



الجمهورية العربية السورية

جامعة دمشق

كلية التربية

قسم علم النفس

التسامح وعلاقته بالرضا عن الحياة

حالة دراسية: طلبة جامعة دمشق

رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس العام

إعداد

سالي محمد راسم شمس الدين

إشراف

الدكتورة: منى الحموي

الأستاذ المساعد في قسم علم النفس

شكر وتقدير

أتقدم بجزيل الشكر والامتنان وكل التقدير لأستاذتي الفاضلة الدكتورة **منى الحموي** المشرفة على هذه الرسالة، فكان لكرم صبرها وحجم تواضعها وجميل قولها ودقة ملاحظاتها وتوجيهاتها القيمة الدور الكبير في إتمام هذه الرسالة فلها أبلغ الدعاء وخالص الثناء راجية المولى أن يجازيها خير الجزاء ويكتب صنيعها في موازين حسناتها.

كما أتوجه بالشكر الجزيل لأعضاء لجنة الحكم الكرام الدكتورة **سناء مسعود** والدكتورة **نهي عطايا** لجهدهما في قراءة هذه الرسالة وتقويمها بملاحظاتها لاستكمال هذه الرسالة ولهم كل التقدير والاحترام والامتنان راجية الله أن يجزيهما خير الجزاء.

وأشكر كل من ساعدني على إنجاز هذه الرسالة من الأساتذة الأفاضل في كلية التربية وخاصة الذين قوّموا أدوات البحث وصوّبوها.

ولا أنسى أن أشكر كل من أسهم معي بعلم وذل لي عقبة وأنار لي طريقاً في سبيل ظهور رسالتي هذه في أحسن صورة فجزاهم الله جميعاً خير الجزاء وأثابهم على ما قدموه.

الباحثة

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
	شكر وتقدير
أ - ت	فهرس المحتويات
ت - ج	فهرس الوسائل الإيضاحية والإجرائية
ج	فهرس الملاحق
ح	ملخص البحث في اللغة العربية

رقم الصفحة	الموضوع
10 - 1	الفصل الأول: الإطار العام للبحث
2	• مقدمة
3	1- إشكالية البحث
6	2- أهمية البحث
7	3- أهداف البحث
7	4- تساؤلات البحث
7	5- فرضيات البحث
8	6- مصطلحات البحث والتعريفات الإجرائية
10	7- أدوات البحث
10	8- حدود البحث
52 - 11	الفصل الثاني: الإطار النظري
30 - 12	المحور الأول: التسامح
12	• تمهيد
12	1. مفهوم التسامح
15	2. الفرق بين التسامح والمصطلحات الأخرى
17	3. أنواع التسامح
19	4. أهمية التسامح
21	5. خصائص التسامح

22	6. مكونات التسامح
22	7. مظاهر التسامح
23	8. مراحل التسامح
24	9. النظريات المفسرة للتسامح
28	10. العوامل المؤثرة في التسامح
29	11. صفات الشخص المتسامح
29	12. معوقات التسامح
30	• تعقيب
52 - 31	المحور الثاني: الرضا عن الحياة
31	• تمهيد
31	1- مفهوم الرضا عن الحياة
34	2- المفاهيم المرتبطة بمفهوم الرضا عن الحياة
36	3- أهمية الرضا عن الحياة
37	4- مظاهر الرضا عن الحياة
38	5- أبعاد الرضا عن الحياة
41	6- مصادر الرضا عن الحياة
41	7- مقومات الرضا عن الحياة
42	8- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة
46	9- وجهات نظر في تفسير الرضا عن الحياة
48	10- محددات الشعور بالرضا عن الحياة
48	11- كيفية تحقيق الرضا عن الحياة
50	12- العلاقة بين التسامح والرضا عن الحياة
52	• تعقيب
73 - 53	الفصل الثالث: إجراءات البحث الميدانية
54	• تمهيد
54	1- منهج البحث
54	2- مجتمع البحث
55	3- عينة البحث
56	4- متغيرات البحث
56	5- أدوات البحث
71	6- اختبار اعتدالية توزيع عينة البحث
72	7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث
73	8- ملخص إجراءات البحث

97-74	الفصل الرابع: نتائج البحث
84-75	أولاً: عرض نتائج تساؤلات البحث ومناقشتها:
75	(1) الإجابة عن السؤال الأول
75	(2) الإجابة عن السؤال الثاني
78	(3) الإجابة عن السؤال الثالث
82	ثانياً: عرض نتائج فرضيات البحث ومناقشتها:
96-84	(1) التحقق من صحة الفرضية الأولى
84	(2) التحقق من صحة الفرضية الثانية
86	(3) التحقق من صحة الفرضية الثالثة
89	(4) التحقق من صحة الفرضية الرابعة
91	(5) التحقق من صحة الفرضية الخامسة
94	ثالثاً: مقترحات البحث
116-98	قائمة المراجع
133-117	قائمة الملاحق
I	ملخص البحث باللغة الانكليزية

فهرس الوسائل الإيضاحية والإجرائية في البحث

أولاً: فهرس الجداول		
رقم الصفحة	موضوع الجدول	رقم الجدول
55	توزع أفراد المجتمع الأصلي للبحث	1
55	توزع أفراد العينة تبعاً لمتغيري الجنس، ونوع الكلية	2
59	ملاحظات السادة المحكمين على بنود مقياس التسامح	3
59	البنود المحذوفة من مقياس التسامح	4
60	معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لمقياس التسامح	5
60	معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه لمقياس التسامح	6
61	معاملات ارتباط أبعاد مقياس التسامح ببعضها وبالدرجة الكلية للمقياس	7
61	نتائج اختبارات ستودينت للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس التسامح	8
62	معاملات ثبات مقياس التسامح بطريقتي (ألفا-كرونباخ، والتجزئة النصفية)	9

63	العبارات السلبية في مقياس التسامح	10
65	ملاحظات السادة المحكمين على بنود مقياس الرضا عن الحياة	11
66	البنود المحذوفة من مقياس الرضا عن الحياة	12
66	معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة	13
67	معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبند الذي ينتمي إليه لمقياس الرضا عن الحياة	14
68	معاملات ارتباط أبعاد مقياس الرضا عن الحياة ببعضها وبالدرجة الكلية للمقياس	15
68	نتائج اختبار ت ستودينيت للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس الرضا عن الحياة	16
70	معاملات ثبات مقياس الرضا عن الحياة بطريقتي (ألفا-كرونباخ، والتجزئة النصفية)	17
71	العبارات السلبية في مقياس الرضا عن الحياة	18
71	نتائج اختبار كولموغوروف سميرونوف لاختبار اعتدالية توزيع درجات أفراد عينة البحث على مقياسي (التسامح، والرضا عن الحياة)	19
75	مستوى التسامح لدى أفراد عينة البحث والقيم الموافقة له	20
76	الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح	21
77	عدد الأفراد والنسب المئوية استناداً إلى مستويات التسامح	22
79	الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة	23
80	عدد الأفراد والنسب المئوية استناداً إلى مستويات الرضا عن الحياة	24
82	معامل الارتباط والتحديد وتحليل التباين لتحليل الانحدار وفق طريقة (Enter)	25
82	نتائج معاملات الانحدار وفق طريقة (Enter)	26
85	نتائج معاملات الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس التسامح ودرجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة	27
87	نتائج اختبار ت ستودينيت لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح تبعاً لمتغير الجنس	28
89	نتائج اختبار ت ستودينيت لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح تبعاً لمتغير نوع الكلية	29
92	نتائج اختبار ت ستودينيت لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس	30
95	نتائج اختبار ت ستودينيت لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير نوع الكلية	31

فهرس الأشكال

رقم الشكل	موضوع الشكل	رقم الصفحة
-----------	-------------	------------

56	توزع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس	1
56	توزع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير نوع الكلية	2
76	المتوسطات الحسابية الرتبية لمستويات التسامح لدى أفراد عينة البحث	3
79	المتوسطات الحسابية الرتبية لمستويات الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث	4
87	متوسطات درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس التسامح تبعاً لمتغير الجنس	5
88	متوسطات الدرجة الكلية لأفراد عينة البحث على مقياس التسامح تبعاً لمتغير الجنس	6
91	متوسطات درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس التسامح تبعاً لمتغير نوع الكلية	7
91	متوسطات الدرجة الكلية لأفراد عينة البحث على مقياس التسامح تبعاً لمتغير نوع الكلية	8
94	متوسطات درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس	9
94	متوسطات الدرجة الكلية لأفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً للجنس	10
96	متوسطات درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لنوع الكلية	11
97	متوسطات الدرجة الكلية لأفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لنوع الكلية	12

فهرس الملاحق

رقم الملحق	موضوع الملحق	رقم الصفحة
1	أسماء السادة المحكمين لمقياس التسامح والرضا عن الحياة	117
2	بنود الدراسة الاستطلاعية	118
3	مقياس التسامح بصورته الأولية	119
4	مقياس التسامح بصورته النهائية	121
5	مقياس الرضا عن الحياة بصورته الأولية	123
6	مقياس الرضا عن الحياة بصورته النهائية	126
7	موافقات تطبيق أدوات البحث	129

ملخص البحث

هدف البحث إلى تعرّف طبيعة العلاقة بين التسامح والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة دمشق ودراسة الفروق بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح والرضا عن الحياة تبعاً لمتغيرات (الجنس، نوع الكلية)، واتباع المنهج الوصفي، واستخدمت الباحثة مقياسي التسامح والرضا عن الحياة اللذين أعدتهما، وتكونت عينة البحث من (455) طالباً وطالبة من طلبة كلية الحقوق وعلم الاجتماع والاقتصاد والهندسة المعمارية بجامعة دمشق، وتوصل البحث إلى النتائج الآتية:

- يتمتع أفراد عينة البحث بمستوى مرتفع من التسامح وبمستوى متوسط من الرضا عن الحياة.
- يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال التسامح.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح ودرجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح تبعاً لمتغير نوع الكلية لصالح الكليات التطبيقية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير نوع الكلية.

10 -1	الفصل الأول: الإطار العام للبحث
2	• مقدمة
3	1 - إشكالية البحث
6	2 - أهمية البحث
7	3 - أهداف البحث
7	4 - تساؤلات البحث
7	5 - فرضيات البحث
8	6 - مصطلحات البحث والتعريفات الإجرائية
10	7 - أدوات البحث
10	8 - حدود البحث

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

• مقدمة:

يعد التسامح (Forgiveness) من العمليات النفسية الإيجابية التي تلقى اهتماماً متزايداً بسبب مساهمتها في تحسين الصحة النفسية للفرد عندما يسامح فإن مشاعره وسلوكياته تجاه المسيء تستبدل لتصبح أقل سلبية وأكثر إيجابية، أما عدم قدرة الفرد على التسامح فتؤدي إلى بث الطاقة السلبية والحد من شعور الأمل والتفاؤل، ويترتب على ذلك حالة من التأزم والقصور في العلاقات الاجتماعية، فالفرد المتسامح مع ذاته والآخرين ينعم بالإحساس بالرضا وعلاقات اجتماعية متوافقة، لأن التسامح يساهم في حل المشكلات القائمة، ويمنع حدوث المشكلات المستقبلية، والشخص المتسامح يكون أكثر مرونة في التعامل مع المواقف الحياتية المتنوعة، وأكثر قدرة على تجاوز النزاعات وحلها بطرائق بناءة، كما يعد مفهوم الرضا عن الحياة (Life satisfaction) من المفاهيم الهامة لحياة الفرد وسلامته النفسية إذ يمثل الإحساس العام بالسعادة والتوازن النفسي الناتج عن تقييم الفرد لحياته إيجابياً.

والرضا عن الحياة عامل أساسي في توافق الفرد النفسي فالأشخاص الذين يتميزون بالرضا عن الحياة أكثر كفاءة وقدرة على مواجهة صعوبات الحياة وينظرون لكل الأشياء من زاوية إيجابية ليدعوا في مجالاتهم المهنية وحياتهم العملية، ويفكرون بإيجابية، وهم أكثر كفاءة اجتماعية وقدرة على حل مشكلاتهم من الأفراد غير الراضين عن حياتهم، فالتسامح والرضا عن الحياة من المفاهيم الهامة في توافق الأفراد، ومن دعائم الصحة النفسية الإيجابية، فالأفراد المتسامحون لديهم دافعية منخفضة للتسبب بالآذى للآخرين، وهذا يساعدهم على الحفاظ على علاقات إيجابية معهم، ويجعلهم راضين عن حياتهم أكثر من الأشخاص غير المتسامحون.

وعندما يتسامح الفرد مع نفسه ومع الآخرين يقلل من مشاعر الغضب والكراهية التي قد تستهلك طاقته النفسية، وهذا التخفيف يساهم في رفع مستوى الرضا عن الحياة ويجعل الفرد قادراً على التعامل مع الاختلافات الشخصية والتوجهات المختلفة بإيجابية أكبر ويعزز رضا الفرد عن نفسه وحياته.

والمرحلة الجامعية من أهم المراحل الدراسية لدى الطلبة لأنها تسهم في تنمية قيمهم وقدراتهم فطلبة الجامعة أمل المجتمع ومستقبله، وعلى عاتقهم سوف ينهض المجتمع، ويحقق أهدافه وآماله المرجوة، ولا شك في أن طلبة الجامعة يواجهون العديد من المشكلات الأكاديمية والاجتماعية والنفسية، وتتفاوت قدراتهم على التعامل مع تلك المشكلات، والفشل في التعامل مع المشكلات يحد من رضاهم عن الحياة وليجتاز الطلبة هذه المرحلة بنجاح لابد من التحلي بالتسامح.

1- إشكالية البحث:

يمر طلبة الجامعة بمواقف حياتية متعددة (أسرية، دراسية، مجتمعية) تقلقهم وتشتتير غضبهم، وتقلل من فرص تحقيق طموحاتهم والوصول إلى الإحساس بالرضا عن الحياة، وقد يحتاجون الكثير من العوامل المساعدة لتحقيق التوافق وإقامة العلاقات الجيدة مع الآخرين وقد يقدم التحلي بالتسامح حلاً إيجابياً لذلك، إذ يتعرض الطلبة للكثير من الضغوط التي من شأنها رفع مستوى القلق لديهم لأنهم أكثر عرضة لمواجهة الكثير من الصراعات نتيجة المواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم، ويزداد الأمر سوءاً في ظل الظروف السياسية والاقتصادية التي تمر بها سورية التي أثرت سلباً في كل شرائح المجتمع، ولا تزال آثارها إلى الآن.

حيث أدت إلى اختلال أساليب التعامل بين الطلبة وتفاعلهم الاجتماعي المتعلق بالقيم التي أصبحت تستخدم على نحو مغاير لما كانت عليه نتيجة الظروف الراهنة، وأيضاً أدت إلى تزايد ضغوطاتهم المعيشية والدراسية نتيجة اكتظاظ مدينة دمشق وجامعتها إذ تضم طلبة من مختلف أنحاء الجمهورية العربية السورية إضافة إلى التنقل المكاني المستمر لبعض الطلبة وانعدام الاستقرار وارتفاع تكاليف المواصلات والدراسة وتحملهم مسؤوليات ومطالب كثيرة، وصعوبات إيجاد العمل المناسب لهم بعد التخرج في بعض التخصصات.

كل ذلك قد يحد من رضاهم عن الحياة، "ويمثل الرضا عند الطلبة عاملاً أساسياً في توافقه مع الأحداث والمواقف الحياتية المختلفة وتقبلهم إياها، فهو القوة الدافعة أو المحبطة لسلوك الفرد وأدائه في جميع مجالات الحياة المختلفة" (ميخائيل، 2013)، ولا سيما في مرحلة الدراسة لأن تدني الرضا عن الحياة لديهم يؤدي إلى

انخفاض مستوى الطموح والتطلعات المستقبلية وغياب الصحة النفسية، و تؤكد دراسة (العمرات والرفوع، 2014) أن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة من المشكلات النفسية الشائعة لدى الشباب بنسبة لا تقل عن 36.3%؛ وتوصلت دراسة (الحموي، 2021)، و(الزعيبي، 2015)، و(الشيخ، 2017) إلى أن مستوى الرضا عن الحياة متوسط لدى طلبة الجامعة، والتسامح من متغيرات الشخصية المؤثرة في الرضا عن الحياة الذي يعد قيمة إنسانية حميدة يسعى كل فرد إلى تحقيقها لما لها من أهمية كبيرة في المحافظة على الصحة النفسية والجسمية لدى طلبة الجامعة، فهم بحاجة ماسة إلى التحلي بالتسامح لأنهم في مرحلة تكوين علاقات اجتماعية جديدة مع بعضهم فالجامعة تضم عدداً كبيراً من الطلاب القادمين من بيئات متعددة مختلفين بالعادات والتقاليد وهم بأمس الحاجة إلى التقبل من قبل الآخرين والتعايش الجيد والأمن لذلك فإن الحياة الجامعية هي المناخ الذي يواجهون فيه شتى أنواع المواقف والضغوط والخبرات المختلفة، وهذا قد يؤثر سلباً أو إيجابياً في علاقاتهم الاجتماعية، فقد يتعرض الطلبة للإساءة أو الظلم أو الاعتداء الجسدي والنفسي من قبل الآخرين، وهذا يسبب لهم الحزن والرغبة في الانتقام، وينعكس على علاقاتهم بأنفسهم والآخرين فالتسامح يعد أسلوباً مهماً في التعامل مع الآخرين وعاملاً أساسياً في التغلب على المشاعر السلبية لأنه أحد العوامل المساهمة في سعادة الأفراد ورضاهم عن الحياة، يساعد الأفراد على تقوية علاقاتهم الاجتماعية ومواجهة المواقف الضاغطة ويعزز خبرات ومواقف الحياة الإيجابية، كما يساعد على بناء مجتمع جامعي يتسم بالاحترام المتبادل وينعكس إيجابياً على مستوى الرضا عن الحياة في ظل الضغوطات التي قد يواجهها الطلبة في بيئة تعليمية مليئة بالتحديات فعندما يقبل الطالب الاختلافات بينه وبين الآخرين ويتعامل معه بإيجابية يشعر بالسلام الداخلي لأن بيئته الجامعية توفر له مساحة للتعبير عن نفسه بحرية واحترام مما يعزز شعوره بالانتماء والرضا عن حياته، ومن خلال استعراض الدراسات السابقة ذات الصلة بالعلاقة بين التسامح والرضا عن الحياة يلاحظ اختلاف نتائج الدراسات السابقة في علاقة التسامح بالرضا عن الحياة إذ أكد معظمها وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائياً بين التسامح والرضا عن الحياة كدراسة كل من ساسترس وآخرين (sastrs et al, 2003) و(شعيب، 2021)، كما أشارت دراسة آيتن وفرحان (Ayten & Ferhan, 2016) إلى أن هناك تأثيراً للتسامح في الرضا عن الحياة، وأشارت دراسة علام

وأنصاري (Alam & Ansari, 2019) إلى أن التسامح يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالرضا عن الحياة، فعندما يزداد التسامح سيزداد الرضا والعكس صحيح، والأشخاص الذين اعتادوا التسامح سيكونون راضين عن حياتهم أكثر من الأشخاص الذين اعتادوا عدم التسامح، فهم أقل رضا عن حياتهم، وأشارت سفاريا (Safaria, 2014) إلى أن الشخص الذي يسامح يتمتع بصحة أفضل ويستخدم استراتيجيات تكيف أكثر إيجابية من الشخص الذي لا يسامح ويتمتع برضا أعلى عن الحياة، بينما انتهت نتائج دراستي ماكاسكل (MacAskil, 2012)، وسوانسون (Swanson, 2011) إلى عدم وجود علاقة بين التسامح والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة؛ كما تباينت نتائج الدراسات السابقة في حجم إسهام التسامح في التنبؤ بالرضا عن الحياة وفي تأثير المتغيرات الديموغرافية (الجنس، نوع الكلية) في التسامح والرضا عن الحياة والعلاقة بينهما، لذلك وجدت الباحثة ضرورة إجراء دراسة استطلاعية من أجل تعرّف مستوى (التسامح، والرضا عن الحياة) لدى أفراد عينة البحث تتضمن (8) أسئلة محددة الإجابة (نعم، لا) كما وردت في الملحق (2)، على عينة مؤلفة من (47) طالباً وطالبة من طلبة السنة الثالثة في جامعة دمشق وهم من خارج أفراد عينة البحث الأساسية، وتوصلت الدراسة الاستطلاعية إلى النتائج الآتية:

- (53.19%) من طلبة العينة الاستطلاعية يشعرون بالذنب بعد إساءتهم للآخرين.
- (59.57%) منهم يحاسبون أنفسهم عندما يخطئون بحق الآخرين.
- (48.94%) منهم يعاملون الآخرين بطريقة جيدة رغم إساءتهم.
- (44.68%) منهم يستطيعون مسامحة الأشخاص الذين أخطؤوا بحقهم كثيراً.
- (27.66%) منهم راضون عن كل شيء في حياتهم.
- (38.30%) منهم راضون عما وصلوا إليه.
- (61.70%) منهم يتمنون ظروفًا أفضل من ذي قبل.
- (23.40%) منهم يشعرون بالرضا والارتياح عن ظروفهم الحياتية في الوقت الراهن.

وهذه النتائج السابقة بمجملها تكشف عن وجود مستوى متوسط من التسامح لدى أفراد العينة الاستطلاعية ومستوى منخفض من الرضا عن الحياة لديهم، ومن هنا انبثقت مشكلة البحث التي يمكن تحديدها بالإجابة عن السؤال الآتي:

ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين التسامح والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة دمشق؟

2- أهمية البحث:

يستمد البحث أهميته من النقاط الآتية:

- أصالة البحث وحدائته بتناوله متغيري التسامح والرضا عن الحياة محلياً لدى طلبة الجامعة في دمشق من خلال الاهتمام بالجوانب الإيجابية في الشخصية التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي المتمثلة في التسامح والرضا عن الحياة خاصة مع وجود قلة في الدراسات المحلية في حدود علم الباحثة- التي تناولت التسامح من جهة والمتغيرات المتنبة به من جهة أخرى لدى طلبة الجامعة.
- يؤمل أن تقيد نتائج البحث في توجيه الاهتمام للشريحة العمرية التي أجريت عليها الدراسة وهم طلبة الجامعة الذين هم بحاجة ماسة إلى التحلي بالتسامح في المواقف الحياتية وتعزيز شعورهم بالرضا عن الحياة.
- يمكن أن تساعد نتائج البحث العاملين في المجال النفسي والتربوي من خلال توجيههم نحو العمل على تنمية التسامح في المناهج الدراسية ووضع برامج إرشادية من أجل رفع مستوى التسامح لدى طلبة الجامعة وزيادة إقبالهم على الحياة بروح متفائلة تعكس مدى رضاهم عن الحياة.
- قد يمهد هذا البحث لدراسات نفسية أخرى قد تكون موسعة ومكملة لهذا السياق الإيجابي في مجال دراسات علم النفس.
- قد تساعد نتائج البحث العاملين في المجال الإرشادي والعلاجي على تصور التدخلات والبرامج الإرشادية وتخطيطها وتنفيذها لتنمية التسامح ومكوناته لدى الطلبة لتحقيق مستويات أفضل من الرضا عن الحياة لديهم.

3- أهداف البحث:

- تعرّف مستوى التسامح والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث.

- اختبار القدرة التنبؤية للتسامح بالرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث.
- التحقق من العلاقة بين التسامح والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث.
- الكشف عن الفروق في التسامح والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغيرات البحث (الجنس، نوع الكلية).

4- تساؤلات البحث:

- ما مستوى التسامح لدى أفراد عينة البحث؟
- ما مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث؟
- هل يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال التسامح لدى أفراد عينة البحث؟

5- فرضيات البحث:

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح ودرجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح تبعاً لمتغير نوع الكلية (نظرية - تطبيقية).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير نوع الكلية (نظرية - تطبيقية).

6- مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية:

• التسامح Forgiveness:

هو العمل أو السعي للتخلي عن المشاعر والأفكار والسلوكات السلبية والانتقامية واستبدال أخرى حيادية أو إيجابية بها تجاه الذات أو تجاه الآخرين الذين تسببوا بالإساءة (Thompson et al, 2005, 317).

ويعرّف إجرائياً بأنه: غياب الأفكار الانتقامية والمشاعر السلبية والسلوكات العدائية المرافقة لمشاعر الغضب نتيجة تعرض الفرد للإساءة واستبدال مشاعر حيادية أو إيجابية بها قد تصل إلى تمنّي الخير تجاه الذات أو تجاه الآخرين الذين تسببوا بالإساءة، ويقاس بالدرجة التي حصل عليها الطالب على مقياس التسامح المستخدم في البحث حيث تدل الدرجة العليا على مستوى مرتفع من التسامح وتدل الدرجة المنخفضة على مستوى منخفض من التسامح ويتضمن بعدين:

✓ **التسامح مع الذات Forgiveness for Self:** قدرة الفرد على ترك مشاعر وسلوكات الغضب واللوم والذنب الموجهة إلى الذات واستبدال أفكار وسلوكات إيجابية بها.

ويعرّف إجرائياً بأنه: الدرجة التي حصل عليها الطالب على بعد التسامح مع الذات في مقياس التسامح المستخدم في البحث .

✓ **التسامح مع الآخرين Forgiveness For Other:** قدرة الفرد على التخلص من الغضب تجاه المسيء واستبدال سلوك تجنبى حيادي بسلوكه الانتقامي أو الميل إلى التسامح والرغبة به على نحو يوصل الفرد المتعرض للإساءة إلى مرحلة تمنّي الخير له.

ويعرّف إجرائياً بأنه: الدرجة التي حصل عليها الطالب على بعد التسامح مع الآخرين في مقياس التسامح المستخدم في البحث.

