتمثل العوامل الداخلية (الذاتية) المؤثرة في جودة الحياة في مستوى الطموح والخبرة الماضية والتوقعات الشخصية والإدراك للظروف الحالية، أما الخصائص الموضوعية للموقف فتتأثر بمستوى الموارد والضغط البيئية (عراقي ورمضان، ٢٠٠٥، ٤٧٣).

وفي ما يلي عرض للمؤشرات الموضوعية والذاتية بشيء من التفصيل:

المؤشرات الموضوعية:

يتضمن البعد الموضوعي لجودة الحياة مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة والقياس المباشر، مثل: أوضاع العمل، والدخل، والمكانة الاجتماعية الاقتصادية، وحجم المساندة المتاح من شبكة العلاقات الاجتماعية (أبو حلاوة، ٢٠١٠، ١)، فجودة الحياة ترتبط بمستوى المعيشة والخدمات الاجتماعية المتاحة، كما ترتبط بنمط الحياة التي يعيشها الفرد، وأيضاً ترتبط بعدد من المؤشرات الموضوعية في المجتمع، مثل سهولة المواصلات وتوافر السلع وزيادة الخدمات وتوافر فرص التعليم والعمل، وتوفر الخدمات الصحية المناسبة وحرية التعبير والعدالة الاجتماعية وتكافؤ الفرص لدى كل المواطنين (كاظم والبهادلي، ٢٠٠٦، ٧٤).

ويرى عراقي ورمضان (٢٠٠٥، ٤٧٤ - ٤٧٧) أن المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة تتكون من مجموعة من المكونات الموضوعية، وهي:

الصحة البدنية: تعد الصحة من المكونات المهمة للشعور بجودة الحياة الموضوعية، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالشعور بالرضا العام والسعادة.

مستوى المعيشة: ويشير مستوى المعيشة إلى الدخل والأشياء التي يمتلكها الفرد، مثل السيارة والأثاث وما يتوقع الفرد امتلاكه في المستقبل.

العلاقات الاجتماعية: تمثل العلاقات الاجتماعية عنصراً مهماً في الشعور بجودة الحياة، وهي تشير إلى التفاعل الاجتماعي وشبكة العلاقات الاجتماعية للفرد.

العلاقات الأسرية: يشيع وجود الأبناء الحبوبة والمرح والاستمتاع، ويعطي شعوراً بالنضج والحب والصحة، وتحقيق الذات الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بالرضا بالحياة وجودتها.

الأنشطة المجتمعية: وتشير الأنشطة المجتمعية إلى الأنشطة ذات الصلة بالمواطنة في مجتمع أو دولة، ويشمل ذلك الاندماج في حكومة محلية أو محافظة.

العمل: ويشير إلى الشغل أو المهنة، وهي طريقه قضاء الفرد معظم وقته سواء أكان وظيفة أم دراسة، ويعد الرضا عن العمل من أهم جوانب جودة الحياة.

التعليم: ويشير التعليم إلى تحصيل المعرفة أو المهارات، ومدى الفهم في مجال الاهتمامات الخاصة، ويعد التعليم مصدراً من مصادر الحصول على العمل أو الوظيفة مما يضمن للفرد دخلاً مناسباً.

الحقوق: وتشير الحقوق إلى حصول الفرد على حقوقه المجتمعية وممارسته لها، مثلاً الشعور بالأمن السياسي والاقتصادي، بالإضافة إلى حق الفرد في المواطنة والخدمات التعليمية والصحية.

وقت الفراغ: يعد النشاط في وقت الفراغ واحداً من العناصر المهمة للشعور بجودة الحياة، فما يفعله الفرد وكيفية قضاء وقت فراغه يشير إلى ما يريده الفرد وما يجعله يشعر بجودة الحياة.

المؤشرات الذاتية:

يرى عديد من العلماء أن التركيز فقط على المؤشرات الموضوعية عند تعريف جودة الحياة يعد قاصراً في النظرة الكلية لهذا المفهوم، وضرورة التركيز على ما يعرف بجودة الحياة النفسية والرضا عن الحياة والسعادة الشخصية، مثل هذه النتائج دفعت الباحثين إلى التأكيد على إن الميكانزمات الداخلية تؤثر في النظرة الكلية لجودة الحياة، وعليه فقد ركز الباحثون على نحو متزايد على المكونات الشخصية لجودة الحياة بجانب المكونات الموضوعية، مثل التقارير الذاتية والاتجاهات والإدراك والطموح (عكاشة وسليم ٢٠١٠، ٨).

فالمحددات الذاتية لجودة الحياة هي ما يدركه الفرد نفسه من خلال إحساسه بالرضا والسعادة أو الإحباط والتشاؤم واليأس (عراقي ورمضان، ٢٠٠٥، ٤٧٧).

كما أن الشعور بجودة الحياة يعد أمراً نسبياً لأنه مرتبط بعديد من المؤشرات الذاتية للأفراد، مثل: السعادة، والرضا عن الذات وعن الآخرين، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، والوعي بمشاعر الآخرين، وضبط الانفعالات، والضبط الداخلي للسلوك، والمسؤولية

الشخصية والاجتماعية، والولاء والانتماء للأسرة والمدينة والوطن، والتوافق الشخصي والاجتماعي والصحي والأسري والمهني، والتفائل (كاظم والبهادلي، ٢٠٠٦، ٧٤ - ٧٥).
التكامل بين مؤشرات جودة الحياة الذاتية والموضوعية:

مع تطور البحث في نوعية الحياة ظهر اتجاه عام يؤكد على أهمية الأخذ بالجانب الذاتي في قياس نوعية الحياة، وهو يشمل إدراك الفرد للرضا عن الحياة، كما تقاس من وجهة نظره وتقييم الفرد لظروف حياته الموضوعية، وتقييم موضوعي يشمل المؤشرات الخاصة بنوعية الغذاء والسكن والرعاية الصحية والتعليم والأمن والبيئة المادية والاجتماعية المحيطة به (عبدالخالق، ٢٠١١، ٦٤)، فالباحثون يرون أن مفهوم جودة الحياة كتقويم للجوانب الموضوعية كما تعبر عنه المؤشرات الموضوعية مفهوم محدود، كما أن مفهوم جودة الحياة كتقويم ذاتي للحياة كما تعبر عنه المؤشرات الذاتية لجودة الحياة مفهوم قاصر، فجودة الحياة من وجهة نظرهم مفهوم شامل (إبراهيم وصديق، ٢٠٠٧، ١٧٨).

وهذا ما أكده (عبد الخالق ٢٠١١، ٣٧٢)، حيث يرى ضرورة إقامة توازن بين عنصري نوعية الحياة الذاتي والموضوعي، حيث إن الجوانب المادية لها تأثير كبير في مدى شعور الإنسان بالرضا عن الحياة، ومن هذه الجوانب التي لا يمكن إغفال تأثيرها: الخدمات الصحية والأمن والبنية التحتية.

بينما يرى (منسي وكاظم ٢٠٠٦، ٦٥) أن جودة الحياة ترتبط ببعض العوامل الذاتية subjective مثل المفهوم الإيجابي للذات والرضا عن الحياة وعن العمل، والحالة الاجتماعية والسعادة التي يشعر بها الفرد، كما يرتبط ببعض العوامل الموضوعية objective، مثل الإمكانيات المادية المتاحة والدخل ونظافة البيئة، وغير ذلك من العوامل التي تؤثر في الفرد، وهذه العوامل الذاتية والموضوعية، تجعل أمر تقدير درجة جودة الحياة لدى الفرد أمراً ضرورياً، لأن الفرد الذي يتفاعل مع أفراد مجتمعه يحاول أن يحقق مستوى معيشياً أفضل، والحصول على خدمات أجود، أو يحافظ على مستوى معيشي لا يقل عن مستوى الحياة التي يعيشها في الماضي.

وفي نظرة شمولية يقدم شالوك (2, Shalock2002) تحليلاً جديداً يوضح فيه ثلاثة مؤشرات لكل من المجالات الثمانية لجودة الحياة على النحو التالي:

١. السعادة الانفعالية: الرضا، ومفهوم الذات، وانخفاض الضغوط.
٢. العلاقات بين الشخصية: التفاعلات، والعلاقات، والمساندة.
٣. النمو الشخصي: التعليم، والكفاءة الشخصية، والأداء.
٤. السعادة البدنية: الصحة، وأنشطة الحياة اليومية، ووقت الفراغ.
٥. تقرير المصير: الاستقلالية، والأهداف والقيمة الشخصية، والاختيارات.

٦. الاندماج الاجتماعي: التكامل والترابط الاجتماعي، والمشاركة، والأدوار المجتمعية،

والمساندة الاجتماعية.

٧. الحقوق: البشرية، والقانونية، والعمليات الواجبة.

الدراسات السابقة

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تطرقت لموضوع التسامح وجودة الحياة، وتناولته من زوايا مختلفة، وقد تنوعت هذه الدراسات بين العربية والأجنبية، واستعرضت الدراسة الحالية عدداً من الدراسات التي تم ترتيبها وفقاً لقربها من موضوعات الدراسة.

هدفت دراسة السهلي (٢٠١٥) إلى الكشف عن جودة الحياة وعلاقتها بسلوكيات التفاؤل والتشاؤم لدى المرأة السعودية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس جودة الحياة، ومقياس سيجمان للتفاؤل والتشاؤم على عينة مكونة من (١٥٠) من الفتيات والنساء. وأشارت النتائج إلى أن مستوى جودة الحياة لدى المرأة السعودية بشكل عام كان ذا دلالة، ويميل نحو سيكولوجية التفاؤل، وأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة وسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم. وأوضحت الدراسة وجود فروق في جودة الحياة وسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لصالح الفئة العمرية (٣٠-٣٩) والمتزوجات، ولحاملات شهادات الدراسات العليا.

واهتمت دراسة دليله (٢٠١٧) بمعرفة طبيعة العلاقة الموجودة بين مستوى الطموح وجودة الحياة لدى المرأة العاملة المتأخرة عن الزواج، وقد بلغت عينة الدراسة ٨٠ امرأة عاملة متأخرة عن الزواج تتراوح أعمارهن بين ٣٠-٤٥ سنة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اتباع المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدام مقياس مستوى الطموح، ومقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية. وتوصلت النتائج إلى أن مستوى الطموح عند المرأة العاملة المتأخرة عن الزواج متوسط، ومستوى جودة الحياة لديها متوسط، كما توصلت إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين مستوى الطموح وجودة الحياة لدى المرأة العاملة المتأخرة عن الزواج، كذلك توصلت إلى عدم وجود فروق في مستوى جودة الحياة لدى المرأة العاملة المتأخرة عن الزواج تعزى لمتغيري السن والخبرة المهنية.