• الرضا عن الحياة Life satisfaction:

حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجاباته وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين والبيئة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة (عبد الوهاب، 2007، 248).

ويعرّف إجرائياً بأنه: التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته نتيجة تقبله لذاته ومدى توافقه وتفاعله مع أسرته وأصدقائه وأساتذته وحبه ورغبته في التخصص الذي يدرسه وقدرته على إشباع حاجاته فضلاً عن استمتاعه بعلاقاته الاجتماعية وتقويمه الإيجابي لها مع الآخرين في المواقف المختلفة للتواصل بفاعلية مع الآخرين، ويقاس بالدرجة التي حصل عليها الطالب على مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في البحث حيث تدل الدرجة العليا على مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة وتدل الدرجة المنخفضة على مستوى منخفض من الرضا عن الحياة ويتضمن الأبعاد التالية:

✓ الرضا عن الذات: ما يشعر به الفرد من قبول لذاته وشعوره بالارتياح عن ظروفه الحياتية.

ويعرّف إجرائياً بأنه: الدرجة التي حصل عليها الطالب على بعد الرضا عن الذات في مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في البحث.

✓ الرضا الأسري: شعور الفرد بالرضا عن علاقته مع أسرته والعطاء المتبادل بينهم وحبهم للتواجد بينهم وشعوره بالبهجة والتفاؤل بوجودهم.

ويعرّف إجرائياً بأنه: الدرجة التي حصل عليها الطالب على بعد الرضا الأسري في مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في البحث.

✓ الرضا الأكاديمي: شعور الفرد بالرضا عن علاقته مع أساتذته وأصدقائه وحبهم ورغبته في التخصص الذي يدرسه وشعوره بالارتياح لذلك ونمو شخصيته.

ويعرّف إجرائياً بأنه: الدرجة التي حصل عليها الطالب على بعد الرضا الأكاديمي في مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في البحث.

✓ **الرضا الاجتماعي:** شعور الفرد بالرضا عن علاقته الاجتماعية وقدرته على الاندماج والتفاعل والتواصل مع الآخرين وتأثيره وتأثره بهم وإدراكه أنه مصدر ثقة وانتماء.

ويعرّف إجرائياً بأنه: الدرجة التي حصل عليها الطالب على بعد الرضا الاجتماعي في مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في البحث.

✓ **الرضا الاقتصادي:** هو رضا الفرد وامتنانه للمستوى المادي الذي يعيشه، ويرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة ويؤمن له احتياجاته.

ويعرّف إجرائياً بأنه: الدرجة التي حصل عليها الطالب على بعد الرضا الاقتصادي في مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في البحث.

7- أدوات البحث:

- مقياس التسامح من إعداد الباحثة.
- مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحثة.

8- حدود البحث:

- **الحدود المكانية:** طبقت أدوات البحث في عدد من كليات جامعة دمشق النظرية والتطبيقية، وتوزعت على الشكل الآتي: الحقوق، الآداب (قسم علم الاجتماع)؛ الاقتصاد، الهندسة المعمارية.
- **الحدود الزمانية:** طبقت أدوات البحث في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2022-2023) في الفترة الواقعة بين (2023/10/23) ولغاية (2023/12/17).
- **الحدود البشرية:** طبقت أدوات البحث على عينة مكونة من (455) طالباً وطالبة في السنة الثالثة من طلبة كليات (الحقوق وعلم الاجتماع والاقتصاد والهندسة المعمارية) في جامعة دمشق.
- **الحدود العلمية:** العلاقة بين التسامح والرضا عن الحياة من خلال الأدوات المستخدمة في الحصول على البيانات المتعلقة بأفراد عينة البحث.

الفصل الثاني: الإطار النظري

52- 31	المحور الثاني: الرضا عن الحياة	30 - 12	المحور الأول: التسامح
31	• تمهيد	12	• تمهيد
31	1- مفهوم الرضا عن الحياة	12	1- مفهوم التسامح
34	2- المفاهيم المرتبطة بمفهوم الرضا عن الحياة	15	2- الفرق بين التسامح والمصطلحات الأخرى
36	3- أهمية الرضا عن الحياة	17	3- أنواع التسامح
37	4- مظاهر الرضا عن الحياة	19	4- أهمية التسامح
38	5- أبعاد الرضا عن الحياة	21	5- خصائص التسامح
41	6- مصادر الرضا عن الحياة	22	6- مكونات التسامح
41	7- مقومات الرضا عن الحياة	22	7- مظاهر التسامح
42	8- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة	23	8- مراحل التسامح
46	9- وجهات نظر في تفسير الرضا عن الحياة	24	9- النظريات المفسرة للتسامح
48	10- محددات الشعور بالرضا عن الحياة	28	10-العوامل المؤثرة في التسامح
48	11- كيفية تحقيق الرضا عن الحياة	29	11-صفات الشخص المتسامح
50	12- العلاقة بين التسامح والرضا عن الحياة	29	12-معوقات التسامح
52	• تعقيب	30	• تعقيب

الفصل الثاني

الإطار النظري

المحور الأول: التسامح:

• تمهيد:

يعدّ التسامح من المفاهيم الإنسانية الإيجابية الذي شق طريقه إلى رحاب تاريخ الإنسانية فأضفى عليها المزيد من السلام في هذا العالم المليء بالمنغصات ، فهو كغيره من المفاهيم التي جرى عليها كثير من التراكيمات المعرفية، ولهذا يعدّ التسامح واحداً من المفاهيم التي تعددت بشأنه الاتجاهات والآراء، وتتوعدت في وقت تضاءلت فيه المبادئ والقيم بسبب التغيرات التي شملت جوانب الحياة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والسياسية، وأصبح التنوع ميزة تتصف بها المجتمعات قبل أي ميزة أخرى، وهو من الضرورات الاجتماعية المهمة التي ترتقي بالإنفس البشرية للتعايش الإيجابي بين الأفراد في المجتمع لأنه يؤدي إلى الألفة والمحبة والصدق والتعاون بين الأفراد على أساس النية الحسنة التي قوامها حسن التصرف مع بعضهم، وهذا يؤدي إلى تقدّم المجتمع وازدهاره عن طريق تماسك الأفراد ونبذ الكراهية وإشاعة روح التسامح والتخلي عن إيذاء الآخرين ليعم الهدوء والسلام في المجتمعات، وتطرق هذا الفصل إلى مفهوم التسامح والفرق بينه وبين المصطلحات الأخرى وأنواعه وأهميته وخصائصه ومكوناته ومظاهره ومراحله والنظريات التي فسرتة والعوامل المؤثرة فيه وصفات الشخص المتسامح ومعوقات التسامح.

1-1 مفهوم التسامح:

التسامح في لسان العرب لابن منظور ثري المعاني ومعظم هذه المعاني مشتق من (سمح) والسماح والمسامحة أي الجود والعطاء عن كرم وسخاء وليس تسامحاً عن تنازل أو منة، والمسامحة: المساهلة وتسامحوا: تساهلوا لأن السماح ربح كما جاء في الحديث الشريف ، لأن المساهلة في الأشياء تريخ صاحبها، وتقول العرب: عليك بالحق فإن فيه لمسحاً أي متسعاً، فالتسامح حق يتسع للمختلفين (ابن منظور، 1979، 1088).

يستخدم التسامح في اللغة العربية عموماً ليدل على السياسة التي يتجمل بها الفرد في التعامل مع كل ما لا يوافق عليه، ويصبر عليه، ويجادل فيه بالتي هي أحسن، ويتقبل وجوده بوصفه حقاً من حقوق المخالفة، ولازمة من لوازم الحرية التي يقوم عليها معنى المواطنة في الدول المدنية الحديثة (عبد الوهاب، 2005، 67).

وهو 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 (شقيير، 2010، 6).

وتعرّفه (شلش، 2021، 310) بأنه عملية معرفية ونفسية تقوم على قرار واعٍ ومتعمد للتخلص من المشاعر السلبية مثل الاستياء والانتقام واستبدال المشاعر السلبية بأخرى إيجابية مثل الرحمة والتعاطف مع المسيء. والتسامح استعداد للتسامي على الإساءة التي يلقاها الفرد من الآخرين وإحلال مشاعر إيجابية بدلاً من المشاعر السلبية والميل للانتقام كما يعني التقبل والمرونة في التفكير والاحترام ويعزز ثقافة السلام بدلاً من مشاعر الكراهية والانتقام (المشعان وعياد، 2020، 4).

كما ورد لدى (لوبيز وسنايدر، 2013، 547) بأنه: الاستعداد للتخلي عن حق الفرد في الاستياء والحكم السلبي والسلوك اللامبالي نحو شخص أحاق به الأذى ظلاً والتحلي بصفات لا يستحقها المعتدي من تعاطف وكرم والحب تجاهه أو تجاهها.

وعرّفه كرانداال (Crandell, 2008) بأنه: تعديل إدراكات الفرد السلبية المتعلقة بفعل الإساءة وإعادة صياغتها إذ تتحول الإدراكات السلبية إلى إيجابية تتضمن تلك الإدراكات السلبية استجابة المساء إليه تجاه من أساء في حقه وتجاه فعل الإساءة ذاته والعواقب المترتبة على هذا الفعل إذ قد ينظر المساء إليه إلى فعل الإساءة على أنه حادث قذري أو كارثة طبيعية أو ابتلاء (Crandell, 2008, 11).

وعرّفه بيلايو (Pelayo, 2002, 10) بأنه: عملية انفعالية ومعرفية وسلوكية للتغلب على الاستياء والغضب الموجه نحو المسيء تتضمن خفض الضيم والشكوى والرغبة في الانتقام.

وعرّفه ديبلasio (Diblasio, 1999, 252) أنه ترك الاستياء والحق والحاجة للانتقام من المسيء؛ كما ورد لدى (شليبي وسعد الدين، 2021، 466) أن توسيان وفريدمان (Toussian & Friedman, 2009) عرفا التسامح بأنه تخلي الشخص عن الأفكار والأحكام والمعتقدات السلبية نحو نفسه أو الآخرين كما ورد لدى (الصواعي، 2019، 13) أن ماكلوف عرّفه بأنه: مجموعة تغيرات في دافعية الفرد تجاه الشخص المسيء تقل فيها دوافع الانتقام وتزداد الدوافع إلى التصالح على الرغم من حدوث الإساءة. وهو التخلي عن المشاعر والأفكار والسلوكيات السلبية واستبدال أخرى بها حيادية أو إيجابية تجاه الذات والآخرين (النوايسة، 2020، 162).

ونقلًا عن (الصلاح، 2023، 26) عرفت الجمعية الأمريكية لعلم النفس عام 2006 (American Psychological Association, 852) التسامح بأنه عملية أو نتيجة لعملية تتضمن تغييراً في الانفعالات والاتجاهات تجاه الشخص المذنب ويرى معظم الباحثين أن هذه العملية تتصف بحرية الفرد في اتخاذ قرار التسامح. حاول علماء النفس وضع محكات لتعريف التسامح بوصفه مصطلحاً نفسياً، فاستخدم كل من "بولسكي" (Polsky) و"فريدمان" (Friedman) سبعة محكات أساسية عند تعريفهم التسامح وهي: تحول في إدراك المساء إليه وفي رؤيته لفعل الإساءة في معتقداته واتجاهاته وانفعالاته، وتحول في التمكن الذاتي والمسؤولية الذاتية وفي الاختيارات والقرارات والأهداف، وتحول في الوعي المزدوج (وعي المساء إليه بذاته وبمن أساء إليه) إلى الوعي الأحادي (وعي المساء إليه بذاته)، وتحول في إدراك الخصال الأساسية للمساء إليه (أنور وعبد الصادق، 2010، 504).

بناءً على ما سبق انقسم الباحثون المعنيون بتحديد ماهية التسامح إلى فريقين، يرى أنصار الفريق الأول أن التسامح تخلي المساء إليه عن حقه في الانتقام ممن أساء إليه والتغلب على مشاعر الاستياء والمرارة والغضب والغضب (الداغر، 2014، 42)؛ وهو الانصراف الذهني عن الانفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه المسيء (Sinha, 2008, 8)، ويرى أنصار الفريق الثاني أن التسامح لا يتضمن تخفيض الانفعالات والأفكار

والسلوكات السلبية تجاه المسيء فحسب بل يتضمن أيضاً حدوث تغيرات إيجابية لدى المساء إليه تجاه المسيء. ويعرف التسامح لدى أنصار هذا الفريق بأنه تغير يحدث لدى المساء إليه تجاه المسيء ينعكس في رغبة المساء إليه في التخلي عن حقه في الغضب والغيط وإصدار الأحكام السلبية والسلوكات غير المبالية تجاه من سبب له الأذى الجائر وإبدائه كل أشكال الحنو والشفقة والخير نحوه (Orth et al, 2008, 370-373).

ويعرف أيضاً بأنه "عملية متعمدة تتضمن حدوث تحول من الاستجابة السلبية (الانتقام من المسيء) إلى الاستجابة الإيجابية" فالفرد المتسامح يحاول بفعالية أن يحول انفعالاته وأفكاره وسلوكاته السلبية تجاه المسيء إلى انفعالات وأفكار وسلوكات أكثر إيجابية بغض النظر عن ردود أفعال المسيء كاعتذار المسيء عن سلوكه السابق (Green et al, 2008) وينتج عن هذه العملية انخفاض في دافعية المساء إليه للتأثر ممن أساء إليه ويصبح أقل نفوراً منه (Philot, 2006, 5).

من استعراض التعريفات السابقة ترى الباحثة أن التسامح يعد متغيراً من متغيرات الشخصية الإيجابية يضيف عليها مجموعة من المظاهر مثل: التغاضي عن الانفعالات السلبية كالغضب والغيط والاستياء والتغاضي عن الأفكار السلبية كالرغبة في الثأر وإيقاع الأذى بالمسيء ونمو الانفعالات والأفكار الإيجابية كالشفقة والمودة والرحمة والرأفة، فالتسامح هو التغاضي عن هفوات الآخرين وإيجاد الأعذار لهم، وبهذا يؤدي التسامح إلى تماسك المجتمع، ويحسن جودة الحياة والرضا عنها ويدعم أسباب الاستمتاع بها، فإذا امتلأ القلب بالتسامح وانشغل العقل بالتساهل والتغاضي عن أخطاء الآخرين وعم اللثام وساد السلام، عم الأرض بالخير وساد العدل وانتشرت المحبة بين البشر أجمعين، لأن التسامح يعمق العلاقات بين البشر ويدعم العلاقات الاجتماعية.

1-2) الفرق بين التسامح والمصطلحات الأخرى:

يختلف التسامح عن العفو والصفح و تشير الدلالات المعجمية لكل من مادة عفا وسمح وصفح إلى ترك المسيء وعدم عقابه، ولكن ثمة فروق بين هذه المواد اللغوية الثلاث إذ تشير مادة عفا لترك عقاب المذنب تفضلاً وسماحة وقدرة على العقاب، وأن العفو مشروط، أما التسامح فيعني التساهل في العقاب واللجوء إلى العقاب

البسيط دون الشديد، أما الصفح فيعني ترك المذنب تماماً والابتعاد عنه وعدم الإقبال عليه مرة أخرى والخلصة أن التسامح مع المذنب تخفيف والعفو الترك بشروط والصفح عنه ترك تام (منصور، 2009، 36)؛ لهذا يخلط بعضهم بين مصطلح العفو والتسامح:

(1) يتضمن العفو مجموعة من المتغيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية التي تحدث داخل الفرد مثله في ذلك مثل التسامح.

(2) يعني العفو تناقص المشاعر السلبية ودافعية الانتقام نحو المسيء والاتجاه نحو المشاعر الإيجابية كالثقة والإيثار.

(3) يتوقف قرار العفو على الموقف الذي حدثت فيه الإساءة وحجمها وخطورتها وعلاقة المساء إليه بمرتكب الإساءة، و عمر المساء إليه ومعتقداته وكفاءته وقدرته على التحمل (التوني، 2020، 134-135).

(4) يعرف العفو بأنه استعداد الفرد للصفح عن حقه في رد الإساءة الموجهة إليه من شخص أو أشخاص آخرين وغياب مشاعر الانتقام من المسيء (البهاص، 2009، 332).

ويدل العفو ضمناً على أن يستثنى المسيء من العقوبة القانونية التي سببتها الإساءة، ومع ذلك فقد نسامح الآخرين مع أن نظام حكمنا يؤكد معاقبة المسيء، وكذلك التغاضي الذي يشير إلى التماس الشخص المتأذي العذر للإساءة المرتكبة بحقه، والمعذرة تشير إلى اعتقاد الشخص المتأذي بأن لدى المسيء أسباباً وأعداءً لارتكاب الإساءة، كما يختلف التسامح عن النسيان الذي يدل ضمناً على أن الانتهاك قد غاب خارج العقل الواعي (هلال، 2013، 8-9)، والتبرير يعني ضمناً أن المسيء لديه مبرر حقيقي لارتكاب الإساءة، والإنكار يعني ببساطة عدم رغبة المساء إليه في إدراك الأذى الجائر الذي تعرض له، ويتفق معظمهم في أن التسامح يختلف عن التصالح، ويعني استعادة العلاقة بين المسيء والمساء إليه (ماكلو وآخرون، 2015، 41) من خلال قيام الطرفين المتخاصمين بسلوكات متبادلة جديرة بالثقة تجاه الآخر، مع أن التسامح يصاحبه غالباً محاولات للتصالح إلا أن المفهومين مستقلان عن بعضهما، يعدّ بعض الباحثين التصالح عنصراً مهماً لإتمام عملية التسامح خصوصاً في سياق العلاقات الحميمة، في حين يرى آخرون أن التسامح والتصالح عمليتان مستقلتان،

لأن التسامح قد يحدث في ظل غياب التصالح فالتسامح عملية أحادية، بينما التصالح عملية متبادلة بين الطرفين المتخاصمين (شليبي وسعد الدين، 2021، 469) وبذلك يؤدي التسامح إلى عدم تكرار الإساءة مستقبلاً إذ يدعم مسارات التصالح والمصالحة لدى المتسامح تجاه من أساء إليه ، ويجعله أحرص على استمرار العلاقات السوية واستمرار تبادل العلاقات الاجتماعية بينهما وخلق القلب من الكراهية والرغبة في التسامح ، ولذلك يمكن القول إن التسامح يعني السماح والجود في عدم إيذاء الآخر نتيجة أخطاء ارتكبها الجاني بحقه لكنه لم يتخل عن الانفعالات السلبية والشعور بالغضب والاستياء تجاهه بينما العفو هو التخلي التام عن المشاعر السلبية والشعور بالغضب والاستياء من الشخص الذي سبب له خبرة مؤلمة.

1-3) أنواع التسامح:

ميز ستوب (Staub, 2005) بين نمطين من التسامح:

- التسامح الحقيقي Genuine Forgiveness

- التسامح السطحي Superficial Forgiveness

يختص التسامح الحقيقي بالمكونين المعرفي والوجداني إذ يحدث تغييراً حقيقياً في أفكار المساء إليه ومشاعره تجاه المسيء، وينصرف المساء إليه ذهنياً طواعية عن حقه في الانتقام من المسيء، ويتخلى عن مشاعر الغضب والغضب والاستياء ويمنحه الرحمة والمودة، ولهذا ففي التسامح الحقيقي يستبدل بالانفعالات السلبية أخرى إيجابية إزاء المسيء، ويحدث التحرر الانفعالي للمساء إليه وتنبثق لديه مشاعر مشبعة بالأمن والحرية، كما يسهم في تحسين عمليات التوافق النفسي أو الانسجام ويخفض من تكرار الاجترار المرتبط بعدم التسامح، ولهذا كان التسامح الحقيقي عملية حقيقية تحدث تحولاً لدى كل من المساء إليه والمسيء (شليبي وسعد الدين، 2021، 475-476) في حين يتم التعبير عن التسامح السطحي سلوكياً استجابة للضغوط الثقافية والسياسية ومجاعة للأعراف الاجتماعية ولهذا لا يستغرق من يعيشه في العمليات المعرفية والوجدانية التي تستثير حدوث التسامح الحقيقي لديه (Teneboim, 2009, 5).

يشبه هذا النمط من التسامح نمطاً آخر من التسامح أطلق عليه التسامح الزائف pseudo Forgiveness الذي يحدث عندما يجبر المساء إليه على أن يتسامح مع المسيء أو عندما يكون غير مهياً لذلك، ففي ظل ذلك تحدث عملية التسامح الزائف، وعندما تحدث لا تتحسن العلاقة بين المسيء والمساء إليه، وتترتب عواقب نفسية وجسمية خطيرة على المساء إليه (Rainey, 2008, 10)، وهناك عدد من أنواع التسامح منها:

1-التسامح المقصود (Intentional Forgiveness): فيه يقرر المساء إليه أن يتسامح مع المسيء ويعمل بجدية على إضعاف مشاعره السلبية تجاهه ، ويشبه هذا النمط من التسامح ما أطلق عليه التسامح المبني على قرار .

2-التسامح الأحادي (Unilateral Forgiveness): يختار المساء إليه أن يسامح المسيء بغض النظر عن كون المسيء يشاركه هذه العملية أم لا.

3-التسامح المتبادل (Mutual Forgiveness): يشير إلى مجموعة من السلوكات الأخلاقية التي يقوم بها كل من المسيء والمساء إليه ، ويتضمن الاعتراف بالخطأ وإبداء الندم من جانب المسيء والتسامح من جانب المساء إليه، إذ يتخلى عن حقه في إيقاع الأذى بمن أساء إليه، وبذلك يتمكنان معا من استعادة علاقتهما (Barbee, 2008, 3).

4- التسامح مع الذات: يعرف التسامح مع الذات بأنه الميل لتجنب اللوم الذاتي المفرط والشعور بالذنب جراء ما ارتكب الفرد من أخطاء في حق الآخرين أو في حق نفسه، فالفرد المتسامح مع ذاته يعترف بأخطائه ويبيد توبته وندمه ، ومع ذلك يتوقف عن الاستياء الذاتي والنقد الذاتي المؤلم (Romero et al ,2006).

وهو اعتراف الفرد بأخطائه والانصراف الذهني عن الاستياء مع الاعتراف بالخطأ وتعزيز مشاعر الحب والعطف والسماحة تجاه الذات (السلاخ، 2023، 36).

5-التسامح مع الآخر: يعرف بأنه عملية متعمدة يتم بمقتضاها التغاضي عن الإساءات الموجهة للذات من قبل فرد آخر أو أفراد آخرين وتخفيض الانفعالات والأفكار والسلوكات السلبية تجاه المسيء واستبدال الانفعالات

والأفكار والسلوكيات الإيجابية بها ، ويتضمن التسامح مع الآخر حدوث مجموعة من التغيرات الوجدانية والمعرفية والسلوكية للمساء إليه تجاه فعل الإساءة والفرد المسيء (ماكلو وآخرون، 2015، 15) وهو ميل الفرد إلى حل الخلافات والنزاعات مع الطرف الآخر والتغاضي عن الأخطاء من جانب الشخص المسيء مع إعطاء فرصة لكلا الطرفين لاستعادة مشاعر الرحمة والمودة بدلاً من مشاعر الاستياء والغضب (منصور، 2021، 137).

6- التسامح سمة وحالة (موقف): الأولى تعبر عن نزعة عامة وثابتة عبر مختلف المواقف وسمة أصلية لدى الفرد، فهو يتسامح غالباً في كل المواقف والظروف، وقد يرجع ذلك إلى ظروف التنشئة الاجتماعية، أما التسامح حالة فيرتبط بالموقف ودرجة الإساءة التي حدثت، وهل يمكن استبدال الموقف الذي حدثت فيه الإساءة أو تعويضه أو مدى أهمية الموقف بالنسبة إليه ،فهذا التقسيم قائم على مدى استمرارية التسامح لدى الفرد، فإما أن يكون التسامح صفة من صفات الفرد أو يتوقف على الموقف الذي يتعرض فيه للإساءة (النجاحي ونصار، 2010، 314-315).

1-4 أهمية التسامح:

1) يعد التسامح خطوة مهمة لاستعادة العلاقات المتصدعة والثقة المتبادلة، ويسهم في حل الكثير من المشكلات القائمة بين الآخرين ويمنع حدوث المشكلات المستقبلية كما يحث على الثقة والتعاون والانتماء التي تعد ذات أهمية لإقامة علاقات اجتماعية مرضية وهادفة ويحسن من جودة الحياة والرضا عنها ويدعم أسباب الاستمتاع بها.

2) يعزز الثقة بين الأفراد وتحقيق التصالح وتسوية الخلافات وتحسين الصحة النفسية وتحقيق الشعور بالسعادة وتقليل المشاعر السلبية كالقلق والاكتئاب (لعبري وبوتلجة، 2020)، فقد توصلت دراسة لولر رو - وبيفري (Lawler-Row & piferi, 2006) إلى أن الأفراد الأعلى تسامحاً أقل اكتئاباً وقلقاً وأكثر تديناً وإحساساً بالسعادة والصحة النفسية وتوصلت دراسة (شويعل، 2018) إلى وجود علاقة بين التسامح والصحة النفسية.

(3) يساعد على إبراز الانفعالات الإيجابية المرتبطة بالحب والإيثار فالتسامح يزود صاحبه بالقوة واستبدال الانفعالات السلبية بأخرى إيجابية.

(4) يقلل من تكرار الإساءة للذات وللآخر ويجعل الفرد متصالحاً مع نفسه متكيفاً مع الآخرين، وينمي القدرة والشجاعة على الاعتراف بالذنوب وسوء السلوك كما يدفع الفرد للندم وعدم تكرار ذلك (السلاخ، 2023، 31).

(5) يحررنا التسامح من أشياء كثيرة إذ يخمد معاركنا الداخلية مع أنفسنا، ويتيح لنا فرصة التوقف عن استحضار الغضب واللوم ، ويسمح لنا بمعرفة حقيقتنا الفعلية يمكننا في النهاية من ممارسة الإحساس الحقيقي بالحب ، وله قدرة على علاج صراعاتنا الداخلية والخارجية، ويغير رؤيتنا لأنفسنا وللآخرين ورؤيتنا للعالم (جامبو لكسي، 2007، 16-17).

(6) التسامح له أهميته الكبرى على المستوى الشخصي، فالفرد المتسامح مع ذاته ومع الآخرين ينعم بالإحساس بالرضا والطمأنينة و بحياة اجتماعية جيدة وسعيدة ويجعله منتجاً منشغلاً بعمله لا بخلافات وصراعات لا داعي لها.

(7) التسامح شفاء للقلب إذ يظهر القلب من الإحساس بالغضب واللوم والحزن فيحل محلها الإحساس بالرضا والطمأنينة والحب والسلام، ويسهم في إعادة بناء بيئة آمنة وإنهاء العدائية بين الأفراد وزيادة الرفاهية النفسية لدى الفرد (الصواعي، 2019)، فقد توصلت دراسة بونو وآخرين (Bono et al, 2008) إلى وجود علاقة إيجابية بين التسامح والرفاهية إذ تزداد الرفاهية لدى الأفراد مع زيادة التسامح.

(8) التسامح من مؤشرات الصحة النفسية، إذ يسهم في تحقيق الرضا عن الحياة، ويساعد على تحسين جودة الحياة ويجعل الأشخاص يشعرون بالقيمة والصلابة فالشخص الذي تعود على التسامح يكتسب مناعة مع مرور الزمن فلا يحدث له أي توتر نفسي أو ارتفاع في السكري وضغط الدم لأنه يجنب صاحبه القلق والتوتر الذي يسببه التفكير المستمر في الرد على من أساء إليه، فقد أشارت دراسة لولر (Lawler, 2005) إلى وجود ارتباط بين التسامح والصحة النفسية، وأكدت نتائجها أن التحلي بالتسامح يحمي الفرد من الإصابة

بالاكتئاب ويرتبط بالعديد من مؤشرات الصحة النفسية والانفعالات الإيجابية وانخفاض المشاعر السلبية والرضا عن الحياة وزيادة تقدير الذات والتفاؤل (عمران وميرة، 2021، 1099).

(9) يمارس التسامح دوراً مهماً في العلاقات الأسرية والزوجية وعلاقات العمل وبيسر حدوث الثقة والانتماء التي تعد ذات أهمية لإقامة علاقات اجتماعية مرضية وهادفة (شلبي وسعد الدين، 2021).

ترى الباحثة أن للتسامح تأثير إيجابي في الفرد، إذ يزيد من شعوره بالسعادة ويتيح له التفكير الإيجابي واستثمار سلوكه في الطاقات والإمكانات الإيجابية واستعادة العلاقات والثقة المتبادلة بين أفراد المجتمع وحل المشكلات ومنع حدوثها مستقبلاً و بالتالي تقدم المجتمع ورفقه.

5-1 خصائص التسامح:

- (1) لكي يحدث التسامح لابد أن يسبقه إيذاء مادي أو نفسي أو جسمي أو أخلاقي بين شخصين.
- (2) إدراك الشخص المساء إليه أن هذا الإيذاء قد يحدث قصداً وعمداً.
- (3) يترتب على الإساءة استثارة مشاعر وأفكار سلبية تجعل الشخص المساء إليه يتجنب الشخص المسيء ويشعر بأنه لا يستحق تقديره واحترامه.
- (4) إدراك الشخص المسيء وتقديره لحجم الإساءة من حيث خطورتها والمعاناة التي يترتب عليها وتقديره لمدى مسؤوليته عنها.
- (5) ما يظهره الشخص المسيء من حاجة لتفسير الموقف للشخص المساء إليه وإظهاره محاولات لاسترضائه والاعتذار إليه لطلب الصفح والغفران.
- (6) يقتضي التسامح أن يشعر المساء إليه بقيمته الذاتية وبقيمة الآخر أي بأهميته الذاتية وأهمية الشخص المسيء معاً، وأن يصاحب ذلك شعوره بأنه قادر على تقديم العون الضروري للآخر بالدرجة نفسها التي يحتاج فيها هو نفسه إلى عونه ودعومه في الحياة.

(7) التسامح في النهاية قرار فردي يتخذه الشخص المساء إليه بإرادته بنسيان الإساءة والتخلي عن الانتقام من المسيء واستئناف العلاقة معه من جديد.

(8) إن تحديد درجة التسامح ونوعه يعتمد على السياق الذي يحدث فيه وتأثيره في استمرارية العلاقة بين المسيء والمساء إليه.

(9) إن تحديد درجة التسامح تعتمد على شدة الإساءة ورغبة المساء إليه في التسامح ونوع العلاقة بين المسيء والمساء إليه (الفيلكاوي، 2019، 11-12).

1-6 مكونات التسامح:

يتضمن التسامح ثلاثة مكونات هي:

- **المكون المعرفي (العقلي):** يتمثل في اتخاذ الفرد الذي أسىء إليه قراراً بالتسامح مع من أساء إليه، ويتضمن كل الأفكار الإيجابية التي تشكلت لديه بعد اتخاذه قرار التسامح.
- **المكون الوجداني:** يتمثل في كل المشاعر الإيجابية التي يشعر فيها الفرد الذي أسىء إليه تجاه من أساء إليه بعد اتخاذه قرار التسامح.
- **المكون السلوكي:** يتمثل في كل السلوكيات الإيجابية التي يقوم بها الفرد الذي أسىء إليه تجاه المسيء إليه كحسن معاملته وإكرامه واحترامه (ماكلو وآخرون، 2015، 11).

1-7 مظاهر التسامح:

يرى ريني (Rainey, 2008) وجود مظهرين أساسيين يشكلان السلوك التسامحي هما:

- تغلب المساء إليه على الصدع الذي حدث في العلاقة التي تربطه بالمسيء وذلك بإصداره استجابات اجتماعية أكثر ملاءمة.

- تتناسب التغير الداخلي الذي يحدث للمساء إليه تجاه المسيء مع طبيعة السياق الاجتماعي النوعي الذي يجمعهما، إذ تؤكد النظرية الاجتماعية أهمية السياق الذي يحدث فيه التسامح وخاصة تأثيره في استمرارية العلاقة بين المسيء والمساء إليه.

بينما يرى ساستر وآخرون (Sastre et al, 2003) أن هناك ثلاثة مظاهر للتسامح هي:

- الاستياء المباشر: يجد الشخص صعوبة في التخلص من مشاعر الغضب، سواء عن طريق مساحة من أساء إليه، أو بالانتقام منه، أو حتى باختيار تصرف مختلف.
- الحساسية تجاه الأحداث: تظهر عندما يتأثر الشخص بكلام أو ضغط الآخرين، مثل أن يُطلب منه أن يسامح أو لا يسامح، أو أن يقبل اعتذار المسيء.
- ميل عام للتسامح أو الانتقام: بعض الأشخاص يميلون بطبعهم للتسامح، بينما يميل آخرون للثأر أو الانتقام ممن أساء إليهم.

1-8 مراحل التسامح:

يشير بيلايو (pelayo, 2002) إلى أن مراحل التسامح خمسة:

- **الإنكار (Denial):** إنكار الإساءة مؤقتاً كميكانزم وقائي للجهاز العصبي من مشاعر الألم والغضب والخوف، وهذا الإنكار لا يستمر طويلاً.
- **الغضب (Anger):** تتميز هذه المرحلة بالإحباط والإثارة، وتظهر تعبيرات الغضب على وجه المساء إليه وتهدد اتجاهه نحو التسامح.
- **المساومة (Bargaining):** يكون فيها التلاقي بين المساء إليه والمسيء، إذ يطلب الأول من الأخير الاعتذار ومحاولات الإرضاء.
- **الاكتئاب (Depression):** يظهر لدى الشخص الذي وقعت عليه الإساءة نتيجة حزنه لفقد العلاقة مع من أساء إليه.

- **القبول (Acceptance):** فيها يتقبل المساء إليه كل أخطاء المسيء ونواقصه، ويعترف بالمعاناة والضغط التي تعرض لها قبل اتخاذ قرار التسامح.

أما كولمان (Coleman, 1998, 45) فيحدد خمس مراحل للتسامح هي:

- تحديد الأذى الذي أصاب الشخص المساء إليه.
- مواجهة الشخص الذي ارتكب الإساءة.
- التحدث مع المسيء في محاولة للتحرك إلى مرحلة ما بعد الغضب.
- العفو عن الآخرين والتوقف عن إدانة الفرد وإظهار عيوبه أو أخطائه.
- ترك الألم والاستياء.

حدد مالكوم وجرينبرغ (Malcom & Greenberg, 2000) أهم المراحل الضرورية في عملية التسامح على النحو الآتي:

❖ قبول الانفعالات القوية التي تنتاب الفرد مثل الغضب.

❖ التخلي عن الاحتياجات مع الآخر التي لم تلبى من قبل الآخر.

❖ التحول في رؤية الفرد للتسامح عن الشخص المسيء.

❖ نمو مشاعر العطف إزاء الشخص المسيء.

❖ بناء علاقة جديدة بناءة بين المساء إليه والمسيء.

1-9 النظريات المفسرة للتسامح:

مفهوم التسامح لا يزال محلاً للجدل والنقاش بين المهتمين بدراسته، وهو ما جعله مفهوماً غير واضح، وقد يرجع السبب إلى تعدد مجالات استخدامه مثل: التسامح السياسي والتسامح الديني والثقافي والفلسفي والتسامح في مجال علم النفس، وهذا يجعل نظريات التسامح متنوعة بحسب مجال استخدامه وبناءً عليه تمّ عرض أهم هذه النظريات.

أ) نظرية التعلم الاجتماعي:

ذهبت هذه النظرية إلى أن التسامح جزء من ثقافه المجتمع، ويكتسب مثلما تكتسب السلوكات والاستجابات المختلفة في المجتمع، وأن الفرد يكتسب التسامح من عدمه من خلال التنشئة الاجتماعية فالطفل يعيش ضمن مجموعة من الأفراد يتفاعل معهم ويتأثر بهم ويؤثر فيهم، ويلاحظ سلوكياتهم وعاداتهم واتجاهاتهم واستجاباتهم للمواقف المختلفة، ويعمل على تعلمها من خلال الملاحظة والتقليد، وتتكون لديه خبرات تعلم تؤثر في حياته اللاحقة في المواقف المتشابهة (شلش، 2021، 312) والأفراد أصحاب التسامح العالي لديهم علاقة قوية مع والديهم، فإذا كان الوالدان يظهران التسامح في تعاملهم مع أبنائهم، فالأبناء يقلدون آباءهم وفق مبدأ التعلم بالملاحظة أو مبدأ التعلم من خلال الخبرة المباشرة لأن الفرد يرى السلوك ويحاكيه، وهذا ما يعزز دور التنشئة الاجتماعية في إكساب الأفراد التسامح ثم ينتقل من مرحلة المحاكاة إلى مرحلة الانتقاء، أي إن الفرد يستطيع أن يبتقي السلوك المحبب والمقبول من الآخرين، فإذا عزز التسامح عند إظهار سلوك التسامح فإن الفرد سيميل إلى تبني التسامح سلوكاً أساسياً (محمد، 2017).

ب) نظرية التحليل النفسي:

فسر فرويد التسامح وفق نظريته من خلال ميكانيزم التسامي ويعني "تحويل الطاقة المتصلة بالدرجات والدوافع الممنوعة كالدرجات العدوانية أو الجنسية المحرمة إلى توجهات اجتماعية وثقافية وأخلاقية وفنية وأدبية وفكرية سامية ونافعة (الريشيه، 2019، 26) فمن خلال التسامي لا يظهر الأفراد أي نوع من المشاعر السلبية كالكراهية والحقد والرغبة في الانتقام أو أي ميول عدوانية يستبدل الأفراد بالمشاعر السلبية مشاعر إيجابية كالحب والتقبل والتسامح وهي محاولة لكبح ما هو غير مقبول وتحويله إلى شيء ساهم ومقبول اجتماعياً (الجهني، 2020، 230).

أما فروم فتناول موضوع التسامح من خلال مفهوم حاجة الفرد إلى التعالي والشموخ والاعتزاز بالنفس وعدّها من الحاجات التي يحتاجها الفرد ويسعى لإشباعها، فيشعر بالتوافق والقبول من الآخرين المحيطين به، وإذا كان

المجتمع مصدراً لإشباع حاجة الفرد إلى الاعتزاز بالنفس والشموخ فإن الفرد يصبح محباً ومتسامحاً مع المحيطين به أما إذا حدث العكس فيصبح الفرد غير قادر على التسامح والتعايش بسبب شعوره بالرفض والتهميش، وقد وصف فروم الشخصية المتسامحة بأنها شخصية تسعى إلى التعاون مع مختلف الفئات، وإن كانت تختلف عنه ثقافياً إلا أنه قادر على تقبل الاختلاف والانفتاح مع هذه الفئات اجتماعياً وثقافياً بسبب رغبته في تكوين علاقات اجتماعية متوازنة، وبذلك يصل الفرد إلى مستوى عال من الرضا والاستقرار، ويكون التسامح نتاج هذه الرغبة لديه وهذا ما يفسر نظرة فروم للشخصية من جانب السياق الاجتماعي (محمد، 2017).

وقد فسر أدلر التسامح من خلال نظريته إلى أن سلوك الفرد ينتج من خلال السياق الذي يعيش فيه ، أي إن سلوكياته توجهها الحوافز الاجتماعية، لأن الإنسان بحسب نظرة أدلر أساسه اجتماعي، وبين أدلر أن الفرد يسعى إلى الموازنة بين مطالبه ومصالحه مع مطالب الجماعة ومصالحها، لذلك ظهر مصطلح المصلحة الاجتماعية الذي يقوم على مساعدة الفرد للمجتمع، أي يتضمن نزعة التسامح، لأن التعاون بين أفراد المجتمع والقبول والاحترام يعني استقرار أبناء المجتمع وانسجامهم (عدي والحصناوي، 2014).

ت) نظرية السمات:

يرى جوردن ألبرت أن السلوك الإنساني يفسر في إطار سمات كل شخص ومن هنا سيختلف مفهوم التسامح وطرائق التعبير عنه بحسب كل شخصية، فالتسامح سمة تكشف عن نفسها عن طريق استجابات الفرد وسلوكه وسماته والشخص المرن عقله سيتقبل الآخرين دون أي صعوبات وإن اختلفوا في الثقافة والرأي، وقد ذكر ألبرت أن المرونة العقلية تجعل الشخص متسامحاً ومؤمناً بأن لكل مشكلة أكثر من حل، ولا يميل إلى السيطرة ، ولديه القدرة على تقبل الآخر فضلاً عن سلوكه الإيجابي في إدارة الأزمات، كما افترض أن للأسرة دوراً إيجابياً في تنمية مفهوم التسامح لدى أبنائها في الأغلب تكون استجابة الفرد المتسامحة أساسها نشأت في أسرة متسامحة نمت الجوانب الإيجابية في شخصية الأبناء بعيداً عن أساليب التعصب والقسوة والصرامة، لهذا يعدّ التسامح مصدراً لزيادة حجم الطاقة الإيجابية داخل الإنسان وحسن إدارتها عند مواجهته هذه الصراعات (خالد، 2019، 246).

ث) نظرية ثيودور ليبس:

يرى ليبس (Lipps) أن التسامح هو القابلية للحكم الصحيح على مشاعر الآخرين وشخصياتهم التي تكون نابعة من التعاطف معهم، أو هو استجابة تلقائية للإشارات الانفعالية الصادرة من فرد آخر أو الموقف الذي يمر به الآخرون (شعيب، 2021، 6)؛ ويرى ليبس أن الحكم الصحيح يعتمد على:

(1) معرفة الأشياء الموجودة مثل المواقف المختلفة التي يمر بها الإنسان، فهذه المعرفة صادرة عن الإدراك الحسي لدينا.

(2) معرفتنا لأنفسنا وهي معرفه الفرد لذاته وقابليته للتسامح وتقبل الطرف الآخر.

(3) القدرة على الحكم الصحيح على شخصية الأفراد الآخرين ومشاعرهم.

(4) يرى ليبس أن الفرد المتسامح هو الذي يستطيع تفهم الأفراد الآخرين المختلفين عنه في الرأي أو الدين أو الطبقة الاجتماعية وبذلك يتجنب الصدام معهم (الجهني، 2020، 230-231).

(5) وفق هذه النظرية يتضمن التسامح تفاعلاً بين الإحساس المعرفي بالآخرين والمشاعر العاطفية، ويتطور بتقدم العمر بدءاً من مراحل الطفولة الأولى حيث يكون الطفل مرتبطاً بالأسرة وما يسودها من مشاعر الحب والتفاهم والقيم الاجتماعية 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 والمواقف المختلفة، وتقوى هذه الاستجابة عندما يدرك الفرد أن هذا الموقف يعكس ظرفاً أو تفاعلاً معيناً بين أمور عدة، وهو بذلك يستطيع أن يسامح الآخرين من خلال التمثيل العقلي، أي إنه يتمثل قيم ومعتقدات الآخرين ذهنياً، ويتعرف الأفكار والأسباب التي دعته للتصرف بهذه الطريقة العدائية أو غير المرغوبة (عيدي والحصناوي، 2014).

في ضوء ما سبق تلاحظ الباحثة اختلاف النظريات في طريقة تفسير التسامح وكيفية اكتسابه أو تعلمه، لكن جميع النظريات تتفق في أن التسامح سلوك إيجابي ويلاقي القبول من الذات ومن الآخرين.

1-10) العوامل المؤثرة في التسامح:

- العوامل الموقفية (السياقية): التي تتعلق بالموقف الذي حدث فيه الخطأ وبشدة الخطأ ونتائجه وبالحكم من قبل طرف ثالث محايد على الخطأ.
 - العوامل المرتبطة بالعلاقة بين الشخصين: كمستوى الالتزام بهذه العلاقة ومستوى العلاقة نفسها هل هي قوية أم لا ومدى الرضا عن هذه العلاقة.
 - العوامل الفردية: تقسم إلى قسمين:
 - عوامل تتعلق بالشخص الذي وقع عليه الأذى: كالقيم الأخلاقية لديه، والمرونة العاطفية والشفقة لديه، والإحساس بالتواضع، والتردد.
 - عوامل تتعلق بالشخص المذنب: كمستوى التفكير، والعواطف الأخلاقية، القدرة على تحمل المسؤولية والإحساس بالتواضع (Cheung, 2012, 78).
 - الخصائص النوعية للإيذاء: يتسامح الفرد بسهولة أكثر مع الإيذاءات التي تحدث مرة واحدة من فرد معين مقارنة بما يرتكبه الفرد من إيذاءات متكررة، ومع الإيذاءات الأقل خطورة مقارنة بالأكثر خطورة، ومع الإيذاءات العرضية التي تحدث عن غير قصد مقارنة بتلك التي تحدث مقصودة .
 - نمط الشخصية: الضحايا الذين يخبرون تعاطفاً مع المسيئين يتسامحون بسهولة أكثر مقارنة بالضحايا ذوي الميول النرجسية أو الذين لديهم شخصيات عدائية أكثر.
 - الالتزام الديني: الأفراد ذوو الالتزام الديني القوي أكثر تسامحاً من ذوي الالتزام الديني الضعيف (إبراهيم، 2016، 247).
- حدد جورترتن (Goertzen, 2002, 32) عوامل عدة مرتبطة باحتمالية حدوث التسامح منها: درجة معاناة المساء إليه، واحتمالية تكرار الإساءة، ومقدار الوقت المنقضي على حدوث الإساءة، وعمر المساء إليه ونموه وبيئته الاجتماعية وكفاءته الانفعالية ومعتقداته الدينية، و طبيعة العلاقة بين المسيء والمساء إليه، ولندم الذي يبديه المساء إليه والاعتذار والمحاولات التي يقوم بها لإصلاح ما أفسده.

1-11 صفات الشخص المتسامح:

- (1) يتميز بالصفح من خلال ما يملك من معارف ووجدانيات وسلوكيات تجعله متقبلاً لأفكاره ومعتقداته.
- (2) الرضا عن النفس ومحاسبتها والتساهل معها والسيطرة على نزعاته وشهواته.
- (3) التحكم في انفعالاته وتوازنه، وتحمل الضغوط والشدائد.
- (4) القدرة على تحمل آلامه النفسية والبدنية.
- (5) احترام آراء الآخرين ووجهات نظرهم وتقديرها رغم تعارضها بشيء من السماحة والصفح وسعة الصدر واللين والود.
- (6) مراعاة قيم العقيدة والأخلاق والمجتمع والقانون (عبد العال ومظلوم، 2013، 107).
- (7) الرحمة والحب واللفظ مع الذات والآخرين مع دحض للمشاعر السلبية والأحكام العقابية تجاه الشخص المخالف (منصور، 2021، 138).
- (8) الميل إلى إدراك الظروف المؤدية للغضب وامتلاك مهارات تحكم انفعالي تمكنه من تنظيم الغضب ولديه اهتمام مستمر أن تكون علاقاته مع الآخرين علاقات كريمة ومتناغمة (يوسف والمستكاوي، 2021، 517).

1-12 معوقات التسامح:

- أشار بكار (2006) إلى أن أهم أسباب معوقات التسامح هي:
- (1) عدّ المساء إليه التسامح موافقة على الإساءة التي وجهت إليه.
 - (2) تقدير المساء إليه للأمور بضرورة مواجهة أخطاء الآخرين.
 - (3) الضغوط الاجتماعية التي قد تفسر التسامح بأنه ضعف ممن تمت الإساءة إليه.
 - (4) وجود مشاعر كراهية بين من تمت الإساءة إليه والمسيء.
 - (5) شعور المسيء بالهانة عند تقديمه الاعتذار لمن أساء إليه طلباً للعفو.
 - (6) تفسير المساء إليه أن تنازله عن حقوقه لدى المسيء تتعارض مع العدل.

- (7) خشية من تمت الإساءة إليه من تكرار المسيء سلوكه.
- (8) عندما يترتب على الإساءة خسائر مادية.
- (9) خشية المسيء من عد اعتذاره أو تسامحه بمثابة إقراراً بإدانة نفسه.
- (10) الإفراط في تعرض الأفراد للظلم يسمح لهم بالإساءة إلى الآخرين للحصول على حقوقهم (عشماوي، 2022، 417-418).

ومن المعوقات عدم قناعة الفرد بضرورة الحياة المشتركة والفشل في تحقيق التوافق مع وجود الاختلافات في القناعات والأفعال بين الأفراد وتأثير التربية والتنشئة الوالدية غير المتسامحة وأناية الفرد وعدم استعداده للتنازل عن بعض الرغبات وغياب التفاهم وعدم الاستعداد للحوار والجهل بآدابه وتضخيم الفرد لإساءة الآخر وخطئه، إذ هو من أكبر معيقات التسامح، وكلما كبر الخطأ صعب على الفرد إبداء سلوك التسامح مع إصرار كلا الطرفين على النزاع والصراع فلا يمكن أن يتنازل أحدهما عن بعض الأشياء والرغبات (الرقيشية، 2019).

• تعقيب:

يتضح مما سبق أن التسامح يمثل قيمة أساسية لتحقيق التعايش السلمي وبناء بيئة جامعية متوازنة تدعم الحوار والتفاهم المتبادل، والحاجة إلى التسامح أصبحت أكثر إلحاحاً في عالمنا اليوم، حيث تتزايد التحديات الناتجة عن التنوع الثقافي والاختلافات الفكرية، لذا فإن تعزيز هذه القيمة يُعد ضرورة لتحقيق السلام والاستقرار على المستوى الفردي والمجتمعي، فتعزيز التسامح بين الطلبة يساهم في تقوية الروابط الاجتماعية والحد من النزاعات ويوفر مناخاً يساعد على الإبداع والنمو الأكاديمي، كما يساهم في إعادة بناء بيئة آمنة وإنهاء العدائية وزيادة الرفاهية، ويؤدي إلى عدم تكرار الإساءة في المستقبل، فإذا عمّ التسامح بين أفراد المجتمع فسيكون الاستقرار والطمأنينة النفسية السمة السائدة للأفراد والمجتمع وهذا ينعكس على التوافق النفسي و يتيح فرصاً أكبر للتقدم والازدهار.

المحور الثاني: الرضا عن الحياة:

• تمهيد:

يعد موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات ذات الأهمية الحيوية التي حظيت بالاهتمام والدراسة في السنوات الماضية من قبل الباحثين في مجال علم النفس، وذلك لعدّهم الرضا عن الحياة مؤشراً مهماً من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية السليمة وعاملاً أساسياً في توافق الفرد النفسي وتقبله للأحداث والمواقف الحياتية ومؤشراً مهماً يدل على سعادته وسلامة بنائه النفسي ويعكس الرضا عن الحياة شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة وإقباله على الحياة بحيوية نتيجة تقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته. وتطرق هذا الفصل إلى مفهوم الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المفاهيم النفسية، إضافة إلى مظاهر الرضا عن الحياة وأبعاده ومصادره ومقوماته والنظريات ووجهات النظر التي فسرت الرضا عن الحياة ومحددات الشعور بالرضا عن الحياة وكيفية تحقيق الرضا عن الحياة.

2-1 مفهوم الرضا عن الحياة:

الرضا عن الحياة مثل أي مصطلح في العلوم الإنسانية تعددت تعريفاته وكل منها يتناول جانباً من جوانبه في محاولة لتفسيره.

يعرّف الرضا عن الحياة بأنه تقبل الفرد لذاته وفق أسلوب الحياة التي يحياها في المجال الحيوي المحيط به ، وتوافقه مع نفسه ومع المحيطين به شاعراً بقيمته وقادراً على التكيف مع المشكلات التي تواجهه وتؤثر في سعادته وقانعاً بحياته وما فيها (نقاحة، 2009).

وعرّفه أرجايل بأنه تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد على نحو كلي أو حكم بالرضا عن الحياة (أرجايل، 1993، 14).