وبحثت دراسة محمد (٢٠١٧) التعرف على العلاقة بين التسامح والنفاز إلى الآخر Empathy لدى الإناث في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية كالعمر والمستوى التعليمي، ومعرفة الفروق في التسامح لدى الإناث تعزى للبيئة والعمر والمستوى التعليمي، وتكونت عينة الدراسة من ١٠٠ سيدة من الريف والحضر، وتم تطبيق مقياس التسامح والنفاز إلى الآخر، وأسفرت نتائج الدراسة وجود علاقة بين التسامح والنفاز لدى الآخر، في حين لا توجد فروق بين الإناث في التسامح تعزى إلى البيئة والعمر والمستوى التعليمي.

وهدفت دراسة مبارك (٢٠١٢) إلى معرفة جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج، وتكونت العينة من السيدات اللاتي تراوحت أعمارهن بين (٣٠-٣٥) و(٣٦-٤٥) سنة، وتم تطبيق أدوات الدراسة عليهن، وهي مقياس جودة الحياة ومقياس السلوك الاجتماعي،

وأوضحت النتائج أن النساء المتأخرات عن الزواج ليس لديهن شعور بجودة الحياة، وكذلك عدم وجود فروق في جودة الحياة وفق متغير العمر، في حين توجد فروق في جودة الحياة وفق متغير العمل، فالنساء العاملات أقل شعوراً بجودة الحياة من ربات البيوت، وأيضاً السلوك الاجتماعي للنساء المتأخرات عن الزواج يمتاز بالإيجابية، وعدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين جودة الحياة والسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج.

واهتمت دراسة **Malkoc & Yalcın (٢٠١٥)** بالتحقق في ما إذا كان الأمل والتسامح وسطاء في العلاقة بين معنى الحياة والرفاهية النفسية، وللتحقق من نتائج الدراسة تم استخدام مقياس التسامح، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس معنى الحياة واستبيان الأمل، حيث تم تطبيق المقاييس على عينة الدراسة المكونة من ٤٨٢ طالباً جامعياً، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الأمل والتسامح توسط بالكامل في العلاقة بين معنى الحياة والازدهار النفسي، وأوضحت النتائج أيضاً وجود علاقة بين معنى الحياة والأمل وأبعاد التسامح، بالإضافة إلى أن نتائج الدراسة ساهمت في دعم الجهود المبذولة لفهم العوامل المرتبطة بالرفاهية الشخصية لدى طلاب الجامعة.

وبحثت دراسة **الحربي (٢٠١٤)** التعرف على العلاقة بين التسامح والهناء الذاتي لدى مراجعي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل، والتعرف على الفروق في التسامح والهناء الذاتي في ضوء متغير العمر، وللتحقق من نتائج الدراسة تم تطبيق مقياس التسامح والهناء الذاتي على عينة مكونة من ٧٠٦ من المراجعين للمراكز الصحية، وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التسامح والهناء الذاتي، ووجود فروق دالة في التسامح والهناء الذاتي في ضوء المرحلة العمرية.

وهدفت دراسة **الحربي (٢٠١٦)** إلى التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة والتسامح لدى معلمي التعليم العام، والفروق في التسامح والرضا عن الحياة في ضوء العمر المرحلة التعليمية والخبرة والدخل والمؤهل الدراسي، وتم تطبيق مقياسي الدراسة على عينة مكونة من ٣٠٠ معلم ومعلمة، وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التسامح والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة، وعدم وجود فروق في التسامح تعزى للمرحلة التعليمية والدخل والخبرة والمؤهل الدراسي.

واهتمت دراسة **Akin & Akin (٢٠١٦)** بالتعرف على مدى تأثير الوساطة من الأمان الاجتماعي على العلاقة بين التسامح والرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من ٣١١ طالباً جامعياً أجابوا على مقياس التسامح، ومقياس الأمان الاجتماعي، ومقياس الرضا عن الحياة، وأسفرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين التسامح والرضا عن الحياة، وأيضاً يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة بشكل كبير من خلال الأمان الاجتماعي، وتوسط الأمان الاجتماعي في العلاقة بين التسامح والرضا.

وبحثت دراسة **البقمي (٢٠١٧)** التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من التسامح والانتقام وسمات الشخصية لدى طلبة الجامعة، وكذلك الكشف عن الفروق في التسامح والانتقام بين الذكور والإناث، وتم تطبيق أدوات الدراسة على عينة مكونة من ٤٢٣ طالباً وطالبة من طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط سالب ودال إحصائياً بين التسامح والانتقام، كما ظهرت ارتباطات موجبة ودالة إحصائياً بين التسامح وكل من الانبساطية والمقبولية، ويقظة

الضمير، والانفتاح على الخبرة، في حين كان الارتباط سالباً ودالاً إحصائياً بين التسامح والعصابية، وعلاقة موجبة ودالة إحصائياً بين الانتقام والعصابية. كما ظهرت فروق بين الجنسين في التسامح وكانت الفروق باتجاه الإناث.