وتعرّفه منظمة الصحة العالمية بأنه معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعايير واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه ، وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مركبة بالصحة

الجسمية للفرد وبحالته النفسية وباستقلاليته وعلاقاته الاجتماعية وعلاقته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها (الفحل، 2016، 8)

ويعرّف (الدسوقي، 1998) الرضا عن الحياة بأنه "تقويم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته" (رجيعة وشافعي، 2012)، ويعبر الشعور بالرضا عن مفهوم الفرد لوضعه في الحياة ضمن سياق الثقافة والنظام القيمي الذي يعيش فيه بالنحو الذي تتحقق به أهدافه وتوقعاته واهتماماته ضمن معايير الخاصة (Guerette & Smedema, 2011).

ويعرّف الرضا عن الحياة: بأنه درجة تقبل الفرد لذاته بما حقق من إنجازات في حياته الماضية والحاضرة ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته والآخرين وجوانب الحياة المختلفة ونظرته المتقابلة عن المستقبل (سليمان، 2003، 13).

ويعدّ الرضا عن الحياة مكوناً مهماً من مكونات الرفاهية الذاتية (Subjective Well being) التي تشير إلى تقويمات الأفراد المعرفية والوجدانية لحياتهم، وتتضمن مكونات معرفية ووجدانية، ويشير المكون المعرفي إلى تقويم الأفراد جوانب حياتهم، أي رضا الأفراد عن حياتهم عموماً، أما المكون الوجداني فيشير إلى تكرار خبرات الانفعالات الإيجابية والسلبية لدى الأفراد، أي حضور المشاعر الإيجابية وغياب المشاعر السلبية (Pavot, & Diener, 2009)، وقد استخدم الرضا عن الحياة مرادفاً للرفاهية (Well –Being) ويرى كورف أن الرضا عن الحياة إدراك شخصي لمدى إشباع حاجات الشخص الأساسية بالامتداد مع إدراكه نوعية الحياة طوال خبرته الحياتية (7, 2006, korff)؛ ويرى دينر وآخرون (Diener et al, 2003) أن الحكم على مستوى الرضا عن الحياة يعتمد على مقارنة الفرد لظروفه بالمستوى المثالي الذي يفترضه لحياته ، وهذا يعني أن الحكم على مدى رضا الفرد عن شؤونه الحالية يعتمد على مقارنته بمستوى مثالي يضعه الفرد نصب عينيه ، وهذا المستوى المثالي ليس إجبارياً وهو علامة مميزة للصحة النفسية (شريقي، 2014، 62).

ويعرّف علوان (2008، 477) الرضا عن الحياة بأنه: تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها ، و يتضمن صفات متنوعة: كالتفاؤل، وتوقع الخير، والاستبشار، والرضا عن الواقع ، و تقبل النفس واحترامها، و الاستقلال المعرفي والوجداني فإذا تحققت هذه الصفات لدى الإنسان يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر لأن السعادة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالرضا عن الحياة.

ويعرّفه المدهون (2009، 4) بأنه: حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكاته واستجاباته وتتمثل في الطمأنينة والاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي والسعادة والقناعة.

ويعرّف بالتاسي (Baltaci, 2018) الرضا عن الحياة بأنه تقويمات ذاتية إيجابية يطلقها الفرد على حياته كلها أو بعض جوانب حياته مثل الحياة الأسرية أو الأكاديمية ، فالرضا عن الحياة يقوم أساساً على إدراكات ذاتية يضعها الفرد لجودة حياته ومدى شعوره بالرضا والسعادة عنها؛ ويعرفه المجدلوي بأنه شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة وإقباله على الحياة بحيوية نتيجة تقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته (المجدلوي، 2012، 211).

ويعرّف بأنه شعور الفرد بالارتياح تجاه حالته الصحية وعلاقته الاجتماعية وتقبله لذاته وتوافقه مع أسرته ومجتمعه (العمرى، 2017، 7)؛ ويتضمن الرضا خبرة معرفية وحكماً عقلياً أي تقويماً يستدل عليه بإدراك الفرق بين الطموحات والإنجازات ، فإذا كان الفرق صغيراً فالنتيجة رضا وبدرجة ما شعور إيجابي، أما إذا كان الفرق كبيراً فالنتيجة عدم رضا وبدرجة ما شعور سلبي (مبروك، 2007، 133).

والشعور بالرضا عن الحياة مكون من المكونات الأساسية للسعادة إذ يوصف الشعور بالرضا عن الحياة بصفة عامة بأنه شعور الفرد بالسعادة والطمأنينة مع نفسه ومع ظروفه الحياتية (حجازي، 2005، 36).

وينقسم الرضا عن الحياة إلى بعدين: الرضا العام عن الحياة والرضا عن مجالات حياتية نوعية مثل العمل، والزواج والتعليم والسكن والتدين (منصور، 2009، 42).

ويذكر سلفادور (Salvador -Ferer, 2017, 114) أن دينير وآخرين (2003) عرّفوا الرضا عن الحياة بأنه تقويم معرفي عام لرضا الأفراد عن حياتهم، في حين عرّفه (عبد الخالق، 2008) بأنه التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتماداً على حكمه الشخصي ويتضمن هذا التعريف جوانب عدة هي:

- يعتمد حكم الشخص على تقديره الشخصي وليس كما يحدده غيره.
- يحدد الفرد بنفسه المعايير التي يقوم على أساسها حكمه على نوعية حياته.
- ينتمي الحكم على الحياة على الجوانب المعرفية وليس الوجدانية.
- يتعلق هذا التقدير أو الحكم على الحياة كاملة وليس على جانب محدد فيها.

وعرّفه عيسى (2013، 9) بأنه: مفهوم شامل يلم بكل ما يحيط بالفرد من متغيرات وحاجات متنوعة كما يدركها هو، ويشمل مدى إشباع الفرد لهذه الحاجات والمتغيرات المحيطة به التي تؤدي إلى توافقه مع ذاته ومع المجتمع.

من التعريفات السابقة لمفهوم الرضا عن الحياة يمكن القول أنها تتفق جميعاً في المعنى البعيد للرضا عن الحياة مهما اختلفت المفردات والمصطلحات، فهو حالة شعورية فردية يبديها الفرد في مختلف جوانب الحياة التي يعيشها ويتكيف معها على نحو إيجابي، كما يتبين من تلك التعريفات أنها تأخذ منحى إيجابياً للشعور وما يترتب عليه من سلوك إيجابي بالإقبال على الحياة والعمل لتحقيق الأهداف وإشباع الرغبات والحاجات للوصول إلى حالة الاستقرار والطمأنينة.

2-2 المفاهيم المرتبطة بمفهوم الرضا عن الحياة:

هناك مفاهيم عدة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم الرضا عن الحياة، تعدّ جزءاً أساسياً من مكونات الرضا عن الحياة، وتتمثل في المفاهيم الآتية:

- 1- السعادة: ميّز العلماء الرضا عن الحياة من السعادة، فالسعادة حالة وجدانية، بينما الرضا عن الحياة عملية تتضمن إصدار حكم معرفي، وللسعادة مكونان: المكون الانفعالي الوجداني الذي يتمثل في مشاعر الفرح

والابتهاج والسرور واللذة والاستمتاع، والمكون المعرفي الذي يتمثل في الرضا عن الحياة، ويعدّ بمنزلة التقدير العقلي للفرد لرضاه وتوفيقه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة مثل: الإنجاز، وتحقيق الذات، والعلاقات، والصحة (المحروقي، 2011، 24)؛ ويرى مايكل أرجايل (1993) أنه يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدتها، لذا ينبغي أن نأخذ ثلاثة عناصر للسعادة بالحسبان:

- الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة.
- الاستمتاع والشعور بالبهجة.
- العناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب.

ترى الباحثة أن الشعور بالسعادة يأتي من خلال الإقبال على الحياة والاستمتاع بها وتوقع الخير منها وبذل الجهد من أجل التغلب على مشكلات الحياة، فالأفراد الراضون عن حياتهم لديهم اتجاه تفاؤلي وشعور بالسعادة كما أن مقدار حماسهم مرتفع عن الأشخاص العاديين فلديهم قدرة عالية على الإنجاز ويتمتعون بمفهوم إيجابي لذواتهم وحياتهم.

2- تقبل الحياة: تقبل الحياة مفهوم عام وشامل، يشمل قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته ومع الآخرين المحيطين به (عبد المنعم، 2010، 5).

3- نوعية الحياة: تعرف منظمة الصحة العالمية نوعية الحياة (2005، 27) بأنها: إدراك الفرد لوضعه في الحياة أو المحيط الثقافي والنظم القيمية التي يعيش فيها وعلاقته بأهدافه وتوقعاته ومعايير وشؤونه، ويعدّ مفهوم نوعية الحياة مفهوماً شاملاً يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد، ويتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية أو الإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق للفرد.

4- التدين: هو الاتجاه الذي يتبناه الفرد ويسلكه ويشكل من خلاله مفاهيمه ومبادئه في الحياة وهو عامل مهم من عوامل شعور الفرد بالرضا والسعادة والتوافق مع نفسه ومع الآخرين، ويعد من أهم الحاجات المشبعة

لدى الإنسان التي تبعث على الشعور بالرضا عن الحياة والإحساس بالسعادة، ويوفر الدين قاعدة وجدانية تضمن الأمن والاطمئنان النفسي والالتزان الانفعالي والتفاؤل وحب الحياة والرضا عنها كما يوفر إحساساً بمعنى الحياة اليومية فهو يخفف من وطأة الكوارث والأزمات التي تعترض طريق الفرد (المحروقي، 2011، 30-31).

ترى الباحثة أن قوة الإيمان والتدين من أهم العوامل التي تجعل الإنسان يشعر بالرضا عن الحياة، لأنها تبعث في النفس الطمأنينة والإحساس بالرضا خاصة أثناء المرور بالأزمات والضغوطات الحياتية، فالفرد يعمل بقدر ما يستطيع ثم يفوض الأمر إلى الله ويسلم له دون خوف أو قلق، لذلك يجب التمسك بالدين لأنه يجلب للفرد الراحة النفسية والسعادة والرضا عن حياته.

2-3 أهمية الرضا عن الحياة:

تظهر أهمية الرضا عن الحياة لدى الفرد في النقاط الآتية:

- يعد الرضا عن الحياة عاملاً أساسياً في توافق الفرد وتقبله للأحداث والمواقف الحياتية لذلك فإن انخفاض مستوى الرضا قد يدل على عدم التوافق النفسي (العمرى، 2017، 4).
- ينطوي على أهمية كبيرة بوصفه القوة الدافعة أو المحبطة لسلوك الفرد وأدائه في مجالات الحياة المختلفة (ميخائيل، 2013).
- يؤثر الرضا عن الحياة في سلوك الفرد ومفهومه لذاته وحياته ، فالأشخاص الذين يتميزون بالرضا عن الحياة يفكرون تفكيراً إيجابياً وهم أكثر قدرة وكفاءة على مواجهة صعوبات الحياة (البشر والحميدي، 2019، 354).
- يعد من المواضيع ذات العلاقة بالصحة النفسية والشعور بالسعادة والرفاهية، فهو دليل على تمتع الفرد بالسواء، والقدرة على التكيف مع المواقف الحياتية المختلفة (القيسي وأبو البصل، 2017، 306).

- الرضا عن الحياة له أثر إيجابي محفز إلى الاستمرار والإنتاجية ورفع مستوى الطموح والتطلعات المستقبلية إذ يشار إلى الشخص الراضي عن حياته بأنه يتمتع بصحة نفسية وسعادة وطمأنينة وراحة وأنه أكثر قدرة على التكيف الشخصي والاجتماعي (قوقزة والسعيدين، 2019، 164).
- يعكس الرضا عن الحياة مجموعة التجارب والخبرات التي أثرت في حياة الأفراد بطريقة إيجابية أو سلبية ، فالتجارب الإيجابية والناجحة في حياة الأفراد لديها القدرة على تحفيز طاقة الأفراد لمتابعة حياتهم وأهدافهم وطموحاتهم في الحياة وهذا بدوره يزيد من الشعور بالأمل والتفاؤل لديهم (شلايل، 2020، 40).
- يتيح الرضا عن الحياة للفرد الفرص الملائمة للإبداع وتصبح أفكاره مرنة ويصبح قادراً على حل المشكلات التي تواجهه في حياته (منصور، 2009)؛ إذ أوضح فريدر يکسون (Fredrickson, 2001) أن هناك علاقة بين الإبداع والرضا عن الحياة.
- وترى الباحثة أن الرضا عن الحياة ذو أهمية كبيرة إذ يعد مدخلاً مهماً لشعور الفرد بالسعادة والاستقرار والراحة النفسية، وتمتع الفرد بالرضا عن الحياة مؤشر رئيس لتحقيق الصحة النفسية، ومؤشر على العلاقات الإيجابية للفرد داخل الأسرة وخارجها، ويعبر عن درجة تقبل الفرد لإنجازاته وطموحاته، ويعمل كقوة نفسية وقائية ضد أحداث الحياة الضاغطة ما يجعل الفرد يشعر بالأمان والتفاؤل بالمستقبل.

2-4 مظاهر الرضا عن الحياة:

1) العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال:

- العوامل المادية: تشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده وكذلك حالة الفرد الاجتماعية والصحية والتعليمية والزواجية.
- حسن الحال: يمثل مقياساً عام للرضا عن الحياة ويعدّ مظهرًا سطحيًا للتعبير عن الرضا عن الحياة (عيساوي، 2021، 44).

2) إشباع الحاجات والرضا عن الحياة:

- إشباع الحاجات: إن إشباع الحاجات من المؤشرات الموضوعية للرضا عن الحياة، وكلما تمكن الفرد من إشباع حاجاته ازدادت جودة حياته وزاد رضاه عنها.

- الرضا عن الحياة: هو درجة تقبل الفرد لذاته بما حققه من إنجازات في الماضي والحاضر (سليمان، 2003، 13).

(3) الصحة والبناء البيولوجي وإحساس الفرد بالسعادة

- الصحة والبناء البيولوجي: تمتع الفرد بصحة جسمية سليمة يزيد من نسبة رضا الفرد عن حياته ونظرتة التفاضلية للمستقبل.
- السعادة: هي حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور والتي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية (الجرادات، 2018، 54).

(4) إدراك الفرد للقوى والامتصاصات الحياتية وإحساسه بمعنى الحياة:

- القوى المتضمنة والحياتية: يعيش البشر حياة جيدة لا بد لهم من استخدام القدرات والطاقات والأنشطة الابتكارية الكامنة داخلهم.
- معنى الحياة: كلما شعر الفرد بقيمته وأهميته للمجتمع والآخرين وشعر بإنجازاته ومواهبه أدى ذلك إلى إحساسه بجودة الحياة (الهنداوي، 2011، 42).

(5-2) أبعاد الرضا عن الحياة:

بحسب التعريفات المتعددة لهذا المفهوم يمكن تمييز ثلاثة أبعاد له هي:

- الموضوعية: تشمل الجوانب الاجتماعية التي يوفرها المجتمع من مستلزمات مادية.
- الذاتية: يقصد بها مدى الرضا الشخصي بالحياة وشعور الفرد بجودة الحياة.
- الوجودية: تمثل الحد المثالي لإشباع حاجات الفرد واستطاعته العيش بتوافق روحي ونفسي مع ذاته ومجتمعه (عيساوي، 2021، 43).

ويعرّف الرضا عن الحياة حسب موسوعة علم النفس بأنه مفهوم ذو أبعاد عديدة أوضحها بيترمان وسيلاس

(Peterman and Silas) في سبعة محاور هي:

- التوازن الانفعالي ويتمثل في ضبط الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية.
- الحالة الصحية العامة للجسم.
- الاستقرار المهني إذ يمثل الرضا عن العمل بعداً مهماً في الرضا عن الحياة.
- الاستقرار الأسري وتواصل العلاقات داخل البناء العائلي.
- استمرارية العلاقات الاجتماعية وتواصلها خارج نطاق العائلة.
- الاستقرار الاقتصادي وهو ما يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة.
- التواءم الجنسي ويرتبط بذلك ما يتعلق بصورة الجسم والرضا عن المظهر والشكل العام (دخيلي، 2017، 37)، ويتضمن الرضا عن الحياة الأبعاد التالية:
- **تقبل الذات:** قدرة الفرد على تقبل ذاته إلى أقصى مدى تسمح به إمكانياته والنضج الشخصي والاتجاه الإيجابي نحو الحياة.
- **العلاقات الإيجابية مع الآخرين:** القدرة على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين قائمة على الثقة والود والقدرة على الأخذ والعطاء مع الآخرين.
- **الاستقلالية:** القدرة على تقرير مصير الذات والاعتماد على الذات والقدرة على تنظيم السلوك الشخصي وضبطه.
- **الكفاءة البيئية:** القدرة على اختيار البيئات المناسبة والمرونة الشخصية أثناء التواجد في السياقات البيئية.
- **هدف الحياة:** أن يكون للفرد هدف في الحياة ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف مع المثابرة والإصرار.
- **النمو الشخصي:** قدرة الفرد على تنمية قدراته وإمكانياته الشخصية لإثراء حياته (عيسى، 2013، 55).

كما حدد (تفاحة، 2009) أبعاد الرضا عن الحياة على النحو الآتي:

- **التفاعل الاجتماعي:** قدرة الفرد على التفاعل والاندماج والاتصال مع الآخرين والتأثير والتأثر بهم وإدراك أنه مصدر ثقة وانتماء.
 - **القناعة:** هي رضا الفرد بما يقدم له من مساعدة وعون وقبول ذاته والمحيطين به.
 - **التفاؤل:** توقعات الفرد الإيجابية نحو مستقبل حياته والاستبشار بالأمل في أن العسر يليه اليسر.
 - **الثبات الانفعالي:** التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.
 - **التقدير الاجتماعي:** شعور الفرد بالقبول والحب والاعتراف به والسماح له بالمشاركة في صنع القرارات وحرية التعبير في الرأي والثناء على ما قدمه وما يفعله.
 - **الحماية:** إدراك الفرد حجم الرعاية التي تقدم له والإحساس بالأمان وعدم النبذ والهجر وتلبية احتياجاته ومتطلباته وتخفيف حدة القلق التي قد يتعرض لها والمساندة وقت الأزمات والشدائد.
- حدد فلانجان أبعاد الرضا عن الحياة بعد دراسة تتبعية أجراها على عينات عمرية مختلفة من الجنسين هي كالاتي:
- **الأوضاع المريحة:** مثل مسكن جيد، غذاء، دخل، مستقبل.
 - **الصحة الجسدية:** تتمثل في الخلو من التوتر والقلق والأمراض الأخرى.
 - **العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين.**
 - **الجو الأسري.**
 - **وجود شريك في الحياة.**
 - **المشاركة في الأنشطة الترويحية (المالكي، 2011، 53).**
- مما سبق نجد أن أبعاد الرضا عن الحياة تتجلى في النمو الشخصي والمهني والاستقرار الاقتصادي للفرد فضلاً عن العلاقات الأسرية والعلاقات مع الأفراد الآخرين في المجتمع، وتختلف هذه الأبعاد من دراسة لأخرى فكل

باحث ينطلق من بيئته الثقافية ونظريته و دراساته ليضع الأبعاد التي يراها مناسبة وذات تأثير في رضا الفرد عن حياته.

2-6) مصادر الرضا عن الحياة:

حدد كرومباخ وموليش (Crumbangh & mohalish, 1969) أربعة مصادر يجد الإنسان فيها ما يحقق له الرضا عن حياته:

- 2- القناعة في الحياة.
- 3- القدرة على وضع أهداف محددة وإنجازها.
- 4- قدرة الفرد على السيطرة على حياته.
- 5- الاستثارة والحماس والجد في الحياة.
- أما بريجر (Preger, 1998) فقد حدد مصادر الرضا عن الحياة بالتالي:
- 6- النمو الشخصي كما يتجلى في تحقيق معارف أكثر وتطوير الإمكانيات العقلية.
- 7- خدمة الآخرين و مساعدتهم .
- 8- العلاقات المتبادلة مع الآخرين.
- 9- العيش طبقا لمعتقدات محدودة.
- 10- التعبير والإبداع من خلال الفن، الجمال، الموسيقى، الشعر، التأليف.
- 11- النواحي المادية من خلال حيازة الممتلكات وأسباب الرفاهية.
- 12- التوجه الوجودي القائم على اللذة والمتعة (الشين ونويرة، 2021، 50-51).

2-7) مقومات الرضا عن الحياة:

تتمثل مقومات الرضا عن الحياة في حالة المعافاة الكاملة بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً ووفق تعريف منظمة الصحة العالمية فإن للصحة عناصر عدة هي:

- الصحة الجسدية: تتمثل في القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية وحالة مثلى من اللياقة البدنية.
- الصحة النفسية: تتمثل في القدرة على تعرف المشاعر والتعبير عنها وشعور الفرد بالسعادة والراحة النفسية.
- الصحة الروحية: تتعلق بالمعتقدات والممارسات الدينية.
- الصحة العقلية: تتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح وتناسق والشعور بالمسؤولية والقدرة على حسم الخيارات واتخاذ القرارات.
- الصحة الاجتماعية: تتمثل في القدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين والاتصال والتواصل مع الآخرين واحترامهم.
- الصحة المجتمعية: تتمثل في القدرة على إقامة العلاقات مع كل ما يحيط بالفرد من مادة وأشخاص وقوانين وأنظمة (بن شعاعة، 2020).

2-8 النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

1. نظرية التكيف (Adaptation Theory) :

تفترض هذه النظرية أن الأفراد يتصرفون حيال المواقف الجديدة التي تواجههم في حياتهم على نحو مختلف بحسب هدف كل فرد في الحياة وردود أفعاله ونمط شخصيته ، ونتيجة للتعود والتكيف مع هذه المواقف مع مرور الزمن يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل حدوث الموقف ، كما ترى أن الأفراد لا يتكيفون بنفس الطريقة مع الأحداث والظروف المحيطة بهم (Diener and Rahtz, 2000).

2. نظرية القيم والأهداف والمعاني (values Goals and Meanings Theory):

يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهمية تلك الأهداف بالنسبة إليهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها ، وتبين دراسة أويش وآخرين (Oish et al, 1999) أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة إليهم وينجحون في تحقيقها

يتمتعون بدرجة اعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم ما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا، ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها التي تتلاءم مع شخصية الأفراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف (سليمان، 2003، 16).

3. نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز (Achievement Gap Theory-Ambition):

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته ، أما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكانياته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون ساخطاً متدمراً من نفسه ومن الحياة، فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانيات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للإحباط المتكرر، ويجعله تعسا حزيناً على ما فات قلقاً على ما سيأتي في المستقبل، ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانيات فيضع الإنسان لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق ويشعر بالكفاءة والجدارة فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها (شقورة، 2012، 35).

4. نظرية المواقف (Situational Theory):

تفترض هذه النظرية أن الفرد يرضى عن حياته عندما يعيش في ظروف معيشية مناسبة يشعر فيها بالأمان والطمأنينة والنجاح في تحقيق ما يصبو إليه من أهداف من خلال الصحة الطيبة والزواج وتكوين الأسرة والحصول على عمل جيد والحصول على الصحة ففي هذه الظروف يكون الفرد راضياً ومتمتعاً بصحة نفسية جيدة (البلوشية، 2017، 26).

5. نظرية نموذج المقارنة الاجتماعية (Social comparison Model Theory):

أشار إيسترلين (Easterlin) في هذه النظرية إلى أن الأفراد يقارنون أنفسهم بالآخرين ضمن نفس الثقافة ويشعرون بسعادة أكبر إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة بالآخرين توجد فروقاً متفاوتة من

الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة، فالرضا عن الحياة يقوم على المقارنة بين الأسس الموضوعية أو الفردية أو الثقافية أو الاجتماعية أو المادية من ناحية وما يحققه الفرد على أرض الواقع من ناحية أخرى، وأوضح إيسترلين أن درجة رضا الأفراد العاديين عن الحياة في أي ثقافة تكون معتدلة إلى متوسطة، بينما تكون فوق المعدل أو تحت المعدل مع آخرين، كما ركز على دور الدخل المادي في الشعور بالرضا عن الحياة إذ يرتبط عند بعض الأفراد بالدخل المادي ويكون في المستوى الأول لحياتهم، وأوضحت بعض الدراسات أن الأفراد الذين لديهم تقدير نحو الذات منخفض يقارنون أنفسهم بمن هم أقل منهم مكانة، وذلك لتحسين صحتهم النفسية وتحسين صورة الذات لديهم (جبر ومنشد، 2015).

6. نظرية التقييم (Evaluation Theory):

ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال معايير عدة، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، كما أن الظروف السائدة تؤثر في درجة الشعور بالرضا فعندما يقوم الأفراد مدى رضاهم عن الحياة لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية إلا إذا وجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية، كما أن الشعور بالرضا أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد، ويرتبط الرضا عن الحياة بالمستوى الاقتصادي للأفراد وبحسب نظرية ما سلو للحاجات فإن الأفراد في الدول الغنية يفترض أن يكونوا أكثر سعادة ورضا عن حياتهم مقارنة بالدول الفقيرة التي تعاني من نقص مادي في إشباع الحاجات الأساسية للأفراد ما يجعل حاجات الأمن أكثر أهمية في تلك الثقافات، في حين تكون حاجات الحب وتحقيق الذات أكثر أهمية في تلك الدول الغنية، وبالمقابل أشارت بعض الدراسات إلى أن العلاقات الاجتماعية أكثر أهمية من الجوانب المادية من أجل الشعور بالرضا في بعض الثقافات (الكريديس، 2015، 242).

7. نظرية التقييم الجوهرية للذات (Evaluation Theory-Core self):

يرى (Judge) أن التقييم الجزئي لجميع الجوانب الخاصة في أي مجال من مجالات الحياة ينتج الشعور النهائي بالرضا عن الحياة في ذلك المجال من الحياة سواء أكان العمل أم الأسرة وهذا يتسبب في الشعور العام

بالرضا عن الحياة، ويعرف (Judge) التقييم الجوهرى للذات بأنه مجموع الاستنتاجات الأساسية التي يصل إليها الأفراد عن ذواتهم وقدراتهم، وقد وجد أن الأفراد الذين يمتلكون تقييماً جوهرياً للذات أكثر شعوراً بالرضا عن الحياة وعن الميادين العديدة في الحياة مثل الأسرة والعمل والدراسة لأنهم أكثر ثقة بقدراتهم على الاستفادة بكل ميزة وفرصة تلوح في أفق حياتهم (شقورة، 2012).

8. النظرية المتكاملة (Integrative Theory):

مع اختلاف النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة، لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر، وتختلف لدى الشخص الواحد من موقف لآخر، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة وتسير وفق ما يريدون وغيرهم يرضون عندما يدركون الخبرات السارة، وآخرون يرضون عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم، وفريق رابع يرضون عن حياتهم عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم. وقد تمثل النظريات السابقة تفسيرات جزئية للرضا عن الحياة إلا أن مرسى يرى أنه يمكن إيجاد التكامل بينها، وإيجاد بعض عوامل الرضا عن الحياة وهي كالآتي:

- (1) أن يعيش الإنسان في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة.
- (2) أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره.
- (3) أن يحقق أهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه.
- (4) أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وإمكاناته حتى لا يتعرض للإحباط كثيراً.
- (5) أن ينجح في عمله أو دراسته ويتفوق حتى يشعر بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات (مرسى، 2000، 47-48).

من العرض السابق للنظريات المفسرة للرضا عن الحياة اتضح تداخلها مع بعضها وأهميتها في تحقيق الشعور بالرضا عن الحياة لدى الفرد، وتعددت هذه النظريات نظراً لنسبية السلوك الإنساني وتباين الخبرات والسمات

الفردية وتداخل العديد من العوامل والمحددات والظروف المحيطة المؤثرة في الرضا عن الحياة، وتلك النظريات تناولت الموضوع من منظور جزئي ولكنها تتكامل معاً للوصول إلى فهم أوضح لتفسير الرضا عن الحياة.

2-9) وجهات نظر في تفسير الرضا عن الحياة:

- اتجاه القاع -القمة:

يفترض أن الرضا الكلي عن الحياة نتيجة لرضا الفرد عن مجالات الحياة المختلفة التي تشكل مدخلات تحتوي على معلومات رئيسية يستخدمها الفرد في التقويم الكلي للرضا عن الحياة ، ويتخذ هذا الاتجاه من البيئة منطلقاً لتكوين خبرة الرضا عن الحياة، فمستوى الرضا عن الحياة يعتمد على عوامل خارجية تتعلق بالبيئة المحيطة بالفرد، فأحداث الحياة المختلفة تؤثر في مستوى رضا الفرد عن حياته، (Civitci, 2009) فالشخص الذي يشعر بمستوى عال من الرضا عن الحياة يمر بكم من الخبرات والأحداث السارة يفوق الخبرات والأحداث المؤلمة والمحنة ، وهذا ما تؤكدته دراسة قام بها مارتنسون وآخرون (Martinson et al, 1985) التي أسفرت عن وجود علاقة بين المتغيرات السلبية في الحياة ومستوى الرضا عن الحياة كالحالة الصحية للفرد والشعور بالاغتراب ، وهذا يعني أن الشخص الذي يتمتع بعلاقات اجتماعية جيدة ومستوى اقتصادي عال أكثر رضا عن الحياة.

- اتجاه القمة -القاع:

يعكس اتجاه القمة -القاع محاولات الباحثين المبكرة لفهم الأسباب والعوامل التي تجعل بعض الناس أكثر رضا عن حياتهم ، تلك المحاولات نظرت إلى أن سمات شخصية الفرد هي المسؤولة عن الرضا عن الحياة وليس العوامل الموقفية، و يفترض هذا الاتجاه أن هناك ميلاً شاملاً لدى الفرد ليخبر الأشياء بطريقة إيجابية ثم يستمتع بالفرح لأنه يشعر بالسعادة والرضا ويذكر هيلر وآخرين (Heller et al, 2004) أن هذا الاتجاه يركز على أهمية سمات الشخصية في تحديد مستوى الرضا عن الحياة لدى الأفراد ، ويرى أن الرضا عن الحياة نتاج لعمليات ذاتية داخلية أكثر منه نتاجاً لعوامل خارجية موضوعية، وطبقاً لذلك فإن أحداث الحياة اليومية على الرغم من تأثيرها في تقويم الفرد الذاتي وما يمر به من خبرات فإن تأثير هذه الأحداث والتغيرات التي تحدثها

في مستوى الرضا عن الحياة على المدى الطويل محدود إذا ما قورن بتأثير الشخصية في الرضا عن الحياة (Heller et al, 2004, 574)، وينظر هذا الاتجاه إلى الرضا عن الحياة على أنه سمة راسخة في الشخصية واستعداد ثابت يؤثر في حياة الفرد وهذا الاستعداد الثابت في الرضا عن الحياة في جوانبها المختلفة، وجدير بالذكر أن التفسيرات الجينية للسعادة والرضا عن الحياة تخدم اتجاه القمة -القاع إذ تذهب إلى أن الاختلافات بين الأفراد في الرضا عن الحياة تعزى إلى استعدادات يولد الأشخاص مزودين بها (أبو عويضة، 2018).

- الاتجاه التفاعلي:

اقترح هذا الاتجاه هيدي وويرنج (Heady & wearing, 1992) ويتخذ هذا الاتجاه من منظور التفاعل منطلقاً له، ينظر لكل من العوامل الشخصية والعوامل البيئية على قدر متساو في علاقتها بالسعادة، ويفترض أنه في الوقت الذي يتسبب فيه الرضا الكلي عن الحياة بالرضا عن مجالات محددة في حياة الفرد فإن الرضا عن الحياة هو أيضاً نتيجة للرضا عن هذه المجالات، ويعترف هذا الاتجاه بأهمية كل من الاستعداد الراسخ لدى الفرد الذي يؤثر في تقويمه للرضا الكلي أو الرضا عن مجالات محددة في حياته وأهمية تأثير الرضا وفق مجالات محددة للحياة في حكم الفرد وتقويمه للرضا عن الحياة عموماً وهناك مجالات معينة من الحياة كالصحة والثروة والسعادة الزوجية تؤدي دوراً مهماً في تحديد مستوى رضا الفرد عن حياته (ميهوبي، 2021، 65).

في مقارنة لهذه الاتجاهات الثلاثة في تفسير الرضا عن الحياة أسفرت نتائج دراسة قام بها لانس وآخرين (Lance et al, 1989) أن الاتجاه التفاعلي أكثر فاعلية في تفسير الرضا عن الحياة مقارنة بالاتجاهين.

ويتضح مما سبق وجود ثلاثة اتجاهات حاولت تفسير الرضا عن الحياة الأول: القاع - القمة إذ يفسره من منظور سببي فتقييم الفرد للرضا عن الحياة عملية سببية تبدأ من الرضا عن جوانب الحياة المختلفة والثاني: القمة - القاع: يفسره من خلال وجود استعدادات مسبقة للرضا عن الحياة لدى الفرد تحدد رضاه عن جوانب الحياة المختلفة والثالث: الاتجاه التفاعلي: يركز على التفاعل بين الرضا الكلي عن الحياة والرضا عن جوانب الحياة المختلفة.

2-10) محددات الشعور بالرضا عن الحياة:

يعد الشعور بالرضا عن الحياة واحداً من المكونات الأساسية للسعادة، والشعور بالرضا نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الأمور الآن أو في الماضي ويختلف الناس في درجة تقديرهم لمدى رضاهم عن الحياة، ويمكن تفسير الاختلاف في الشعور بالرضا عن الحياة بمحددات عدة منها:

(1) تأثير الظروف الموضوعية في الشعور بالرضا: ما من شك في أن ظروف الحياة تؤثر في الشعور بالرضا، فالأشخاص المستقرون في زواجهم ولديهم عمل مشوق وصحتهم جيدة أكثر سعادة من الآخرين ولكن هذا ليس كل شيء، فهناك الكثير من الشعور بالرضا المستمر من أنشطة ممتعة ولكنها لا ترتبط بإشباع الحاجات.

(2) التأثير بالخبرات السارة: تولّد الأحداث السارة مشاعر إيجابية، فوضع الأشخاص في أوضاع سارة ينعكس عليهم بحالة مزاجية حسنة ويزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة (القرعان، 2020، 33).

(3) الطموح والإنجاز: يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الإنجازات، ويكون أقل عندما تبتعد عنها، وتقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على خبرة الفرد الماضية (النوي، 2016، 53).

(4) المقارنة بالآخرين: تعتمد كيفية إصدار الناس للأحكام أو التقديرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقياس التقدير، ويحتمل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة (رشك وطارش، 2024، 25).

2-11) كيفية تحقيق الرضا عن الحياة:

يتم تحقيق الرضا عن الحياة من خلال الآتي:

1- تحقيق الفرد لذاته وتقديرها: إن السعي وراء تحقيق الذات هو الهدف الأسمى والنهائي للطموح الإنساني وبتحقيق الفرد لذاته يزداد إقباله على الحياة ويرتفع مستوى رضاه عن الحياة.

2- إشباع الحاجات: إشباع حاجات الفرد على نحو سليم ومتوازن يؤدي إلى زيادة رضاه عن الحياة وأي إعاقة تمثل سبباً مهماً من أسباب انخفاض الرضا عن الحياة (الهنداوي، 2011، 44).

وترى الباحثة أن تلبية حاجات الفرد الأساسية والمختلفة في جوانب الحياة المتعددة يمكن أن ترفع من مستوى رضاه عن الحياة بصورة عامة.

3- الوقوف على معنى إيجابي للحياة: تحمل المشقة والصبر وعدم الجزع يعطي للحياة معنى إيجابياً ، ويرفع من قيمتها ، والإيمان بهدف الحياة يجعل الفرد أكثر قدرة على العطاء والإنتاج.

4- وجود علاقات اجتماعية ودعم اجتماعي: العلاقات الاجتماعية من الركائز الأساسية للصحة النفسية السليمة والتوافق النفسي وأحد العوامل المهمة في تحقيق الرضا عن الحياة (عيسوي، 2021، 48)؛ وقد ذكرت (بدر، 2014) أن دراسة فوكس (Fox, 1998) توصلت إلى وجود ارتباط إيجابي بين الرضا عن الحياة والعلاقات الاجتماعية ووجود ارتباط سلبي بين الرضا عن الحياة والعلاقات الاجتماعية المضطربة.

3- التوجه نحو المستقبل: إن اطمئنان الفرد نحو مستقبله يمثل عاملاً مهماً من عوامل تحقيق الرضا عن حياته والخوف من المستقبل، ويمثل أحد أنواع القلق وهو القلق من المجهول مما يسبب حالة من التشاؤم والاكتئاب وانخفاض درجة الرضا عن الحياة (عيسى، 2013، 62).

4-المعتقدات الدينية: إن المعتقدات الدينية تعطي لحياة الفرد معنى إيجابياً وتجعله أكثر قدرة على تحمل الضغوط والصدمات وتقيه من الأمراض النفسية المختلفة وتجعله أكثر توافقاً مع نفسه ومع المجتمع (شريقي، 2014، 76).

توصل تشامبلر (Chumbler, 1996) في دراسته إلى أن الملتزمين بالمعتقدات الدينية كانوا مرتفعين على مقياس الرضا عن الحياة، ويؤكد إيلسون (Ellison, 1991) أن الذين لديهم دافع ديني قوي أكثر رضا عن الحياة وأقل في النتائج السلبية لأحداث الحياة الضاغطة مقارنة بغير المتدينين (حويش، 2020، 25).

5- توفر الصلابة النفسية: مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة ليدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة إدراكاً غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها على نحو إيجابي، وتتضمن ثلاثة أبعاد هي الالتزام والتحكم والتحدي (سيد، 2012، 6).

وترى الباحثة أن الفرد الذي لديه مستوى عال من الرضا عن الحياة لا تخلو حياته من الخوف والقلق والضغوط، بل إن الذي يميزه من غيره طريقته في التفكير في مواجهة هذه المشاعر واستجابته لها فهو الذي يتعلم أن يواجه المشكلات والضغوط المختلفة بطريقة إيجابية بعيدة عن الخوف والسلبية.

2-12) العلاقة بين التسامح والرضا عن الحياة:

يعد التسامح من القيم الإنسانية التي لها دور كبير في شعور الطالب بالرضا عن الحياة، وهذا تم استشعاره من خلال الدراسات السابقة وأدبيات الدراسة، فكلما زاد مستوى التسامح لديه ازداد رضاه عن حياته، إذ يزداد إحساسه بالإيجابية، وينخفض الشعور بالعدوانية والاستياء تجاه الذات والآخرين، وبذلك يزداد تقبله لذاته، ويتغاضى عن أية أفكار سلبية تدور في ذهنه ويستبدلها بأفكار تحمل في معناها الصفح والتغاضي عن الإساءة، وكلما كان الطالب متمتعاً بالحياة راضياً عنها كان قادراً على تجاوز الإساءات الموجهة إليه من الآخرين.

فالتسامح أحد العوامل المساهمة في سعادة الطلبة ورفاهيتهم ورضاهم عن الحياة، إذ يساعدهم على تقوية علاقاتهم الاجتماعية ومواجهة المواقف الضاغطة ويعزز خبرات الحياة الإيجابية ومواقفها لديهم ما يمكنهم من الوصول إلى أقصى رضا ممكن عن حياتهم. هذا ما أكدته (Rusbult et al, 2005) " فاستعداد الفرد للتسامح ودوافعه لاتخاذ قرار التسامح يزداد مع شعوره بالرضا عن الحياة".

كما يسهم التسامح في التوافق الذاتي والاجتماعي ويعزز مستوى الصحة النفسية للطالب، فحين يكون قادراً على تجاوز الإساءة والألم الذي يواجهه في حياته يكون راضياً عنها، فعندما يتسامح مع الآخرين يتحرر من المشاعر السلبية من غضب وحزن وكره وحقد ويشعر بالسعادة والراحة النفسية التي تظهر بوضوح في شعوره بالرضا عن

الحياة بعكس الطلبة منخفضي التسامح الذين قد يعانون من الضيق والحزن والمشاعر السلبية الناتجة عن استمرار الانشغال في التفكير في المواقف التي تم الإساءة إليهم فيها وعدم القدرة على تجاوزها ما يقلل من رضاهم عن أنفسهم وعن الآخرين، ويؤثر في جوانب حياتهم المختلفة، ويترتب عليه انخفاض في مشاركتهم الاجتماعية وإنجازهم واندماجهم مع الآخرين، ويؤدي إلى انخفاض مستوى الرضا عن الحياة لديهم.

"يقوم المتسامحون بتعديل إدراكاتهم السلبية المتعلقة بفعل الإساءة ويعيدون صياغتها بحيث تتحول الإدراكات السلبية تجاه من أساء إليهم وتجاه فعل الإساءة ذاته إلى إدراكات إيجابية ويحدث لديهم نوع من الانصراف الذهني عن الانفعالات السلبية كالغضب والاستياء وعن الأفكار السلبية كالرغبة الملحة في الانتقام ممن أساء إليهم، وتدرجياً تحل محل هذه الأفكار والانفعالات السلبية أفكار وانفعالات إيجابية كالشفقة والحنو لهذا يستمتع المتسامحون بنوعية حياة أفضل، ويكونون أكثر رضا عن حياتهم بوجه عام عن غير المتسامحين" (عبد الجواد، 2015، 404).

ويرى ريني (Rainey, 2008) أن "التسامح خطوة مهمة لاستعادة العلاقات المتصدعة والثقة المتبادلة كما يسهم في حل الكثير من المشكلات القائمة بين الآخرين ويمنع حدوث الكثير من المشكلات المستقبلية، كما ييسر حدوث الثقة والتعاون والانتماء التي تعد جميعاً ذات أهمية كبيرة لإقامة علاقات اجتماعية جيدة، و يحسن من الرضا عن الحياة لدى الأفراد".

والطالب المتسامح هو المستفيد الأكبر مقارنة بالفرد المسيء لأنه يشعر بالتوافق والرضا عن حياته، فالتسامح قد يساعد على شفاء النفس من المشاعر السلبية وعدم تذكر المواقف الحزينة، كما يساعد على البناء والحب ويمنح الأفراد القدرة على حل المشكلات ومواجهة الضغوط والصعوبات في الحياة (علي، 2020، 127).

وقد ذكر (إبراهيم، 2016، 240) "أن الأفراد الذين يظهرون التسامح يخبرون مستويات أعلى من الرضا عن الحياة ومستويات أقل من الانفعالات السلبية"؛ وأشارت دراسة (karremans et al, 2003) "إلى أن الأفراد الذين

يتمتعون بمستويات أعلى من القدرة على التسامح كانوا أكثر رضا عن حياتهم والتسامح يسهم في تعزيز العلاقات الشخصية، ويؤدي إلى زيادة الرضا عن الحياة، من هنا يمكن القول إن التسامح يعد مؤشراً لرضا الفرد عن حياته.

• تعقيب:

ترى الباحثة أن الرضا عن الحياة يشير إلى رغبة الفرد في الحياة وتحمسه لها، وهو أقصى ما يطمح إليه الإنسان العاقل الراشد، وذلك بهدف تجنب الإحباطات والصراعات النفسية والتمتع بصحة نفسية إيجابية، إذ يمثل الرضا عن الحياة في الإقبال على الحياة بحيوية وسعادة وقدرة على تقبل ما فيها من مصاعب فلا يمكن للحياة أن تسير على وتيرة واحدة بل تعثرها بعض الصعاب التي تنغص على الإنسان سعادته وينبغي أن يكون لديه استعداد إيجابي لمواجهةها من خلال السعي الدؤوب لتحقيق الأهداف المرجوة وإشباع الحاجات، وما من شك في أن الشعور بالرضا عن الحياة ينطوي على أهمية كبيرة لدى الشباب الجامعي بوصفهم الفئة الأكثر تعرضاً وتأثراً بالتغيرات السريعة والمتلاحقة التي نشهدها في عصر العولمة في شتى مجالات الحياة الثقافية والفكرية والاجتماعية والاقتصادية لأنهم عماد المستقبل الذين يعتمد عليهم المجتمع في مرحلة البناء والتحضر في معظم المجالات العلمية، ولكي يتمكن الطلبة من النجاح والتخرج لا بد من توفر قدر عال من الرضا عن الحياة يمكنهم من اجتياز العقبات التي تعترضهم في حياتهم، إذ يعتبر الرضا عن الحياة عاملاً مهماً للوصول إلى تحقيق الأهداف التي يطمح كل فرد لتحقيقها، وهو مؤشر للصحة النفسية ومن السمات الإيجابية للشخصية التي تساعد على زيادة مشاعر التقبل والإحساس بالأمن والطمأنينة وبناء جسور من العلاقات الإيجابية مع المحيطين به.

73 - 53	الفصل الثالث: إجراءات البحث الميدانية
54	• تمهيد
54	1- منهج البحث
54	2- مجتمع البحث
55	3- عينة البحث
56	4- متغيرات البحث
56	5- أدوات البحث
71	6- اختبار اعتدالية توزيع عينة البحث
72	7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث
73	• ملخص إجراءات البحث

الفصل الثالث

إجراءات البحث الميدانية

• تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرضاً للمنهج المستخدم في البحث، ومجتمعه، وعينته، ومتغيراته، وأدواته والتحقق من خصائصها السيكمترية، وتحديد الأساليب الإحصائية المستخدمة فيه.

1- منهج البحث:

استخدم المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته أهداف البحث، وهو يهتم بدراسة الظواهر الطبيعية والاجتماعية والنفسية دراسة كيفية توضيح خصائص الظاهرة، ومقدار حجمها، ومتغيراتها، ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى (الشماس وميلاد، 2016، 46)، وذلك لتعرف طبيعة العلاقة بين التسامح والرضا عن الحياة، وتحديد مساهمة التسامح في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث والكشف عن الفروق في المتغيرات المدروسة تبعاً للجنس ونوع الكلية.

2- مجتمع البحث:

تألف مجتمع البحث من جميع طلبة السنة الثالثة في كليات (الاقتصاد، والهندسة المعمارية، والحقوق، وعلم الاجتماع) في جامعة دمشق، وتجدر الإشارة إلى أنه تم اختيار طلبة السنة الثالثة انطلاقاً من أن الشعور بالرضا لابد أن يكون أكثر وضوحاً وتبلوراً لديهم من طلبة المستويات الدراسية الأدنى، فمن المفترض أنهم أصبحوا يملكون مستوى مرتفعاً من النضج العقلي والعاطفي بعد أن اختبروا الحياة الجامعية، واكتسبوا منها تجارب وخبرات جديدة، واختاروا التخصص الذي يرغبون فيه، ما يجعلهم أكثر قدرة على التعامل الإيجابي مع مختلف المواقف في حياتهم، وهذا يمكن أن يؤدي إلى زيادة التسامح والرضا عموماً، وبلغ عددهم (6287) طالباً وطالبة منهم (2746) من طلبة الكليات التطبيقية (الاقتصاد، والهندسة المعمارية)، و(3541) من طلبة الكليات النظرية (الحقوق، وعلم الاجتماع)، وقد بلغ عدد الطلبة الذكور (2465) طالباً، وعدد الطلبة الإناث (3822) طالبة، وفق

جدول دائرة الإحصاء في جامعة دمشق، وإحصائيات قسم شؤون الطلاب في كلية الآداب قسم علم الاجتماع للفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2022-2023.

جدول (1) توزيع أفراد المجتمع الأصلي للبحث

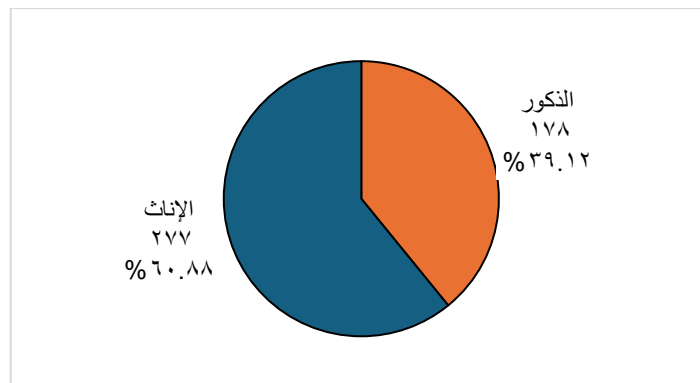
الجنس	العدد	النسبة المئوية	نوع الكلية	العدد	النسبة المئوية
الذكور	2465	39.208%	التطبيقية	2746	43.678%
الإناث	3822	60.792%	النظرية	3541	56.322%
المجموع	6287	100%	المجموع	6287	100%

3- عينة البحث:

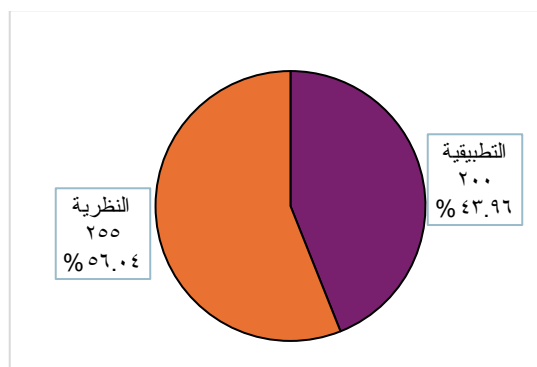
تكونت عينة البحث من (455) طالباً وطالبة اختيروا بطريقة العينة العشوائية البسيطة، إذ قامت الباحثة باختيارهم بالطريقة المتيسرة بواقع (200) من طلبة الكليات التطبيقية (الاقتصاد، والهندسة المعمارية)، و(255) من طلبة الكليات النظرية (الحقوق، وعلم الاجتماع)، وبلغ عدد الطلبة الذكور (178) طالباً، وعدد الطلبة الإناث (277)، بنسبة بلغت (7.24%) من أفراد المجتمع الأصلي، كما بلغ المتوسط الحسابي لأعمار أفراد عينة البحث (20.75) عاماً بانحراف معياري (0.693) ويوضح الجدول الآتي توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغيري الجنس ونوع الكلية.

جدول (2) توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغيري الجنس، ونوع الكلية

الجنس	العدد	النسبة المئوية	نوع الكلية	العدد	النسبة المئوية
الذكور	178	39.12%	التطبيقية	200	43.96%
الإناث	277	60.88%	النظرية	255	56.04%
المجموع	455	100%	المجموع	455	100%



شكل (1) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس



شكل (2) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير نوع الكلية

4- متغيرات البحث:

- المتغيرات الارتباطية : التسامح والرضا عن الحياة.
- المتغيرات التصنيفية: الجنس (ذكر، أنثى)، نوع الكلية (كليات نظرية، كليات تطبيقية).

5- أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث اعتمدت الباحثة الأدوات التالية:

- مقياس التسامح: وهو من إعداد الباحثة.
- مقياس الرضا عن الحياة: وهو من إعداد الباحثة.

مبررات إعداد المقياس: وجدت الباحثة أن البحث بحاجة إلى إعداد مقياسي التسامح والرضا عن الحياة ليتناسبان مع البيئة المحلية، وذلك لأن المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة معدة في البيئات الأجنبية، لذلك قامت الباحثة بإعداد مقياسي التسامح والرضا عن الحياة مراعية ملاءمتها لطبيعة العينة المستهدفة وخصائصها، ومناسبتها لأهداف البحث ومتغيراته.