أما دراسة الرشيدى (٢٠١٨) فهدفت إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة والتفكير السلبي لدى عينة من المعلمين والمعلمات، والتعرف على الفروق في جودة الحياة والتفكير السلبي تعزى إلى الجنس والتخصص الدراسي، وتم تطبيق المقياس على عينة مكونة من ٧٣١ معلماً ومعلمة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة بين جودة الحياة والتفكير السلبي، ووجود فروق في جودة الحياة في ضوء الجنس لصالح الإناث، ووجود فروق في جودة الحياة والتفكير السلبي في ضوء التخصص الدراسي لصالح معلمي المقررات الإنسانية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة نجد أن أغلب الدراسات اهتمت بدراسة التسامح وجودة الحياة وعلاقته بمتغيرات إيجابية كدراسة Malkoc & Yalcin (٢٠١٤)، والحربي (٢٠١٤)، ودراسة محمد (٢٠١٨)، فمن خلال هذا المنطلق نؤكد على أهمية دراسة جوانب القوة لدى الإنسان والاهتمام بتدعيمها لديه.

ومن ناحية أخرى، نجد بعض الدراسات اهتمت بدراسة جودة الحياة والتسامح وعلاقته بمتغيرات سلبية كدراسة البقمي (٢٠١٧)، والرشيدى (٢٠١٨)، وبالنسبة للمنهج المستخدم كان المنهج الوصفي هو الأسلوب المتبع في جميع الدراسات التي تم عرضها.

فمن خلال استعراض الدراسات السابقة نجد أن نتائج الدراسات أوضحت وجود علاقة ارتباطية بين التسامح وجودة الحياة سواءً بالمتغيرات الإيجابية أو السلبية، وبالنسبة لتأثير المتغيرات الديموغرافية على التسامح وجودة الحياة فنجد أن هناك عدم اتفاق في ما بينها.

فبالإضافة إلى ذلك نجد أن أغلب الدراسات التي اطلعت عليها الباحثة كانت تهتم بعينة طلاب الجامعة، باستثناء عدد محدود من الدراسات الذي يركز على المرأة في البيئة السعودية على وجه الخصوص كدراسة السهلي (٢٠١٦).

ومن خلال ما سبق يتضح أن هناك قصوراً في دراسات التي تركز على المرأة بوجه عام والمرأة السعودية بوجه خاص، فمن هذا المنطلق تبحث الدراسة الحالية التعرف على التسامح وجودة الحياة لدى الإناث في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية.

المنهج والإجراءات:

المنهج: في ما يتعلق بالمنهج المستخدم في الدراسة الحالية فهو المنهج الوصفي الارتباطي، أما عن إجراءات الدراسة فقد اشتملت على ما يلي:

أولاً: عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) امرأة في محافظة جدة تم توزيعهن كما في الجدول التالي.

جدول (١) خصائص العينة وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية

المتغيرات	الفئات	العدد	النسبة المئوية
المستوى التعليمي	ثانوي	٢٦	٢٦%
	بكالوريوس	٥٣	٥٣%
	ماجستير فأعلى	٢١	٢١%
المجموع الكلي			
العمر	٣٩-٢٠	٥٥	٥٥%
	٦٠-٤٠	٤٥	٤٥%
المجموع الكلي			
المهنة	تعمل	٥٣	٥٣%
	لا تعمل	٤٧	٤٧%
المجموع الكلي			
الحالة الاجتماعية	متزوجة	٧٦	٧٦%
	غير متزوجة	١٦	١٦%
	مطلقة	٥	٥%
	أرملة	٣	٣%

ثانياً: الأدوات

تمثلت أدوات الدراسة الحالية في مقياسين نعرض لها على النحو التالي:

أ- مقياس التسامح من إعداد هارتلاند (٢٠٠٧):

يتكون المقياس من ثماني عشرة عبارة لقياس ثلاثة أبعاد، وهي التسامح مع الذات، ويتكون من ست عبارات، وهي من ١ إلى ٦، والبعد الثاني يقيس التسامح مع الآخرين، ويتكون من ست عبارات، وهي عبارات من ٧ إلى ١٢، والبعد الثالث يقيس التسامح مع المواقف، ويتكون من ست عبارات، وهي من ١٣ إلى ١٨، ولحساب الدرجة الكلية للمقياس ودرجات الأبعاد الفرعية يتم أخذ مجموع الفقرات التي تؤلف المقياس أو المقياس الفرعي. وقد قام بترجمة المقياس إلى اللغة العربية (سلامة، ٢٠١٢)، وقد تم تطبيق المقياس في السعودية من قبل الباحثين (الحربي، ٢٠١٦)، و(الحربي، ٢٠١٤)، وأشارت نتائجهم إلى أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية مقبولة.

وفي الدراسة الحالية حسب الصدق والثبات لهذا المقياس على النحو التالي:

١- صدق المحكمين:

عُرِضَ المقياس على المتخصصين في علم النفس للحكم على صلاحية البنود ومناسبتها لقياس التسامح، في ضوء تعريف المفهوم وتراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين على صلاحية البنود بين ٨٠% و ١٠٠%.