أولاً- مقياس التسامح:

تم إعداد مقياس التسامح وفق الخطوات الآتية:

1-1) الاطلاع على الدراسات السابقة:

- تمّ الاطلاع على بعض المقاييس المستخدمة في الدراسات التي تناولت التسامح، ومن هذه المقاييس:
- مقياس التسامح إعداد "راي وآخرين" (Rye et al, 2001) ترجمة (المحاسنة، 2017) وقد تكوّن من عشرة عبارات تقيس عدم التسامح والتسامح الإيجابي، وطبق على عينة تراوحت أعمارهم بين (18 - 41).
 - مقياس الميل للتسامح "إعداد تومبسون وآخرين" (Thompson et al, 2005)، ترجمة (السلاح، 2023) وهو يقيس ثلاثة أبعاد، هي: (التسامح مع الذات، التسامح مع الآخرين، التسامح مع المواقف).
 - مقياس التسامح: إعداد "بولتون" (Bolton, 2019) ترجمة الباحثة.
 - مقياس التسامح البين شخصي: إعداد "ثوماي وآخرين" (Thomae et al, 2016) ترجمة الباحثة، وبعد الاطلاع على الجانب النظري والمقاييس الخاصة بالموضوع تم إعداد مقياس التسامح بصورته الأولى.

2-1) وصف المقياس:

تكون المقياس في صورته الأولى من (33) بنداً، وقد راعت الباحثة في صياغتها للبنود أن تمثل بصورة شاملة المحور الذي تنتمي إليه، وأن تكون واضحة وتقريرية، إذ تتم الإجابة عن بنود المقياس من خلال اختيار أحد الخيارات التالية: (أوافق بشدة، أوافق، محايد، أرفض، أرفض بشدة)، يمثل الخيار الأول أعلى درجة إذ يوافق الطالب تماماً على مضمون العبارة ويخصص له (5) درجات، يليه الاختيار الثاني الذي يقابله (4) درجات،

والخيار الثالث يقابله (3) درجات، ثم درجتين للخيار الرابع، ودرجة واحدة للخيار الأخير الذي يمثل رفضاً كاملاً

لمضمون العبارة إذا كانت العبارات موجبة والعكس إذا كانت العبارات سالبة، وتضمن المقياس محورين:

- الأول: التسامح مع الذات (Forgiveness for Self): يضم (14) عبارة من الرقم (1) إلى الرقم (14).
- الثاني: التسامح مع الآخرين (Forgiveness for Other): يضم (19) عبارة من الرقم (15) إلى الرقم (33).

1-3) مراجعة المقياس:

بعد صياغة بنود المقياس قامت الباحثة بإعادة قراءتها بعد بضعة أيام للتخلص قدر الإمكان من تأثير ألفة

المفردات، وصعوبة الأسلوب، وغموض بعض الكلمات أو العبارات، وتصحيح قواعد اللغة.

1-4) التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التسامح:

- الصدق: قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس التسامح بالطرائق التالية:

أ) صدق المحتوى:

اعتمدت الباحثة للتحقق من صدق المحتوى طريقة العرض على المحكمين، إذ قامت بعرض المقياس على

مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بجامعة دمشق ملحق (1) وذلك لإبداء ملاحظاتهم فيما

يأتي:

- ملائمة المقياس لقياس التسامح لدى أفراد العينة.
 - ملائمة البنود للأبعاد الفرعية للمقياس.
 - سلامة الصياغة اللغوية لبنود المقياس.
 - إضافة أو حذف أو اقتراح التعديلات التي يرونها مناسبة على بنود المقياس ليتناسب وموضوع البحث.
- وبعد الاطلاع على آراء السادة المحكمين في المقياس تمت الاستفادة من ملاحظاتهم وآرائهم وقد اعتمدت الباحثة على نسبة موافقة (80% وأكثر) من السادة المحكمين لتعديل أو حذف أي من عبارات المقياس وبذلك يمكن عدّ تحقق صدق المحكمين للمقياس، وكانت ملاحظاتهم تعديل بعض البنود كما يوضحها الجدول الآتي.

جدول (3) ملاحظات السادة المحكمين على بنود مقياس التسامح

البند قبل التعديل	البند بعد التعديل	نسبة اتفاق المحكمين
أشعر بالراحة عندما أسامح الشخص الذي أساء إلي.	أسامح الآخرين على تصرفاتهم معي.	81.82%
أتمنى الخير للآخرين حتى من ظلمني.	أتمنى حدوث أشياء جيدة للشخص الذي ظلمني.	100%
أشعر بأن جراحي لا تلتئم بسهولة عندما تأتي الإساءة من أشخاص أحبهم.	يصعب علي نسيان الإساءة خاصة إذا كانت من أشخاص أحبهم.	81.82%
فهمني للحياة يساعدي على مسامحة من أذاني.	كلما زادت خبرتي في الحياة ازدادت قدرتي على التسامح.	90.91%

كما تمّ الاتفاق على حذف البنود الموضحة في الجدول الآتي من المقياس.

جدول (4) البنود المحذوفة من مقياس التسامح

البند المحذوف
أتقبل انه من الممكن أن أخطئ في حياتي
أكره نفسي عندما أتذكر الأشياء السيئة التي ارتكبتها في الماضي.
أتعلم من الأشياء السيئة السابقة كيفية التغلب عليها
أشعر بالسلام عندما أواجه شخصاً أساء إلي
أتقبل الآخرين حتى لو اختلفت معهم في التفكير والمعتقد
أرى الأشخاص الذين ظلموني مع مرور الوقت أناساً جيدين وصالحين
أشعر بالضيق عندما يعاملني الآخرون بسوء

(ب) الصدق البنائي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بلغ عدد أفرادها (92) طالباً وطالبة من طلبة كليات (الحقوق، وعلم الاجتماع، والاقتصاد، والهندسة المعمارية) في جامعة دمشق، وهم من خارج عينة البحث الأساسية، ثم حسبت معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، ومعاملات ارتباط درجات الأبعاد ببعضها وبالدرجة الكلية للمقياس، وتوضح الجداول الآتية معاملات الارتباط الناتجة.

جدول (5) معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لمقياس التسامح

البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط
1	0.624**	8	0.596**	15	0.597**	22	0.724**
2	0.567**	9	0.518**	16	0.592**	23	0.541**
3	0.524**	10	0.520**	17	0.623**	24	0.454**
4	0.613**	11	0.855**	18	0.483**	25	0.689**
5	0.526**	12	0.641**	19	0.619**	26	0.569**
6	0.510**	13	0.854**	20	0.630**		
7	0.823**	14	0.755**	21	0.499**		

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.454 - 0.855) وهي معاملات ارتباط جيدة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) ما يدل على أن بنود المقياس متسقة مع الدرجة الكلية للمقياس، وهذا يعطي مؤشراً على الصدق البنائي للمقياس.

جدول(6) معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه لمقياس التسامح

التسامح مع الذات				التسامح مع الآخرين			
البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط
1	0.663**	9	0.635**	12	0.666**	20	0.644**
2	0.648**	10	0.619**	13	0.796**	21	0.557**
3	0.660**	11	0.872**	14	0.631**	22	0.753**
4	0.678**			15	0.612**	23	0.628**
5	0.710**			16	0.600**	24	0.543**
6	0.698**			17	0.670**	25	0.702**
7	0.862**			18	0.607**	26	0.654**
8	0.710**			19	0.631**		

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه تراوحت بين (0.543 - 0.872) وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) ما يعطي مؤشراً على الصدق البنائي للمقياس.

جدول (7) معاملات ارتباط أبعاد مقياس التسامح ببعضها وبالدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	التسامح مع الآخرين	الدرجة الكلية
التسامح مع الذات	0.877**	0.959**
التسامح مع الآخرين	---	0.977**

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط أبعاد مقياس التسامح ببعضها وبالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.877 - 0.977)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) ما يدل على أن الأبعاد الفرعية متسقة مع بعضها ومع الدرجة الكلية للمقياس، وهذا يعطي مؤشراً على الصدق البنائي للمقياس.

ت) الصدق المحكي بدلالة المجموعات الطرفية:

طُبِّق المقياس على عينة البحث السيكمترية ثم حُسبت درجاتهم، ورتبت تنازلياً، وتم أخذ أعلى 25% وأدنى 25% منها، ثم حُسب الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد العينة على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، وتم استخدام ت ستودينت لتعرف دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين، كما يوضح الجدول الآتي.

جدول (8) نتائج اختبارات ستودينت للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس التسامح

الأبعاد	العدد	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	د ح	القيمة الاحتمالية	القرار
التسامح مع الذات	23	العليا	43.00	2.970	33.510	44	0.000	دال
	23	الدنيا	20.96	1.065				
التسامح مع الآخرين	23	العليا	62.39	2.950	40.599	44	0.000	دال
	23	الدنيا	27.83	2.823				
الدرجة الكلية	23	العليا	105.39	5.868	38.759	44	0.000	دال

الأبعاد	العدد	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	د ح	القيمة الاحتمالية	القرار
	23	الدنيا	48.78	3.825				

يلاحظ من الجدول السابق أن كل قيم ت دالة إحصائياً، ما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين العليا والدنيا، وهذه الفروق لصالح المجموعة العليا وتشير إلى الصديق التمييزي لمقياس التسامح بدلالة المجموعات الطرفية.

- الثبات:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس بالطريقتين الآتيتين:

أ) الثبات بطريقة الاتساق الداخلي بمعادلة (ألفا-كرو نباخ):

تم استخدام معادلة ألفا-كرو نباخ لدرجات أفراد عينة البحث السيكمترية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، انحصرت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.848 - 0.933) وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس.

ب) الثبات بالتجزئة النصفية (سبيرمان براون)

حُسب معامل ثبات التجزئة النصفية للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، ثم صُحح معامل الثبات بمعادلة سبيرمان براون، تراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.882 - 0.936)، وهي قيم مرتفعة تشير إلى اتصاف المقياس بالثبات وفق طريقة التجزئة النصفية.

جدول (9) معاملات ثبات مقياس التسامح بطريقتي (ألفا-كرو نباخ، والتجزئة النصفية)

الأبعاد	عدد البنود	ألفا-كرو نباخ	التجزئة النصفية
التسامح مع الذات	11	0.848	0.882
التسامح مع الآخرين	15	0.892	0.908
الدرجة الكلية	26	0.933	0.936

- تعقيب على نتائج الدراسة السيكمترية لمقياس التسامح:

أظهرت نتائج الدراسة السيكمترية لمقياس التسامح اتصافه بمؤشرات جيدة للصدق والثبات تجعل استخدامه ممكناً في البيئة المحلية وفق حدود عينة البحث الحالية .

1-5) إخراج المقياس بصورته النهائية

أصبح عدد بنود المقياس في صورته النهائية (26) بنداً بعد حذف البنود التي تبين عدم ارتباطها مع المحور الذي تنتمي إليه، وهي موزعة على بعدين (بعد التسامح مع الذات - بعد التسامح مع الآخرين) مع وجود خمسة أبدال للإجابة هي: (أوافق بشدة، أوافق، محايد، أرفض، أرفض بشدة)؛ وتتنحصر درجة كل بند بين (1-5) والدرجة الكلية للمقياس بين (26) كحد أدنى وتشير إلى درجة منخفضة من التسامح وبين (130) كحد أعلى وتشير إلى درجة مرتفعة من التسامح، وفيما يلي المحاور التي يشتمل عليها المقياس وأرقام البنود التي تنتمي إلى كل محور:

- الأول: التسامح مع الذات: يضم (11) عبارة هي: من العبارة رقم (1) إلى العبارة رقم (11).
- الثاني: التسامح مع الآخرين: يضم (15) عبارة هي: من العبارة رقم (12) إلى العبارة رقم (26).

جدول (10) العبارات السلبية في مقياس التسامح

الأبعاد	أرقام العبارات
التسامح مع الذات	10-9-7-6-2
التسامح مع الآخرين	18-17-15

ثانياً: مقياس الرضا عن الحياة:

تم إعداد مقياس الرضا عن الحياة وفق الخطوات الآتية :

2-1) الاطلاع على الدراسات السابقة:

تم الاطلاع على بعض مقاييس الدراسات التي تناولت الرضا عن الحياة، ومن هذه المقاييس: (عبد المنعم، 2010، و) (شلايل، 2020) و) (أبو عويضة، 2018) و) (غربي، 2019) واختبار درجة الرضا العام إعداد

"فهرنبرج وآخرين" (Fahrenberg et al, 2000)، ومقياس الرضا عن الحياة متعدد الأبعاد لدى الطلاب إعداد "هوبنر وآخرين" (Huebner et al, 1998) ترجمة (ميخائيل، 2013) ومقياس الرضا عن الحياة إعداد "مارغوليس وآخرين" (Margolis et al, 2019) ترجمة الباحثة، وبعد الاطلاع على الجانب النظري والمقاييس الخاصة بالموضوع تم إعداد مقياس الرضا عن الحياة بصورته الأولى.

2-2) وصف المقياس:

تكوّن المقياس في صورته الأولى من (45) بنداً، راعت الباحثة في صياغتها للبنود أن تمثل بصورة شاملة المحور الذي تنتمي إليه، وأن تكون واضحة وتقريرية، وتتم الإجابة عن بنود المقياس من خلال اختيار أحد الخيارات التالية: (أوافق بشدة، أوافق، محايد، أرفض، أرفض بشدة) ويمثل الخيار الأول أعلى درجة، إذ يوافق الطالب تماماً على مضمون العبارة، ويخصص له 5 درجات، يليه الاختيار الثاني الذي يقابله 4 درجات، والخيار الثالث يقابله 3 درجات، ثم درجتين للخيار الرابع، ودرجة واحدة للخيار الأخير الذي يمثل رفضاً كاملاً لمضمون العبارة إذا كانت العبارات موجبة والعكس إذا كانت العبارات سالبة، وتضمن المقياس (7) محاور:

- الرضا العام: يضم (7) عبارات وهي: من العبارة رقم (1) إلى العبارة رقم (7).
- الرضا عن الذات: يضم (8) عبارات وهي: من العبارة رقم (8) إلى العبارة رقم (15).
- الرضا الأسري: يضم (6) عبارات وهي: من العبارة رقم (16) إلى العبارة رقم (21).
- الرضا الصحي: يضم (5) عبارات وهي: من العبارة رقم (22) إلى العبارة رقم (26).
- الرضا الأكاديمي: يضم (7) عبارات وهي: من العبارة رقم (27) إلى العبارة رقم (33).
- الرضا الاجتماعي: يضم (6) عبارات وهي: من العبارة رقم (34) إلى العبارة رقم (39).
- الرضا الاقتصادي: يضم (6) عبارات وهي: من العبارة رقم (40) إلى العبارة رقم (45).

2-3) مراجعة المقياس:

بعد صياغة بنود المقياس قامت الباحثة بإعادة قراءتها بعد بضعة أيام للتخلص قدر الإمكان من تأثير ألفة المفردات، وصعوبة الأسلوب، وغموض بعض الكلمات أو العبارات، وتصحيح قواعد اللغة.

2-4) التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة:

- الصدق:

أ) صدق المحتوى:

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بجامعة دمشق ملحق (1) وذلك لإبداء ملاحظاتهم في ملاءمة المقياس لقياس الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة، وملاءمة البنود للأبعاد الفرعية للمقياس، وسلامة الصياغة اللغوية لبنود المقياس، وإضافة أو حذف أو اقتراح التعديلات التي يرونها مناسبة على بنود المقياس لينتاسب وموضوع البحث، بعد ذلك وبناء على رأي المحكمين تم حذف محور الرضا العام والرضا الصحي وتعديل صياغة بعض البنود وأصبح عدد بنود المقياس في صورته النهائية (33) بنداً موزعة على خمسة أبعاد هي: (الرضا عن الذات، الرضا الأسري، الرضا الأكاديمي، الرضا الاجتماعي، الرضا الاقتصادي)؛ واعتمدت الباحثة نسبة موافقة 80% وأكثر من السادة المحكمين لتعديل أو حذف أي من عبارات المقياس، وبذلك يمكن عدّ تحقق صدق المحكمين للمقياس.

جدول(11) ملاحظات السادة المحكمين على بنود مقياس الرضا عن الحياة

البند قبل التعديل	البند بعد التعديل	نسبة اتفاق المحكمين %
أرى أنه لا جدوى لمستقبلي من وراء دراسة هذا التخصص.	تخصصي الدراسي لا يقودني إلى مستقبل جيد.	81.82%
القاعات الدراسية الموجودة في الجامعة لا تبعث على الارتياح.	افتقار القاعات الدراسية إلى الوسائل المناسبة يسبب لي المزيد من الإرهاق.	81.82%
مستوى الدخل لأسرتي يلبي حاجاتنا دون مشكلات.	احتياجاتي الدراسية مؤمنة دون مشكلات.	90.91
توفر لي أسرتي المال الكافي الذي يوفر لي حياة كريمة.	أفضل العمل مع الدراسة لأساند أسرتي في مصاريف دراستي.	81.82%
ظروف حياتي المادية ممتازة.	كل ما أريده من الحياة متوفر لدي.	100%

جدول (12) البنود المحذوفة من مقياس الرضا عن الحياة

البند المحذوف
انا راض عن كل شيء في حياتي
عندما أفكر فيما أريده من الحياة لا أجد شيئاً مفقوداً
لن أكون راضياً عن حياتي حتى أحقق أهدافاً معينة
أرى أنه ليس لدي شيئاً أفخر به
كلما تأملت حياتي شعرت بالرضا
أنا أحسن حالاً من غيري
حياتي مليئة بالبهجة والسرور
أنا راض عن مناعتي ضد الأمراض
أتجنب الأشياء التي تضر بصحتي
أنام نوماً هادئاً
أخشى من المرض عندما يصيبني
أتمتع بصحة جسمية جيدة

(ب) الصدق البنائي

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بلغ عدد أفرادها (92) طالباً وطالبة من طلبة كليات (الحقوق، وعلم الاجتماع، والاقتصاد، والهندسة المعمارية) في جامعة دمشق وهم من خارج عينة البحث الأساسية، ثم حُسبت معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، ومعاملات ارتباط درجات الأبعاد ببعضها وبالدرجة الكلية للمقياس، وتوضح الجداول الآتية معاملات الارتباط الناتجة.

جدول(13) معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة

البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط
1	0.422**	10	0.739**	19	0.503**	28	0.449**
2	0.753**	11	0.415**	20	0.747**	29	0.718**
3	0.741**	12	0.849**	21	0.671**	30	0.517**

الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند
0.759**	31	0.812**	22	0.726**	13	0.883**	4
0.565**	32	0.679**	23	0.804**	14	0.748**	5
0.608**	33	0.545**	24	0.868**	15	0.668**	6
		0.624**	25	0.663**	16	0.562**	7
		0.745**	26	0.833**	17	0.737**	8
		0.694**	27	0.849**	18	0.794**	9

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.415 - 0.883) وهي معاملات ارتباط جيدة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) ما يدل على أن بنود المقياس متسقة مع الدرجة الكلية للمقياس، وهذا يعطي مؤشراً على الصدق البنائي للمقياس.

جدول (14) معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبند الذي ينتمي إليه لمقياس الرضا عن الحياة

الرضا الاقتصادي		الرضا الاجتماعي		الرضا الأكاديمي		الرضا الأسري		الرضا عن الذات	
الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند
0.536**	28	0.849**	22	0.781**	15	0.769**	9	0.484**	1
0.810**	29	0.847**	23	0.798**	16	0.741**	10	0.821**	2
0.565**	30	0.654**	24	0.799**	17	0.527**	11	0.715**	3
0.698**	31	0.694**	25	0.837**	18	0.901**	12	0.909**	4
0.740**	32	0.708**	26	0.581**	19	0.792**	13	0.761**	5
0.718**	33	0.691**	27	0.844**	20	0.874**	14	0.728**	6
				0.747**	21			0.526**	7
								0.747**	8

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبند الذي ينتمي إليه تراوحت بين (0.484 - 0.909)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) ما يشير إلى ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبند الذي ينتمي إليه، وهذا يعطي مؤشراً جيداً على الصدق البنائي للمقياس.

جدول (15) معاملات ارتباط أبعاد مقياس الرضا عن الحياة ببعضها وبالدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	الرضا الأسري	الرضا الأكاديمي	الرضا الاجتماعي	الرضا الاقتصادي	الدرجة الكلية
الرضا عن الذات	0.872**	0.899**	0.825**	0.818**	0.962**
الرضا الأسري	---	0.858**	0.879**	0.695**	0.936**
الرضا الأكاديمي	---	---	0.814**	0.789**	0.946**
الرضا الاجتماعي	---	---	---	0.748**	0.915**
الرضا الاقتصادي	---	---	---	---	0.864**

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية مع بعضها ومع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.695 - 0.962)، وهي معاملات ارتباط جيدة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 ما يدل على أن الأبعاد الفرعية متنسقة مع بعضها ومع الدرجة الكلية للمقياس، وهذا يعطي مؤشراً على الصدق البنائي للمقياس.

ت) الصدق المحكي بدلالة المجموعات الطرفية:

طُبّق المقياس على عينة البحث السيكمترية ثم حُسبت درجاتهم، ورتبت تنازلياً، وتم أخذ أعلى 25% وأدنى 25% منها، ثم حُسب الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد العينة على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، واستخدام ت ستودينت لتعرف دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين، كما يوضح الجدول الآتي:

جدول (16) نتائج اختبار ت ستودينت للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس الرضا عن الحياة

الأبعاد	العدد	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	د ح	القيمة الاحتمالية	القرار
الرضا عن الذات	23	العليا	32.26	2.072	18.606	44	0.000	دال
	23	الدنيا	16.57	3.475				
الرضا الأسري	23	العليا	23.87	2.735	15.002	44	0.000	دال
	23	الدنيا	13.26	2.005				
الرضا الأكاديمي	23	العليا	30.30	1.987	20.875	44	0.000	دال
	23	الدنيا	13.26	3.374				
الرضا	23	العليا	22.26	2.301	16.013	44	0.000	دال

الأبعاد	العدد	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	د ح	القيمة الاحتمالية	القرار
الاجتماعي	23	الدنيا	11.61	2.210				
الرضا الاقتصادي	23	العليا	19.91	1.649	25.493	44	0.000	دال
	23	الدنيا	7.65	1.613				
الدرجة الكلية	23	العليا	128.61	10.426	19.543	44	0.000	دال
	23	الدنيا	62.35	12.478				

يُلاحظ من الجدول السابق أن كل قيم ت دالة إحصائياً، ما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين العليا والدنيا، وهذه الفروق لصالح المجموعة العليا، و تشير إلى الصديق التمييزي لمقياس الرضا عن الحياة بدلالة المجموعات الطرفية.

- الثبات:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس وفق الطريقتين الآتيتين:

أ) الثبات بالاتساق الداخلي بمعادلة (ألفا-كرو نباخ):

تم استخدام معادلة ألفا-كرو نباخ لدرجات أفراد عينة البحث السيكمترية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، تراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.760 - 0.962) وتشير إلى درجة ثبات جيدة للمقياس.

ب) الثبات بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون)

حُسب معامل ثبات التجزئة النصفية للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، ثم صُحح معامل الثبات بمعادلة سبيرمان براون، تراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.709 - 0.959) وهي معاملات ثبات جيدة تشير إلى اتصاف المقياس بالثبات وفق طريقة التجزئة النصفية، ويوضح الجدول الآتي معاملات الثبات الناتجة.

جدول (17) معاملات ثبات مقياس الرضا عن الحياة بطريقتي (ألفا-كرونباخ، والتجزئة النصفية)

الأبعاد الفرعية	عدد البنود	ألفا-كرونباخ	التجزئة النصفية
الرضا عن الذات	8	0.855	0.863
الرضا الأسري	6	0.848	0.790
الرضا الأكاديمي	7	0.872	0.917
الرضا الاجتماعي	6	0.835	0.724
الرضا الاقتصادي	6	0.760	0.709
الدرجة الكلية	33	0.962	0.959

• تعقيب على نتائج الدراسة السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة :

أظهرت نتائج الدراسة السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة اتصافه بمؤشرات جيدة للصدق والثبات تجعل استخدامه ممكناً في البيئة المحلية وفق حدود عينة البحث الحالية .

2-5) إخراج المقياس بصورته النهائية:

أصبح عدد بنود المقياس في صورته النهائية (33) بنداً بعد حذف محور الرضا العام والرضا الصحي، وموزعة على خمسة أبعاد هي: (الرضا عن الذات، الرضا الأسري، الرضا الأكاديمي، الرضا الاجتماعي، الرضا الاقتصادي)، مع وجود خمسة أبدال للإجابة هي: (أوافق بشدة، أوافق، محايد، أرفض، أرفض بشدة)، وتتنحصر درجة كل مفردة بين (1 - 5) وتتنحصر الدرجة الكلية للمقياس بين (33) كحد أدنى وتشير إلى درجة منخفضة من الرضا عن الحياة و(165) كحد أعلى وتشير إلى درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة، وفيما يلي المحاور التي يشتمل عليها وأرقام البنود التي تنتمي إلى كل محور .

- 1) الرضا عن الذات: يضم (8) عبارات وهي من العبارة رقم (1) إلى العبارة رقم (8).
- 2) الرضا الأسري: يضم (6) عبارات وهي من العبارة رقم (9) إلى العبارة رقم (14).
- 3) الرضا الأكاديمي: يضم (7) عبارات وهي من العبارة رقم (15) إلى العبارة رقم (21).
- 4) الرضا الاجتماعي: يضم (6) عبارات وهي من العبارة رقم (22) إلى العبارة رقم (27).

5) الرضا الاقتصادي: يضم (6) عبارات وهي من العبارة رقم (28) إلى العبارة رقم (33).

جدول (18) العبارات السلبية في مقياس الرضا عن الحياة

أرقام العبارات	الأبعاد
7-4-3-2	الرضا عن الذات
12-11	الرضا الأسري
20-17-16	الرضا الأكاديمي
26	الرضا الاجتماعي

6- اختبار اعتدالية التوزيع لعينة البحث:

قبل الإجابة عن فرضيات البحث تمّ التحقق من اختبار اعتدالية توزيع درجات أفراد عينة البحث على مقياسي (التسامح، والرضا عن الحياة)؛ واستُخدم اختبار كولموغروف سميرونوف، وكانت النتائج كما يوضح الجدول الآتي:

جدول (19) نتائج اختبار كولموغروف سميرونوف لاختبار اعتدالية توزيع درجات أفراد عينة البحث على مقياسي (التسامح، والرضا عن الحياة)

الرضا عن الحياة	التسامح	القيم
الدرجة الكلية	الدرجة الكلية	
455	455	العدد
92.06	95.98	المتوسط الحسابي
19.811	12.056	الانحراف المعياري
1.111	1.319	كولموغروف سميرونوف (Z)
0.170	0.062	القيمة الاحتمالية
غير دال إحصائياً	غير دال إحصائياً	القرار

يتبين من الجدول السابق أن قيم اختبار كولموغوروف سميرونوف (Z) غير دالة إحصائياً؛ و كانت القيم الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، ما يشير إلى أن توزع درجات أفراد عينة البحث على مقياسي (التسامح، والرضا عن الحياة) يتبع التوزع الاعتدالي (الطبيعي)، ولذا سَتُستخدم الأساليب الإحصائية المعلمية في أثناء الإجابة عن فرضيات البحث

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم الاعتماد على الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار 23 واستُخدمت الأساليب الإحصائية الآتية:

- معامل الارتباط بيرسون للتحقق من الصدق البنائي لأداتي البحث، واختبار طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث (التسامح، والرضا عن الحياة).
- معادلة ألفا-كرو نباخ للتحقق من ثبات أداتي البحث.
- معادلة سبيرمان براون للتحقق من ثبات التجزئة النصفية لأداتي البحث.
- قيم الإحصاء الوصفي (المتوسط الحسابي، المتوسط الرتبي، الانحراف المعياري).
- التكرارات والنسب المئوية لتعرّف توزع أفراد عينة البحث تبعاً لمستويات التسامح والرضا عن الحياة.
- تحليل الانحدار الخطي البسيط لمعرفة إمكانية التنبؤ بالمتغير التابع (الرضا عن الحياة) من خلال المتغير المستقل (التسامح).
- اختبار ت ستودينت للعينات المستقلة للتحقق من الصدق التمييزي بدلالة المجموعات الطرفية (الصدق التمييزي) لأداتي البحث، وتعرّف دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على أداتي البحث تبعاً لمتغيري (الجنس، ونوع الكلية).

• ملخص إجراءات البحث:

- مراجعة الكتابات النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بكلا المتغيرين (التسامح والرضا عن الحياة).
- إعداد أدوات البحث (مقياسي التسامح والرضا عن الحياة) وعرضها على السادة المحكمين وإجراء التعديلات المطلوبة والتحقق من خصائصها السيكومترية بتطبيقها على عينة استطلاعية اختيرت من المجتمع الأصلي وخارج أفراد عينته الأساسية.
- تطبيق أدوات البحث على العينة الأساسية بعد أخذ بيانات عن حجم المجتمع الأصلي والحصول على الموافقة من جامعة دمشق وسحب عينة ممثلة للدراسة الوصفية الإحصائية.
- وللتوصل للنتائج تم تفرغ البيانات واستخدام القوانين والمعالجات الإحصائية المناسبة.
- في ضوء النتائج صيغت المقترحات ذات العلاقة وتم اقتراح بحوث أخرى لإثراء الموضوع واستكمال جوانبه الأخرى.

97 -74	الفصل الرابع: نتائج البحث
84-75	أولاً: عرض نتائج تساؤلات البحث ومناقشتها:
75	• تمهيد
75	(1) الإجابة عن السؤال الأول
78	(2) الإجابة عن السؤال الثاني
82	(3) الإجابة عن السؤال الثالث
96 -84	ثانياً: عرض نتائج فرضيات البحث ومناقشتها:
84	(1) التحقق من صحة الفرضية الأولى
86	(2) التحقق من صحة الفرضية الثانية
89	(3) التحقق من صحة الفرضية الثالثة
91	(4) التحقق من صحة الفرضية الرابعة
94	(5) التحقق من صحة الفرضية الخامسة
97	ثالثاً: مقترحات البحث

الفصل الرابع

نتائج البحث

• تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصل لها البحث ومناقشة هذه النتائج لمعرفة مدى تحقق الأهداف التي سعى اليها ومناقشة النتائج في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة، إذ تم أولاً عرض نتائج تساؤلات البحث ومناقشتها ومن ثم النتائج المرتبطة بفرضيات البحث ومناقشتها وتفسيرها وفي النهاية تم عرض مقترحات البحث.

أولاً: عرض نتائج تساؤلات البحث ومناقشتها:

1-1) الإجابة عن السؤال الأول:

ما مستوى التسامح لدى أفراد عينة البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال، أُعطي كل مستوى من مستويات التسامح لدى أفراد عينة البحث على مقياس التسامح قيمةً متدرجة وفق مقياس ليكرت الخماسي، وحددت فئات قيم المتوسط الحسابي لكل مستوى باستخدام القانون الآتي¹:

$$0.80 = \frac{1 - 5}{5} = \frac{\text{عدد مستويات ليكرت} - 1}{\text{عدد المستويات}}$$

واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي، يمكن التعامل مع متوسطات الدرجات على النحو الآتي:

جدول (20) مستوى التسامح لدى أفراد عينة البحث والقيم الموافقة له

مستوى التسامح	القيم المعطاة لكل مستوى	فئات قيم المتوسط الحسابي الرتبي لكل مستوى
مرتفع جداً	5	5-4.21
مرتفع	4	4.20-3.41
متوسط	3	3.40-2.61

¹ تم استخدام القانون في الإجابة عن السؤالين الأول والثاني للبحث

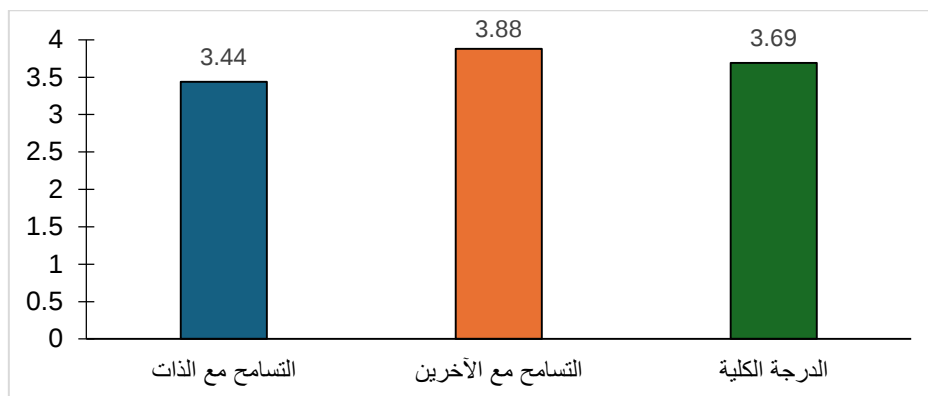
منخفض	2	2.60-1.81
منخفض جداً	1	1.80-1

ولتحديد مستوى التسامح حُسِّبَت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح وأبعاده الفرعية كما يأتي:

جدول (21) الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح

الأبعاد الفرعية	عدد البنود	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي الرتبي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	مستوى التسامح	الترتيب
التسامح مع الذات	11	37.82	3.44	0.561	%68.8	مرتفع	2
التسامح مع الآخرين	15	58.16	3.88	0.395	%77.6	مرتفع	1
الدرجة الكلية	26	95.98	3.69	0.464	%73.8	مرتفع	

يلاحظ من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية الرتبية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح وأبعاده الفرعية جاءت وفق الترتيب الآتي: بعد (التسامح مع الآخرين) بمتوسط حسابي رتبي بلغ (3.88) وهو بمستوى (مرتفع)، يليه بعد (التسامح مع الذات) بمتوسط حسابي رتبي بلغ (3.44) وهو بمستوى (مرتفع). وبلغت قيمة المتوسط الحسابي الرتبي لدرجات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس التسامح (3.69) وهو بمستوى (مرتفع)، ويبين المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية الرتبية لمستوى التسامح لدى أفراد عينة البحث في كل بعد من أبعاد مقياس التسامح والدرجة الكلية له:



شكل (3) المتوسطات الحسابية الرتبية لمستويات التسامح لدى أفراد عينة البحث

كما تم تحديد عدد الأفراد والنسب المئوية في كل مستوى من مستويات التسامح بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، كما يوضح الجدول الآتي.

جدول (22) عدد الأفراد والنسب المئوية استناداً إلى مستويات التسامح

الأبعاد الفرعية	القيم	مستوى التسامح				
		منخفض جداً	منخفض	متوسط	مرتفع	مرتفع جداً
التسامح مع الذات	العدد	0	15	236	163	41
	%	%0	%3.30	%51.87	%35.82	%9.01
التسامح مع الآخرين	العدد	0	0	58	307	90
	%	%0	%0	%12.75	%67.47	%19.78
الدرجة الكلية	العدد	0	7	93	278	77
	%	%0	%1.54	%20.44	%61.10	%16.92

يُلاحظ من الجدول السابق أن مستوى التسامح لدى أفراد عينة البحث جاء مرتفعاً بنسبة مئوية بلغت (61.10%)، وبلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المتوسط من التسامح (20.44%)، وبلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المرتفع جداً من التسامح (16.92%)، بينما بلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المنخفض من التسامح (1.54%). ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية التعلم الاجتماعي التي تؤكد أن الفرد يكتسب التسامح من عدمه من خلال التنشئة الاجتماعية، فالطفل يعيش ضمن مجموعة من الأفراد يتفاعل معهم ويتأثر بهم ويؤثر فيهم، ويلاحظ سلوكياتهم وعاداتهم واتجاهاتهم واستجاباتهم للمواقف المختلفة ويعمل على تعلمها من خلال الملاحظة والتقليد، فالفرء يكون لديه خبرات تعلم تؤثر في حياته اللاحقة لمثل المواقف المشابهة" (شلش، 2021، 312) وترى الباحثة أن الطلبة قد يكون لديهم خبرات إيجابية في مرحلة الطفولة المبكرة من خلال التنشئة الأسرية السليمة التي يغلب عليها أجواء الحوار البناء والتفاعل الودي مع الآخرين، وتعزز الدعم النفسي والثقة بالنفس وهذا كان له من الآثار الإيجابية على اتزانهم الانفعالي ما يجعلهم أكثر نضجاً ووعياً في التعامل مع الآخرين وتكوين العلاقات الإيجابية والتصدي للمشكلات الحياتية التي تواجههم، كما يتعرضون لمجموعة واسعة من المواد والمعارف والآراء المختلفة، هذا الاستكشاف المعرفي يساعدهم على تطوير قدراتهم في التحليل والتفكير النقدي،

ويجعلهم أكثر تسامحاً مع وجهات النظر المختلفة، كما ينخرطون في تجارب جديدة ويواجهون تحديات مختلفة فقد يكون الطرف الصعب الذي مر بالمجتمع السوري أيقظ لدى الطالب الإحساس بضرورة الوحدة والتماسك وتقبل الآخر إذ كان لهذه التجارب تأثير كبير في اتساع آفاقهم وتوسيع وعيهم بالعالم المحيط بهم، ومن خلال التعرض للثقافات والتجارب المختلفة يمكن أن يتعلم الطلبة تقدير التنوع والتسامح مع الآخرين ، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى ارتفاع مستوى التسامح لديهم، ووفق ما ورد لدى (عمران وميرة، 2021) "فإن طلبة الجامعة لديهم قدرة على الحكم الصحيح على مشاعر الآخرين وشخصياتهم ، و يمتازون باحترامهم لذواتهم وللآخرين واحترام مساحاتهم الشخصية من خلال ما يمتلكون من إدراك حسي نابع من معرفتهم لما يدور حولهم من مواقف وأحداث ، فمعرفة الفرد لذاته تيسر عليه فهم الآخر وسهولة النفاذ إليه وإدراك مشاعره و القدرة على المسامحة"؛ وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من (الصواعي، 2019)، (العجمي وآخرين، 2014)، (الزبون والسليحات، 2017)، (الشمري، 2021)، (الحري، 2018) التي توصلت إلى وجود مستوى مرتفع من التسامح لدى طلبة الجامعة، واختلفت عن دراستي (منصور، 2021)، و(الحازمي، 2019) اللتين توصلتا إلى وجود مستوى متوسط من التسامح، ودراستي (الشريف وآخرين، 2022)، و(العتيبي، 2018) اللتين توصلتا إلى وجود مستوى منخفض من التسامح.

2-1) الإجابة عن السؤال الثاني:

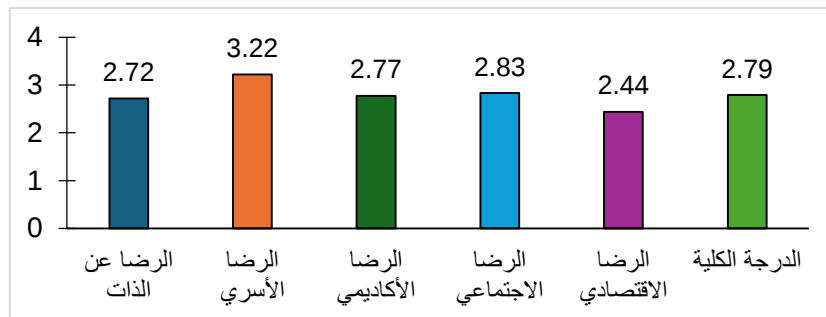
ما مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال، أُعطي كل مستوى من مستويات الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة قيمةً متدرجة وفق مقياس ليكرت الخماسي، وحددت فئات قيم المتوسط الحسابي لكل مستوى باستخدام القانون آف الذكر، ولتحديد مستوى الرضا عن الحياة حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية كما يأتي:

جدول (23) الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة

الأبعاد الفرعية	عدد البنود	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي الرتبي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	مستوى الرضا عن الحياة	الترتيب
الرضا عن الذات	8	21.74	2.72	0.725	%54.4	متوسط	4
الرضا الأسري	6	19.32	3.22	0.552	%64.4	متوسط	1
الرضا الأكاديمي	7	19.36	2.77	0.682	%55.4	متوسط	3
الرضا الاجتماعي	6	16.99	2.83	0.472	%56.6	متوسط	2
الرضا الاقتصادي	6	14.65	2.44	0.558	%48.8	منخفض	5
الدرجة الكلية	33	92.06	2.79	0.600	%55.8	متوسط	

يلاحظ من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية الرتبية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية جاءت وفق الترتيب الآتي: بعد (الرضا الأسري) بمتوسط حسابي رتبي بلغ (3.22) وهو بمستوى (متوسط)، يليه بعد (الرضا الاجتماعي) بمتوسط حسابي رتبي بلغ (2.83) وهو بمستوى (متوسط)، يليه بعد (الرضا الأكاديمي) بمتوسط حسابي رتبي بلغ (2.77) وهو بمستوى (متوسط)، يليه بعد (الرضا عن الذات) بمتوسط حسابي رتبي بلغ (2.72) وهو بمستوى (متوسط)، وأخيراً بعد (الرضا الاقتصادي) بمتوسط حسابي رتبي بلغ (2.44) وهو بمستوى (منخفض)، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي الرتبي لدرجات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة (2.79) وهو بمستوى (متوسط)؛ ويبين المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية الرتبية لمستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث في كل بعد من أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية له.



شكل (4) المتوسطات الحسابية الرتبية لمستويات الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث

كما تم تحديد عدد الأفراد والنسب المئوية في كل مستوى من مستويات الرضا عن الحياة بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، كما يوضح الجدول الآتي:

جدول (24) عدد الأفراد والنسب المئوية استناداً إلى مستويات الرضا عن الحياة

الأبعاد الفرعية	القيم	مستوى الرضا عن الحياة				
		منخفض جداً	منخفض	متوسط	مرتفع	مرتفع جداً
الرضا عن الذات	العدد	19	215	116	99	6
	%	4.18%	47.25%	25.49%	21.76%	1.32%
الرضا الأسري	العدد	0	38	258	150	9
	%	0%	8.35%	56.70%	32.97%	1.98%
الرضا الأكاديمي	العدد	0	264	92	93	6
	%	0%	58.02%	20.22%	20.44%	1.32%
الرضا الاجتماعي	العدد	0	153	225	77	0
	%	0%	33.63%	49.45%	16.92%	0%
الرضا الاقتصادي	العدد	43	230	170	12	0
	%	9.45%	50.55%	37.36%	2.64%	0%
الدرجة الكلية	العدد	0	177	193	85	0
	%	0%	38.90%	42.42%	18.68%	0%

يلاحظ من الجدول السابق أن مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث جاء متوسطاً بنسبة مئوية بلغت (42.42%)، وبلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المنخفض من الرضا عن الحياة (38.90%)، وبلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المرتفع من الرضا عن الحياة (18.68%).

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يواجهه الطلبة من تحديات تعيق تحقيق متطلباتهم وخططهم المستقبلية وتؤثر في توافقهم مع الآخرين، إذ يتعرضون للكثير من الضغوط التي من شأنها رفع مستوى القلق لديهم، مثل ضغوط الامتحانات، والمحاضرات، والمهام الدراسية، و العلاقة مع الزملاء والأساتذة، وتفكيرهم الدائم بأهدافهم ومدى تحقيقهم لها، إضافة إلى الالتزامات المادية والمهنية التي يواجهونها نتيجة ابتعادهم عن أسرهم، وتسبب

هذه الضغوط توتراً وقلقاً ، تؤثر في رضاهم عن حياتهم ،وتجعلهم معرضين بحكم طبيعة الحياة التي يعيشونها لبعض صور القلق والإحساس بعدم الرضا عن الحياة، وهو في الأغلب ينعكس سلباً على درجة تقييمهم للرضا عن الحياة ؛ ويمكن عزو الرضا الاقتصادي المنخفض إلى الظروف الاقتصادية الصعبة في سورية، وقلة الفرص الوظيفية، وارتفاع أسعار السلع، وارتفاع تكاليف المواصلات والرسوم والمستلزمات الجامعية إضافة إلى الضغط النفسي الناتج عن الاعتماد المالي على الأهل أو العمل في وظائف بدوام جزئي، ومحاولة التوفيق بين دراستهم ووظيفتهم، وهذه الوظائف قد لا توفر دخلاً ثابتاً وكافياً لتلبية احتياجاتهم الاقتصادية ما يؤثر تأثيراً كبيراً في مستوى الرضا الاقتصادي للطلبة؛ وقد أشار كوستا وماكراي (Costa & Macrae, 1980) "إلى أن الرضا عن الحياة مرتبط مباشرة بعوامل الفرد الشخصية والظروف المحيطة به، فالظروف البيئية وما فيها من ضغوطات قد تسهم على نحو مباشر أو غير مباشر في تحقيق ما يتطلع إليه الطالب الجامعي من أهداف وطموحات الأمر الذي قد يشعره بالرضا عن الحياة، وفي ضوء ما يعيشه الطالب الجامعي في بيئته التي قد لا تلبي الاحتياجات الرئيسة لديه فإن ذلك قد ينعكس على مستوى شعور الطلبة بالرضا عن الحياة عامة " (بني مصطفى وآخرين، 2014، 242)؛ ويرى فرانكن (Franken, 1994) "أن الرضا عن الحياة يمثل أقصى هدف يطمح إليه الإنسان العاقل الراشد من أجل تجنب الإحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة بسبب المواقف التي يمر بها ، ومن مظاهر الرضا عن الحياة السعادة والعلاقات الاجتماعية والطمأنينة والاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي لأن من يشعر بهذه الأشياء ويعمل على تحقيقها وإشباع رغبته منها يكون راضياً عن حياته بصورة إيجابية" (شقورة، 2012، 29)؛ وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من (الحموي، 2021)؛ (غربي، 2019)؛(عفانة، 2018)؛ (الشيخ، 2017)؛(القيسي وأبو البصل، 2017) إذ توصلت جميعها إلى وجود مستوى متوسط من الرضا عن الحياة، واختلفت عن دراسة كل من (البلوشية، 2017)؛ (شقورة، 2012)؛ (خرنوب، 2020)؛ (القثامي والمفرجي، 2016)؛ (جبر ومنشد، 2015) التي توصلت جميعها إلى وجود مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة ،و اختلفت كذلك عن دراسة كل من (بني مصطفى

وآخرين، 2014)؛ (نمر، 2011) اللتين توصلتا إلى وجود مستوى منخفض من الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

3-1) الإجابة عن السؤال الثالث:

هل يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال التسامح لدى أفراد عينة البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال تم إجراء تحليل الانحدار الخطي الثنائي للمتغيرين المستقل (التسامح) والتابع (الرضا عن الحياة)، وذلك باستخدام الانحدار البسيط وفق نموذج (Enter)، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (25) معامل الارتباط والتحديد وتحليل التباين لتحليل الانحدار وفق طريقة (Enter)

تحليل التباين ANOVA		الخطأ المعياري المقدر	معامل التحديد المعدل	معامل التحديد	معامل الارتباط R	النموذج
القيمة الاحتمالية	قيمة ف					
0.000	950.532	11.267	0.677	0.677	0.823	1

نلاحظ من الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط دالة إحصائياً، إذ بلغت (0.823) وهذا يدل على أن المتغير المستقل (التسامح) يرتبط ارتباطاً دالاً بالمتغير التابع (الرضا عن الحياة)، كما بلغت قيمة معامل التحديد (مربع معامل الارتباط) (0.677)، في حين كانت قيمة معامل التحديد المعدل (0.677) وهذا يشير إلى أن نحو 67.7% من التباين في درجات الرضا عن الحياة يفسرها التسامح بدرجة الكلية وترجع إليه، كما كانت قيمة ف دالة إحصائياً، مما يمكن القول إن النموذج المختار للدراسة يلئم البيانات؛ أما نتائج معاملات الانحدار فيوضحها الجدول الآتي.

جدول (26) نتائج معاملات الانحدار وفق طريقة (Enter)

القرار	القيمة الاحتمالية	المعيارية	المعاملات	المعاملات غير المعيارية		النموذج
		ت	بيتا	الخطأ المعياري	معامل الانحدار	
دال	0.000	-8.895		4.243	-37.740	القيمة الثابتة

النموذج	المعاملات غير المعيارية		المعاملات	المعيارية	القيمة الاحتمالية	القرار
	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	بيتا	ت		
التسامح	1.352	0.044	0.823	30.831	0.000	دال

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيمة ثابت الانحدار بلغت (-37.740)، وبلغت قيمة ت (-8.895) وهي دالة إحصائياً، وأن قيمة معامل الانحدار لمتغير التسامح بلغت (1.352) وهي دالة إحصائياً، كما بلغت قيمة "بيتا" (0.823) التي تدل على قوة التأثير، ما يعني أن التسامح يؤثر في الرضا عن الحياة ويتنبأ به؛ أي يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال التسامح وفق معادلة الانحدار الآتية:

$$\text{الرضا عن الحياة} = -37.740 + (1.352 \times \text{التسامح})$$

وهذا يعني أنه كلما ازداد التسامح بدرجة قدرها (1.352) رافقه زيادة في الرضا عن الحياة درجة معيارية واحدة؛ ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن شعور الطلبة بالرضا عن الحياة يرجع في جزء منه إلى ارتفاع درجة تسامحهم؛ فالتسامح مع الآخرين يؤثر في حياة الطالب ويشعره بالرضا من خلال اختياره لمشاعر المحبة والمساندة والمودة التي يتلقاها من الآخر نتيجة التسامح فيشعره بالثقة بنفسه واحترامها وينعكس ذلك في سلوكاته التي تدفعه للتصالح مع ذاته ومع الآخر، وتجعله متصفاً بالتسامح في مواقف الحياة المختلفة. أما الذين يعيشون من أجل أنفسهم فقط ولا يفكرون فيمن حولهم فهم الأقل تسامحاً و أقل رضا عن حياتهم؛ وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية لأن التسامح والرضا عن الحياة من المفاهيم المهمة في توافق الطلبة، ومن دعائم الصحة النفسية الإيجابية، فالطلبة المتسامحون لديهم دافعية منخفضة للتسبب بالأذى للآخرين، وهذا يساعدهم على الحفاظ على علاقات إيجابية مع الآخرين، ويجعلهم راضين عن حياتهم أكثر من الأشخاص غير المتسامحين ما يسهم في حل المشكلات القائمة ويمنع حدوث المشاكل المستقبلية، كما يؤدي التسامح دوراً بوصفه استراتيجية توافقية فعالة تحمي الطلبة من الضغوط المستقبلية وتعزز الرضا عن الحياة لديهم؛ " والتسامح من مؤشرات الصحة النفسية إذ يسهم في تحقيق الرضا عن الحياة، وأكدت دراسة "سافاريا" (Safaria، 2014) أن الشخص الذي يسامح يتمتع بصحة أفضل، ويستخدم استراتيجيات تكيف أكثر إيجابية من الشخص الذي لا يسامح ويتمتع برضا أعلى عن

الحياة؛ وبيّنت دراسة (Alam& Ansari, 2019) أن التسامح يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالرضا عن الحياة، وهذا يعني أنه عندما يزداد التسامح سيزداد الرضا عن الحياة والعكس صحيح، فالأشخاص الذين اعتادوا على التسامح سيكونون راضين عن حياتهم أكثر من الأشخاص الذين اعتادوا على عدم التسامح فهم أقل رضا عن حياتهم؛ ووفقاً لما ورد في دراسة "سافارينيا ومحمدي وفاشار" (Saffarinia, Mohammadi & Fashar، 2016) "يساعد التسامح على إصلاح العلاقات بين الأفراد وتحسينها واستعادة العلاقات كما كانت قبل حدوث الإساءة والتغلب على الآثار السلبية التي يخلفها الصراع في علاقات الأفراد؛ وأكدت دراسة "نارولا" (Narula, 2015) أن التسامح له قوى هامة في المواقف البين شخصية فالاستجابة الإيجابية من خلال التسامح بدلاً من التجنب والانتقام تساعد على تقليل المشاعر السلبية كالغضب وخيبة الأمل والعدائية واستبدال اتجاهات ومشاعر وسلوكيات أكثر إيجابية بها ، وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (إبراهيم، 2019) في أن التسامح يسهم إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالرضا عن الحياة بنسبة 18%، و(شعيب، 2021) التي توصلت إلى وجود علاقة بين التسامح والرضا عن الحياة ودراستي "جياكومو وآخرين" (Giacomo et al, 2008) و"لور -رو وبيفري" (Lawler-Row & piferi, 2006) اللتين توصلتا إلى وجود ارتباط إيجابي دال بين التسامح والرضا عن الحياة.