٢- الاتساق الداخلي:

هنا يكون المحك المستخدم هو الدرجة الكلية على الاختبار نفسه، حيث يتم استخدام الأساليب الارتباطية لاستبعاد البنود التي لا ترتبط ارتباطات دالة بالدرجة الكلية على المقياس. وبناء على ذلك يتم حساب قيم معاملات الارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين بنود مقياس التسامح والدرجة الكلية للمقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) امرأة، وتراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين ٠,٤٩ - ٠,٥١ وكانت دالة عند مستوى ٠,٠٥، وأيضاً تم حساب قيم معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمقياس والأبعاد الفرعية، ويوضح جدول (٢) قيم معامل ارتباط بيرسون لدرجة كل بعد فرعي بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٢) قيم معاملات ارتباط درجات كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس التسامح

البعد	قيمة معامل الارتباط
التسامح مع الذات	**٠,٧٢
التسامح مع الآخرين	**٠,٨١
التسامح مع المواقف	**٠,٨٨

** دال عند مستوى ٠,٠١.

٢- ثبات المقياس:

حُسِبَ ثبات معامل "ألفا - كرونباخ" لبنود المقياس على (٣٠) امرأة، حيث بلغت نسبة الثبات ٠,٧٤، وتشير هذه الدرجة إلى تمتع المقياس بمستوى ثبات مقبول.

ب- مقياس جودة الحياة من إعداد بشرى مبارك (٢٠١٢):

تم بناء المقياس استناداً لنظرية رايف في تفسيرها لمفهوم جودة الحياة، إذ إنها تعكس توجهات المنظور الإنساني في تأكيدته على جهود الفرد الإيجابية في سعيه للشعور بجودة حياته، وفق ذلك حددت ستة مجالات لمقياس جودة الحياة كما بينتها نظرية رايف، وهي: الاستقلالية، والتمكن البيئي، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وتقبل الذات، والهدف من الحياة. ويتكون المقياس من ٤٢ فقرة تتم الاستجابة عليها على مقياس خماسي. وقد قامت معدة المقياس بحساب صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهري والصدق البنائي، وقد أوضحت نتائجها وجود دلائل عالية على صدق المقياس، كما قامت بحساب الثبات باستخدام إعادة التطبيق

على عينة مكونة من (١٢٠) مستجيبة وبلغ معامل الثبات ٠.٨٤، وطريقة معامل ألفا كرونباخ على عينة قوامها (٢٢٠)، وبلغ معامل الثبات ٠.٩١، وفي الدراسة الحالية حسب الصدق والثبات لهذا المقياس على النحو التالي:
حُسب صدق المقياس بطريقتين كما يلي:

١- صدق المحكمين:

عُرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في علم النفس للحكم على صلاحية البنود ومناسبتها لقياس جودة الحياة في ضوء تعريف المفهوم، وتراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين على صلاحية البنود بين ٨٠% و ١٠٠% على جميع العبارات باستثناء العبارتين رقم ٣٦ و ٣٩، حيث حصلنا على نسبة أقل من ٨٠% وتم حذفهما.

٢- صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب قيم معاملات الارتباط لبيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس على عينة مكونة من (٣٠) امرأة، وتراوحت معاملات الارتباط ما بين ٠.٦٧ و ٠.٤٥، وجميعها دالة عند مستوى ٠.٠٥، وهذا يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من التجانس، مما يعد مؤشراً جيداً لصدقه.

ثبات المقياس:

حسب ثبات معامل "ألفا - كرونباخ" لبنود المقياس على (٣٠) امرأة، بلغ معامل الثبات ٠.٨٦، وهذا يشير إلى تمتع المقياس بمستوى ثبات مرتفع.

ثالثاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الإنسانية والمعروفة اختصاراً باسم (SPSS)، وتم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:
١- المتوسطات والانحرافات المعيارية.

٢- معامل الارتباط المستقيم لـ"بيرسون" لحساب العلاقة بين المتغيرات، وحساب صدوثبات

مقاييس الدراسة.

٣- اختبار تحليل التباين.

عرض النتائج ومناقشتها

الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التسامح وجودة الحياة لدى الإناث.

للتحقق من صحة الفرض تم إيجاد مصفوفة معاملات الارتباط بيرسون، للتعرف على طبيعة العلاقة بين التسامح وجودة الحياة لدى الإناث، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة بالجدول رقم (٥).

جدول (٥) قيم معامل الارتباط بيرسون بين جودة الحياة والتسامح

المجال	الارتباط	جودة الحياة
التسامح	معامل الارتباط	٠,٦١
	الدلالة	٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود علاقة إحصائية إيجابية بين جودة الحياة والتسامح لدى الإناث، بمعنى أنه كلما زاد التسامح ارتفع مستوى جودة الحياة، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما جاء في دراسة الحربي (٢٠١٤)، ومحمد (٢٠١٦) اللتين أشارت نتائجهما إلى وجود ارتباط بين التسامح والرضا عن الحياة والهناء الذاتي.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن التسامح وجودة الحياة من الخصائص الإيجابية، فالفرد المتسامح مع الآخرين والمتقبل للطرف الأخر، بغض النظر عن معتقداته وأفكاره، هو شخص يتسم بالتفكير الإيجابي المنطقي، ويتمتع بنوع حياة جيدة، فجودة الحياة تعتمد على إدراك الفرد لها، فالفرد المتسامح يدرك جودة حياته النفسية على وجه الخصوص، بأنها مستقرة وجيدة يستطيع من خلالها تجاوز الخلافات والصراعات مع الآخرين والسمو بالذات.

وهذا ما أكدته محمود (٢٠١٦) بأن التسامح يعد مؤشراً لجودة الحياة بما تتضمنه من رضا وسعادة ورفاهية، فالتسامح يمكن أن يقدم فرصاً لإعادة البناء المعرفي للمعنى العميق للتعايش، وكذلك تطوير وتنمية التعاطف مع الآخرين وتشجيع وتنظيم أنظمة المساعدة الاجتماعية واكتشاف شعور متجدد لمعنى الحياة، فالشخص المتسامح مع ذاته ومع الآخرين ومع الظروف المحيطة يشعر بالطمأنينة والسكنية وحب الحياة، فالقدرة على التسامح تسير بالفرد نحو الوجود الأفضل.

فالتسامح له أهمية كبرى على المستوى الشخصي للفرد، فالفرد المتسامح مع ذاته ومع الآخرين ينعم بالإحساس بالرضا وبعلاقات اجتماعية متوافقة، وذلك يجعله فرداً منتجاً منشغلاً بعمله وإنجازاته، فلا يُبدد طاقاته النفسية بخلافات وصراعات لا داعي لها في حياته، فالتسامح من مؤشرات الصحة النفسية فهو يساهم في تحقيق الرضا ويساعد على تحسين جودة الحياة لدى الفرد (الزبون والسليحات، ٢٠١٧).

الفرض الثاني: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى الإناث في التسامح تعزى لمتغير (المهنة - العمر - المستوى الدراسي)

للتحقق من صحة الفرض تم استخدام أسلوب تحليل التباين الثلاثي لدى العينة المكونة من (١٠٠) امرأة وزعن وفق متغير المهنة (تعمل - لا تعمل)، ومتغير العمر (١٩ إلى ٣٩ - ٤٠ إلى ٦٠)، ومتغير المستوى الدراسي (ثانوي - جامعي - دراسات عليا)، وكما هو موضح في الجدول رقم (٦).

جدول رقم (٦) الفروق في التسامح تعزى لمتغير (المهنة - العمر - المستوى التعليمي).

المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع التربيعات	قيمة ف	الدلالة sig
المهنة	١٨١.٩٩	١	١٨١.٩٩	٣,١٩	٠,٠٧
العمر	٤٤٧.٢٧	١	٤٤٧.٢٧	٧,٨٤	٠,٠٦
المستوى التعليمي	٨٧,٥٩٠	٢	٢٩٥,٤٣	٥,١٨	٠,٠٧
الخطأ	٥١٣٢,٥٤	٩٠	٥٧,٠٢		
المجموع الكلي	٨١٤٧,٠٠	١٠٠			

يتضح من الجدول التالي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى الإناث في التسامح تعزى لمتغير المهنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى الإناث في التسامح تعزى لمتغير العمر.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى الإناث في التسامح تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

من العرض السابق للجدول رقم (٦) يتضح بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى الإناث في التسامح تعزى لمتغير المهنة، في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى الإناث في التسامح تعزى لمتغيري العمر والمستوى الدراسي.

وتتفق نتيجة الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة محمد (٢٠١٧) من وجود فروق في التسامح تعود للعمر والمستوى الدراسي، وتعزو الباحثة هذه النتيجة من حيث وجود فروق في التسامح تعزى للمستوى التعليمي لصالح مستوى (الدراسات العليا)، فالفرد كلما ارتفع مستواه الفكري والثقافي أصبح أكثر قدرة على تقبل الطرف الآخر، والتجاهل والتغافل عن بعض المكدرات والصراعات في العلاقة مع الآخرين، فالعلم يساعد الفرد على التفكير المنطقي، وتحليل الأمور بطريقة محايدة تبتعد عن الذاتية.

ولعل من أسباب وجود فروق في التسامح تعود لمتغير العمر لصالح العينة (٤٠-٦٠)، حيث يُسهم أثر النضوج والخبرات السابقة في كيفية تعامل المرأة مع المواقف المختلفة وتقبل الطرف الآخر، وهذا ما أشارت إليه محمود (٢٠١٦)، من أن الأفراد يصبحون أكثر تسامحاً مع الزيادة في العمر، نظراً إلى وجود الضغوط الاجتماعية والأخلاقية التي تفرض عليهم التسامح مع المسيء.

بينما لا توجد فروق في التسامح تعزى لمتغير المهنة، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن التسامح سمة شخصية تعتمد على شخصية الفرد، ولا تتأثر بالمهنة، فالمرأة في طبيعتها

الشخصية أكثر تسامحاً وتقبلاً للطرف الآخر مقارنة بالذكور، وهذا ما أكدته دراسة الغامدي (٢٠١٠).

الفرض الثالث: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى الإناث في جودة الحياة تعزى لمتغير (المهنة - العمر - المستوى الدراسي) للتحقق من صحة الفرض تم استخدام أسلوب تحليل التباين الثلاثي لدى العينة المكونة من (١٠٠) امرأة وزعن وفق متغير المهنة (تعمل - لا تعمل)، ومتغير العمر (١٩ إلى ٣٩ - ٤٠ إلى ٦٠) ومتغير المستوى الدراسي (ثانوي - جامعي - دراسات عليا)، وكما هو موضح في الجدول رقم (٧).

جدول رقم (٧) الفروق في جودة الحياة تعزى لمتغير (المهنة - العمر - المستوى الدراسي)

المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع التريعات	قيمة ف	الدلالة sig
المهنة	١٦,٧١	١	١٦,٧١	٠,٠٤	٠,٨٢
العمر	٧٥٤,١٨	١	٧٥٤,١٨	٢,١١	٠,١٥
المستوى التعليمي	٩٢١,٠٣	٢	٤٦٠,٥٢	١,٣٠	٠,٢٧
الخطأ	٩٤,٣١٧٨٥	٩٠	٣٥٣,١٧٧		
المجموع الكلي	٥٧٧٠١,٠٠	١٠٠			

يتضح من الجدول التالي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى الإناث في جودة الحياة تعزى لمتغير المهنة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى الإناث في جودة الحياة تعزى لمتغير العمر.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى الإناث في جودة الحياة تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

وتتفق النتائج الحالية جزئياً مع ما توصلت إليه دراسة مبارك (٢٠١٢) من حيث عدم وجود فروق في جود الحياة تعود إلى العمر، في حين توجد فروق في جودة الحياة لصالح غير العاملات، وأيضاً تتفق مع دراسة دليله (٢٠١٦) بعدم وجود فروق في جودة الحياة تعود للعمر لدى النساء العاملات المتأخرات عن الزواج.

وبالمقارنة مع نتائج دراسة السهلي (٢٠١٥)، التي أوضحت وجود فروق في جودة الحياة لدى المرأة السعودية تعود للعمر والمستوى التعليمي نجد بأنها تختلف مع نتائج الدراسة الحالية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن جودة الحياة تعتمد على الإدراك الذاتي للمرأة، فشعورها بأنها تنعم بجودة حياة جيدة أم لا، لا يعتمد على قدر ما تمتلكه من مقومات مادية فقط، فقد يكون لدى المرأة جميع المقومات المادية من مسكن جيد ودخل عال، ولكن لا تشعر بجودة حياة جيدة، والعكس صحيح، فلا تؤثر المهنة والعمل والمستوى التعليمي على جودة الحياة بقدر ما تؤثر طريقة إدراك المرأة لحياتها بأنها جيدة أم لا.

التوصيات والبحوث المقترحة:

- ضرورة الاهتمام بتحسين جودة حياة المرأة في جميع المجالات الصحية والتعليمية والترفيهية.
- الاهتمام بإجراء المزيد من الدراسات حول المتغيرات الإيجابية في حياة الفرد.
- الاهتمام بإجراء المزيد من الدراسات حول التسامح لدى السجناء والأحداث الجانبين من

الذكور والإناث.

- القيام ببرامج إرشادية للمرأة من أجل تنمية القيم والمعاني الإيجابية في حياتها.
- إجراء دراسة بعنوان "أثر برنامج إرشادي لتنمية التسامح لدى المطلقات".
- إجراء دراسة بعنوان "أثر الالتزام الديني والتنظيم الذاتي على التسامح الذاتي والاجتماعي".

المراجع:

- إبراهيم، محمد عبد الله وصديق ، سيده عبد الرحمن (٢٠٠٧) ممارسة الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس ، مجلة بحوث التربية الرياضية_، العدد ٧٤ : ١٧٤ - ١٩١ .
- أبو حلاوة ، محمد السعيد (٢٠١٠ أبريل) جودة الحياة : المفهوم والأبعاد ، المؤتمر العلمي السابع لكلية التربية- جامعة كفر الشيخ (جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية و النفسية) ، كفر الشيخ ، مصر : ١٢-١ .
- أبو حلاوة ، محمد السعيد (٢٠١٤) علم النفس الإيجابي : ماهيته ومنطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية ، مؤسسة العلوم النفسية العربية ، العدد ٣٤ : ١- ٩٥ مسترجع من <https://arabpsychology.com/down-pdf/>
- ارنوط ، بشرى إسماعيل (٢٠٠٨) الذكاء الروحي وعلاقته بجودة الحياة ، مجلة رابطة التربية الحديثة_، العدد ٢٤ : ٣١٣ - ٣٨٩ .
- البقمي ،نورة (٢٠١٧) التسامح والانتقام وعلاقتها بسمات الشخصية لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة العلوم النفسية والتربوية ،العدد ٢٥ : ١٩٠ : ٢٠٧
- الحربي ، فهد (٢٠١٦) التسامح والرضا عن الحياة لدى معلمي التعليم العام بمحافظة النبهانية ، (رسالة ماجستير غير منشورة) ،جامعة أم القرى، مكة المكرمة
- الحربي ،بدر (٢٠١٤) التسامح وعلاقته بالهناء الذاتي لدى مراجعي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل (رسالة ماجستير غير منشورة) ،جامعة أم القرى، مكة المكرمة
- الحصناوي ، سعد، عيدي ،جاسم (٢٠١٤) دراسة مقارنة للتسامح الاجتماعي وفقا لمستويات الذكاء الثقافي لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية الآداب الجامعة المستنصرية ،العدد ٦٤ : ١-٧٣
- دلول ، الآء طه (٢٠١٨) المناخ الأسري وعلاقته بالتسامح لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة ، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة الأزهر غزة
- دليله، عمرون (٢٠١٧) مستوى الطموح وعلاقته بجودة الحياة لدى المرأة العاملة المتأخرة عن الزواج، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة محمد بوضياف ،الجزائر
- الرشيدى ، بنيان (٢٠١٨) التفكير السلبي وعلاقته بجودة الحياة لدى معلمي مدينة حائل مجلة البحث العلمي في التربية ، العدد ١٩ (٣): ١٤٢-١٨٤
- الزبون ،محمد والسليحات ،فواز (٢٠١٧) التوافق النفسي وعلاقته بالتسامح لدى طلبة الجامعة الأردنية مجلة دراسات لجامعة عمار-الجزائر ،العدد ٥٧ : ٩٢-١٠٥

- السهلي ، حصة (٢٠١٥) جودة الحياة وعلاقتها بسلوكيات التناول والتشاؤم لدى المرأة السعودية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ،مجلة المعهد الدولي للدراسة والبحث ،العدد :٢:١٨-١٨
- شقير ، زينب (٢٠١٠ أبريل) مستويات التسامح لدى شرائح عمرية متنوعة من الجنسين (مدخل لعلم النفس الإيجابي وجودة الحياة) المؤتمر العلمي السابع ، كلية التربية ،جامعة كفر الشيخ ، مصر، :١٣٧-١٢٧
- عبد الخالق ، أحمد محمد (٢٠١١) نوعية الحياة لدى عينه من المراهقين الكويتيين ، مجلة دراسات نفسية،العدد ٣ :٣٦٧ – ٣٨٤ .
- عبد الفتاح ، فوقيه احمد وحسين ، محمد حسين (٢٠٠٦ مايو) العوامل الأسرية و المدرسية و المجتمعية المنبئة بجوده الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف ،المؤتمر العلمي الرابع (دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني لاكتشاف ورعاية ذوي الحاجات الخاصة) ،بني سويف ،مصر: ٢٠٠٦ : ١٨٧ – ٢٧٠ .
- عراقي ، صلاح الدين و رمضان ، مصطفى علي (٢٠٠٥) فعالية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى الطلاب المكتئبين ،مجلة كلية التربية ، العدد ٣٤ : ٤٦٨ – ٥٠٩ .
- عكاشة ،محمود فتحي وسليم ،عبد العزيز إبراهيم (٢٠١٠ أبريل) العلاقة بين جودة الحياة النفسية و الإعاقة اللغوية ،المؤتمر العلمي السابع لكلية التربية – جامعة كفر الشيخ (جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية و النفسية) ، كفر الشيخ ،مصر : ١-٢٤ .
- الغامدي ،مريم (٢٠١٠) ثقافة التسامح مع الآخر ومدى انتشارها لدى طلاب وطالبات جامعة طيبة ،(رسالة دكتوراة غير منشورة)، جامعة طيبة ،المدينة المنورة
- مبارك ،بشرى (٢٠١٢) جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج ،مجلة كلية الآداب ،العدد ٩٩:١-٣٦
- محاسنة ، احمد (٢٠١٧) مدى شيوع سمة التسامح لدى طلبة الجامعة وعلاقته بأنماط تعلقهم ،مجلة الدراسات التربوية والنفسية ، العدد ١ : ٣٦-٥٢
- محمد ،منار (٢٠١٧) النفاذ الى الآخر وعلاقته بالتسامح لدى الإناث في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ،مجلة البحث العلمي في الآداب ، العدد : ١٨ : ٧١٤-٧٧١
- محمود، إيمان عبدالوهاب (٢٠١٦) الصبر والتسامح كمنبئات بالسعادة لدى المسنين، مجلة دراسات عربية ، العدد ٤ :٥٠٣:٥٥٥

- منسي، محمود عبد الحليم وكاظم، علي مهدي (٢٠٠٦ ديسمبر) مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة ، ورقة مقدمة الى ندوة علم النفس وجودة الحياة ، مسقط ، عمان : ٦٣ – ٧٨ .

- Ihan Yalcin • Asude Malkoc,(2015) The Relationship Between Meaning in Life And and Subjective Well-Being: Forgiveness and Hope as Mediators, *Journal of Happiness Studies*, 16:915–929
- Rubin, R. (2000) Diabetes And Quality of Life , *Diabetes Spectrum Journal*,vol.13:21.
- Schalock, V. (2002) *Hand Book of Quality of Life for human service practitioners*, Washington, DC: American Association of mental retardation.
- Umran Akin* and Ahmet Akin (2016) Investigating the Mediator role of Social Safeness on the Relationship between Forgiveness and Life Satisfaction, *anales de psycholog Journal* , , vol. 32, 528-534
- Ventegodt, S. Merrick, J. And Andersen, N. (2003) Quality of Life Theory I. The IQOL Theory: An Integrative Theory of the Global Quality of Life Concept, *The Scientific World Journal*,vol.13:1030-1040.
- WHOQOL Group (1995) The World Health Organization Quality of life Assessment (WHOQOL) : Position paper from the World Health Organization ,*Social Science And Medicine*, vol .41:1403-1409 .