ثانياً: عرض نتائج فرضيات البحث ومناقشتها:

نوقشت الفرضيات الآتية عند مستوى الدلالة 0.05:

1) التحقق من صحة الفرضية الأولى:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح ودرجاتهم على

مقياس الرضا عن الحياة

للتحقق من صحة الفرضية حُسب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس التسامح ودرجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة، والجدول الآتي يوضح تلك المعاملات.

جدول (27) نتائج معاملات الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس التسامح ودرجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة

التسامح	القيم	الرضا عن الذات	الرضا الأسري	الرضا الأكاديمي	الرضا الاجتماعي	الرضا الاقتصادي	الدرجة الكلية
مع الذات	الارتباط	0.843**	0.820**	0.801**	0.823**	0.842**	0.837**
	القيمة الاحتمالية	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	القرار	دال	دال	دال	دال	دال	دال
مع الآخرين	الارتباط	0.805**	0.788**	0.767**	0.797**	0.813**	0.804**
	القيمة الاحتمالية	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	القرار	دال	دال	دال	دال	دال	دال
الدرجة الكلية	الارتباط	0.827**	0.806**	0.786**	0.813**	0.830**	0.823**
	القيمة الاحتمالية	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	القرار	دال	دال	دال	دال	دال	دال

يُلاحظ من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح ودرجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة، وهي علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً؛ أي كلما ارتفعت درجة التسامح لدى أفراد عينة البحث ارتفعت درجة الرضا عن الحياة لديهم.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن التسامح والرضا عن الحياة من الخصائص الإيجابية، فالطالب المتسامح مع ذاته ومع الآخرين والمتقبل للطرف الآخر بغض النظر عن أفكاره ومعتقداته يتمتع بالتفكير الإيجابي وبرضا عن حياته ، وكلما زاد مستوى التسامح لديه زاد إحساسه بالرضا عن الحياة، إذ يزداد إحساسه بالإيجابية وينخفض لديه الشعور بالعدوانية والاستياء تجاه الذات والآخرين، وبذلك يزداد تقبله لذاته ويتغاضى عن أية أفكار سلبية تدور في ذهنه ويستبدل بها أفكاراً تحمل في معناها التسامح والتغاضي عن الإساءة .وترى الباحثة أن التسامح يسهم في تعزيز الرضا عن الحياة كثيراً فعندما يكون الطالب متسامحاً يتقبل الآخرين ويتفهم وجهات نظرهم،

وهذا من شأنه أن يؤدي إلى بناء علاقات إيجابية وصحية مع الآخرين ، ويعزز التواصل الجيد و يؤدي إلى زيادة الرضا الذاتي والرضا عن الحياة عموماً ، فكلما كان الطالب متمتعاً بالحياة راضياً عنها كان قادراً على تجاوز الإساءة الموجهة إليه من الآخرين، و"للتسامح أهمية كبرى على المستوى الشخصي للفرد، فالفرد المتسامح مع ذاته ومع الآخرين ينعم بالإحساس بالرضا وبالعلاقات الاجتماعية متوافقة، وذلك يجعله فرداً منتجاً منشغلاً بعمله وإنجازاته فلا يبدد طاقاته النفسية بخلافات وصراعات لا داعي لها في حياته ، فالتسامح من مؤشرات الصحة النفسية، ويسهم في تحقيق الرضا لدى الفرد" (الجهني، 2020، 242)؛ و"عندما يتسامح الطالب بطور عواطفه وأفكاره ومواقفه تجاه المواقف والمعتدين ومصادر الألم من الحالة السلبية إلى الإيجابية ، فالرضا عن الحياة والأثر الإيجابي سيزدادان وسينخفض مستوى المشاعر السلبية" (خالد، 2019) "وينتقل الفرد من حالة الاحتقان النفسي والرغبة الشديدة في الانتقام والأخذ بالثأر إلى حالات من الرضا والاستقرار والشعور بالسعادة" (النوايسة، 2020)؛ و"إحساس الفرد بالتسامح مع ذاته أو مع الآخرين يؤدي به إلى أن يخبر العديد من النواتج النفسية الإيجابية كالمستويات المرتفعة من الهناء الذاتي والرضا عن الحياة" (إبراهيم، 2016)؛ ووفقاً لما ورد في دراسة (karremans et al, 2003) "فإن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات أعلى من القدرة على التسامح كانوا أكثر رضا عن حياتهم"، و اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من (شعيب، 2021)، و (sastrs et al, 2003)، و"يسليديك وآخرين" (yssledyk et al, 2007) التي توصلت جميعها إلى وجود علاقة ارتباطية بين التسامح والرضا عن الحياة، واختلفت عن نتيجة دراسة كل من (swanson, 2011) و (Macaskill, 2012) التي توصلت إلى عدم وجود علاقة بين التسامح والرضا عن الحياة.

2) التحقق من صحة الفرضية الثانية:

لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح تبعاً لمتغير

الجنس.

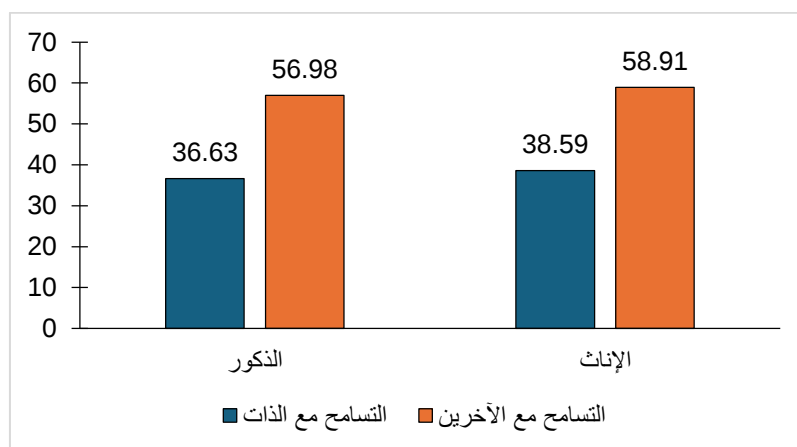
للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج الإحصاء الوصفي واستُخدم اختبار ت ستودينت للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين متوسطي الدرجات، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (28) نتائج اختبار ت ستودينت لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس

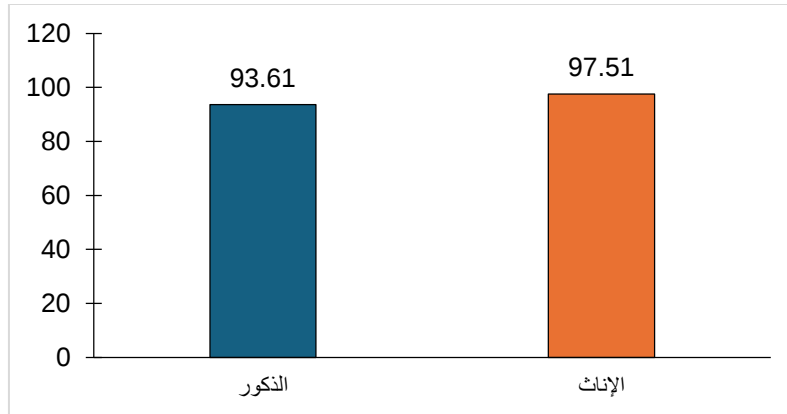
التسامح تبعاً لمتغير الجنس

القرار	القيمة الاحتمالية	د ح	ت	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الجنس	التسامح
دال 0.01	0.001	453	3.348	5.942	36.63	178	الذكور	مع الذات
				6.203	38.59	277	الإناث	
دال 0.01	0.001	453	3.434	5.918	56.98	178	الذكور	مع الآخرين
				5.808	58.91	277	الإناث	
دال 0.01	0.001	453	3.400	11.825	93.61	178	الذكور	الدرجة الكلية
				11.977	97.51	277	الإناث	

يتضح من الجدول السابق أن قيم ت بلغت على التسلسل بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس التسامح (3.400، 3.434، 3.348) عند القيم الاحتمالية (0.001، 0.001، 0.001) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 المعتمد في البحث لذا : تُرفض الفرضية الصفرية؛ أي: يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح تبعاً لمتغير الجنس، والفرق لصالح الإناث ذوات المتوسط الحسابي الأكبر؛ ويوضح الشكل الآتي متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح تبعاً لمتغير الجنس.



شكل (5) متوسطات درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس التسامح تبعاً لمتغير الجنس



شكل (6) متوسطات الدرجة الكلية لأفراد عينة البحث على مقياس التسامح تبعاً لمتغير الجنس

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى اختلاف أساليب التنشئة الاجتماعية المتبعة لدى كل من الطلبة الذكور والإناث التي تدعم ثقافة التسامح لدى الإناث الملائمة لدورهن الاجتماعي، بينما قد يُعزى في نفوس الذكور أن التسامح تنازل عن الحقوق ومظهر للضعف، كما أن أنماط تفاعل الطلبة الإناث مع محيطهن الاجتماعي بما فيه من قضايا ومشكلات تعد قليلة مقارنة بالذكور الذين تحتم عليهم المسؤوليات المنوطة بهم مواجهة الكثير من المواقف التي قد لا يستطيعون التعامل معها بطريقة إيجابية تتسم بالتسامح، لذلك فإن التنشئة الاجتماعية الصحيحة لها أهمية كبيرة في المراحل الأولى من حياة الفرد، ولها دور في تكوين شخصية إيجابية قادرة على فهم ذاتها فهماً سليماً؛ ووفقاً لما ورد لدى (البقي، 2017) "إن الإناث أكثر تعاطفاً مقارنة بالذكور، وقدرتهن على التسامح أكبر إلى حد كبير، والاختلاف ليس على أساس النوع الاجتماعي (الجنس) وحده، فالثقافة تساعد على تشكيل عادات الكثير من الأفراد، والتي من شأنها أن توجه بعض أنماط السلوك عند كلا الجنسين، إذ تركز في تنشئة الأنثى منذ الطفولة على أسلوب التعاطف مع الآخرين وتقدير ظرف الطرف الآخر وتفهمه، وتشير الصورة النمطية والثقافية الشائعة عن الإناث إلى أن لديهن قدرة أكبر على فهم أفكار الآخرين ومشاعرهم مقارنة بالذكور"، وقد ورد في دراسة (خرنوب، 2021، 189) "أن الإناث أكثر تعاطفاً وشفقة على أنفسهن من الذكور، ويمكن تفسير ذلك في ضوء خصائص كل منهما، فالإناث أكثر هدوءاً وراحة ذاتية عند المرور بخبرة معاناة أو ألم، وهن أكثر عطاء من الذكور، أما الذكور فيتميزون بالرزانة والضبط والتقيد الانفعالي نتيجة أنماط التنشئة الاجتماعية التي يتعرضون لها، ولذلك فهم أقل شفقة بالذات من الإناث"، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل

من "توسيان وآخرين" (Toussaint et al, 2008)، "كرماني" (kirmani, 2015)، (البقمي، 2017)، (محمد، 2014) التي توصلت جميعها إلى وجود فروق في التسامح لصالح الإناث، واختلفت عن دراسة كل من "توسيان وويب" (Toussaint & webb, 2005)، "فهر وآخرين" (Fehr et al, 2010)، "باتيك وآخرين" (Batik al, 2017)، (الصواعي، 2019)، (المحاسنة، 2017)، (العجمي وآخرين، 2014)، (نوري، 2015) التي توصلت جميعها إلى عدم وجود فروق في التسامح بين الذكور والإناث، و اختلفت كذلك مع دراستي (شليبي وسعد الدين، 2021)، (حبيب، 2022) اللتين توصلتا إلى وجود فروق في التسامح لصالح الذكور.

3) التحقق من صحة الفرضية الثالثة:

لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح تبعاً لمتغير نوع

الكلية

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج الإحصاء الوصفي واستخدم اختبار ت ستودينت للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين متوسطي الدرجات، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي.

جدول (29) نتائج اختبار ت ستودينت لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس

التسامح تبعاً لمتغير نوع الكلية

التسامح	نوع الكلية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	د ح	القيمة الاحتمالية	القرار
مع الذات	التطبيقية	200	38.50	5.992	2.077	453	0.038	دال
	النظرية	255	37.29	6.268				
مع الآخرين	التطبيقية	200	58.83	5.715	2.136	453	0.033	دال
	النظرية	255	57.64	6.036				
الدرجة الكلية	التطبيقية	200	97.33	11.670	2.112	453	0.035	دال
	النظرية	255	94.93	12.270				

يتضح من الجدول السابق أن قيم ت بلغت على التسلسل بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس التسامح

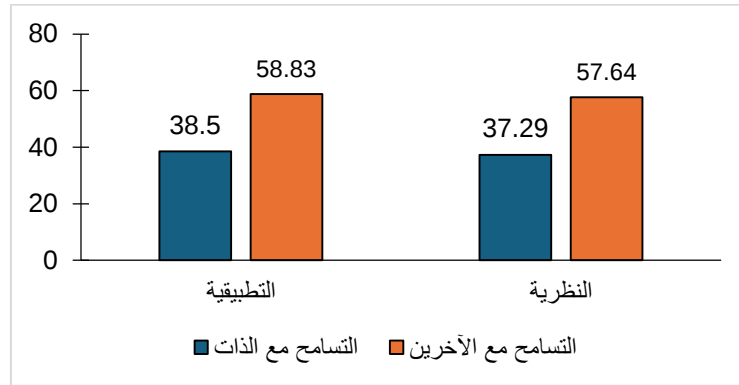
(2.077، 2.136، 2.112) عند القيم الاحتمالية (0.038، 0.033، 0.035) وهي أصغر من مستوى الدلالة

(0.05) المعتمد في البحث؛ لذا : تُرفض الفرضية الصفرية؛ أي: يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح تبعاً لمتغير نوع الكلية، والفرق لصالح طلبة الكليات التطبيقية ذوي المتوسط الحسابي الأكبر.

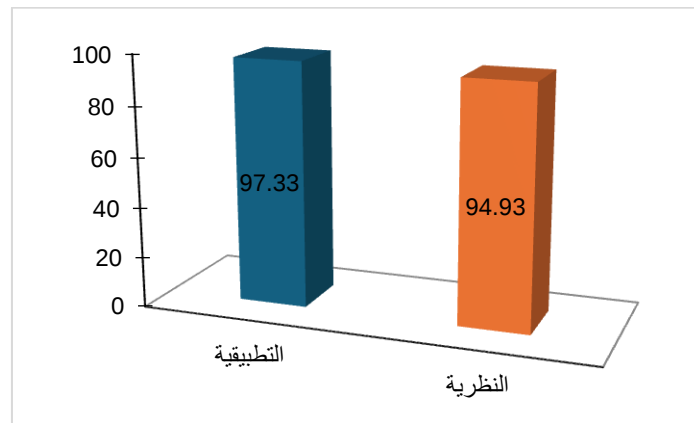
ويمكن عزو هذه النتيجة من وجهة نظر الباحثة إلى أن الكليات التطبيقية تتطلب عادة مشاريع جماعية ، وهذا العمل الجماعي قد يشجع الطلبة على التعامل مع مجموعة متنوعة من الأفكار والآراء، بالشكل الذي يعزز لديهم التسامح، ويساعدهم على تقبل وجهات نظر مختلفة للعمل معاً على تحقيق أهداف مشتركة.

وفي المقابل يكون التركيز أكبر في الكليات النظرية على المناقشات والمحاضرات النظرية التي قد تكون أكثر فردية ما يقلل فرص التفاعل الاجتماعي، ويحد من تنمية مهارة التسامح لديهم، كما يكتسب طلبة الكليات التطبيقية بحكم دراستهم الدقة في التعبير عن الانفعالات وضبط النفس وتحمل الإحباطات والتحكم في انفعالاتهم لتتوافق مع مشاعر الآخرين لأن طبيعة المواد الدراسية في هذه الكليات تجبر الإنسان أحياناً على التغاضي عن الصغائر والبعد عن العدوان والتعصب في سبيل الإنجاز والوصول إلى الأهداف، فيعيشون الحياة الجامعية بنوع من الجدية والحرص لما تفرضه هذه التخصصات من أعباء على الطالب فلا تمنحه الوقت الكافي للانخراط في صراعات ومشكلات لا داعي لها، وتتطلب المهام المستقبلية في هذه الكليات مستوى عالياً من الدقة تجعلهم منشغلين عن الاهتمام بأمور أخرى وتدفعهم للعمل على مسائل عملية مرتبطة بالحياة اليومية مثل بناء المشاريع الهندسية أو تحليل البيانات الاقتصادية، وهذا يتطلب فهماً متعدد الجوانب وحلولاً مرنة تعزز تقبل آراء الآخرين وأفكارهم. و في المقابل تدرس الكليات النظرية مثل الحقوق وعلم الاجتماع القوانين والأفكار الاجتماعية من منظور تحليلي يتطلب من الطلبة الدفاع عن مواقف معينة استناداً إلى تفسيرات ثابتة أو مفاهيم راسخة، وهذا قد يسبب ميلاً أقل نحو التسامح؛ واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من (خالد، 2019)، (خليوي، 2018)، (Sastre Et Al, 2003) التي توصلت جميعها إلى وجود فروق في التسامح لصالح طلبة الكليات التطبيقية، واختلفت عن دراستي (محاسنة، 2017)، (ميخائيل، 2013)، اللتين توصلتا إلى وجود فروق في التسامح لصالح طلبة الكليات النظرية، ودراسة كل من (الكندري، 2015)، (الصواعي، 2019)، (عرفي،

(2021)، (إبراهيم، 2019)، (العجمي وآخرين، 2014) التي توصلت جميعها إلى عدم وجود فروق في التسامح تبعاً لمتغير الكلية . و يوضح الشكل الآتي متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح تبعاً لمتغير نوع الكلية.



شكل (7) متوسطات درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس التسامح تبعاً لمتغير نوع الكلية



شكل (8) متوسطات الدرجة الكلية لأفراد عينة البحث على مقياس التسامح تبعاً لمتغير نوع الكلية

4) التحقق من صحة الفرضية الرابعة:

لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس.

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج الإحصاء الوصفي واستخدم اختبار ت ستودينت للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين متوسطي الدرجات، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي.

جدول (30) نتائج اختبارات ستودينت لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس

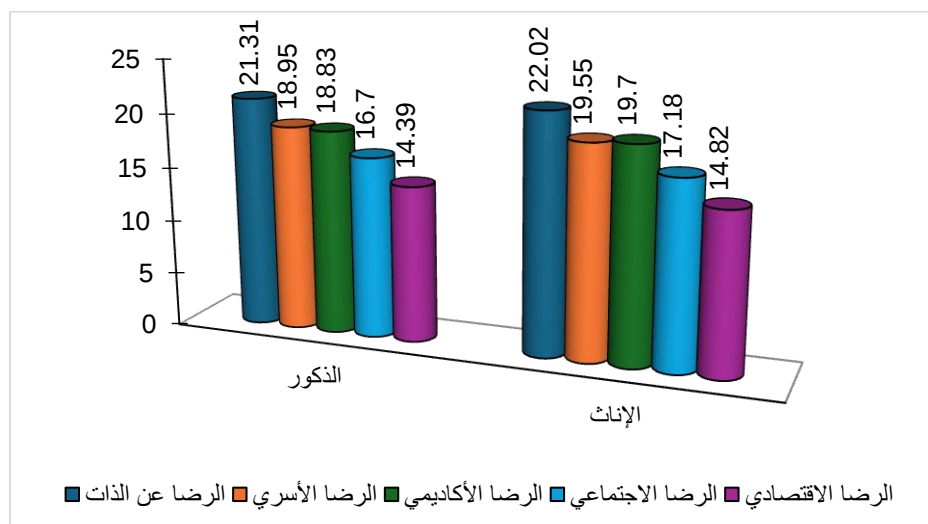
الرضا عن الحياة	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	د ح	القيمة الاحتمالية	القرار
الرضا عن الذات	الذكور	178	21.31	5.287	1.263	453	0.207	غير دال
	الإناث	277	22.02	6.102				
الرضا الأسري	الذكور	178	18.95	3.100	1.900	453	0.058	غير دال
	الإناث	277	19.55	3.428				
الرضا الأكاديمي	الذكور	178	18.83	4.345	1.905	453	0.057	غير دال
	الإناث	277	19.70	5.006				
الرضا الاجتماعي	الذكور	178	16.70	2.603	1.748	453	0.081	غير دال
	الإناث	277	17.18	2.961				
الرضا الاقتصادي	الذكور	178	14.39	3.059	1.315	453	0.189	غير دال
	الإناث	277	14.82	3.519				
الدرجة الكلية	الذكور	178	90.19	18.082	1.618	453	0.106	غير دال
	الإناث	277	93.26	20.789				

يتضح من الجدول السابق أن قيم ت بلغت على التسلسل بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة (1.263، 1.900، 1.905، 1.748، 1.315، 1.618) عند القيم الاحتمالية (0.207، 0.058، 0.057، 0.081، 0.189، 0.106) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في البحث؛ لذا : تُقبل الفرضية الصفرية؛ أي: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس.

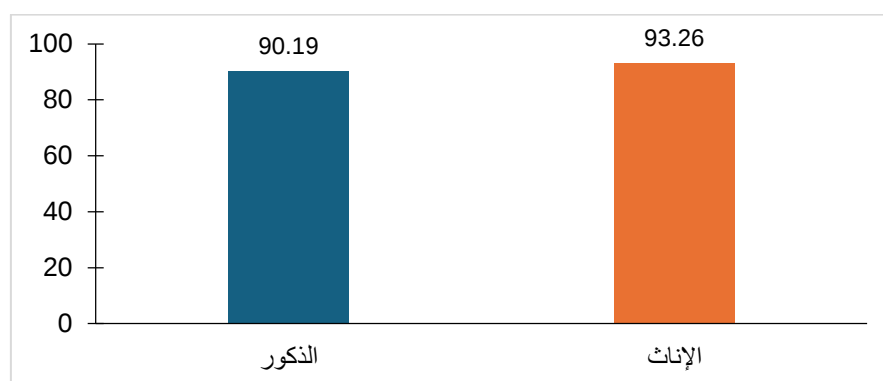
ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الخصائص التي يتمتع بها طلبة الجامعة فهم لديهم أهداف وطموحات يدركون أهميتها، ويسعون إلى تحقيقها وينجزون أهدافهم ما يجعلهم يشعرون بالكفاءة والجدارة والرضا عن حياتهم، والطلبة عينة البحث ينتمون لنفس الثقافة ويعيشون نفس المرحلة العمرية تقريباً، وهذا أدى إلى تقارب القدرات والإمكانات والطموحات والأهداف، وهم يعيشون الظروف نفسها داخل حرم الجامعة، وإنجازاتهم تكون متقاربة وإن تفاوتت،

وهو ما يجعل مستوى رضاهم عن الحياة مقارباً، وكما أن التغير في العادات والتقاليد السائدة في المجتمع التي تشجع الإناث على مواصلة مشوارهن التعليمي أدى إلى زيادة درجة رضاهن عن الحياة أسوة بالذكور، بالتالي أدى إلى عدم وجود فروق بينهم في الرضا عن الحياة، كما أن الأفراد في مختلف الأعمار بغض النظر عن الجنس لا يختلفون في الشعور بالرضا عن الحياة ، ويرجع ذلك إلى التكيف والتأقلم مع الأوضاع الجديدة، وهذا ما تؤكدته نظرية التكيف أو التعود، وهي من النظريات المفسرة للرضا عن الحياة، فالذكور والإناث يقدمون على مرحلة جديدة هي المرحلة الجامعية ويشعرون بأن حياتهم ذات قيمة ومعنى ، ويتمكنون من مواجهة ما يعترضهم من مشكلات من خلال إيجاد أبدال متنوعة للوصول إلى الرضا عن الحياة" (السيد، 2018)؛ أظهرت ودراسة (قمر، 2023، 62) "أن الشعور بالرضا عن الحياة لا يتأثر بدرجة كبيرة بالجنس وخاصة لدى فئة الطلبة الجامعيين لأن أدوارهم في الحياة مازالت متشابهة، وتطلعاتهم مقاربة إلى حد ما، وليس ثمة تميز ثقافي في حدود التطلعات وأدوار الحياة بين الجنسين، كما لا يوجد تمايز في المعاملة المجتمعية والأسرية يمكن أن تؤثر في تقييم الرضا؛ وترى الباحثة أن الطالب الذي يعيش في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة، ويمتلك طموحات وأهداف في مستوى قدراته وإمكاناته وقادر على تحقيق أهدافه في الحياة والتغلب على الصعوبات التي تواجهه والنجاح والتفوق في عمله أو دراسته سيشعر بالرضا عن ذاته وحياته بغض النظر عن كونه ذكراً أو أنثى؛ وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من "تيف" (Tiv, 2014) ، "كونج وآخرين" (kong et al, 2015) ، "سان وكونج" (sun & kong, 2013)، "جوستا" (Giusta et al, 2011) ، (نمر، 2011) ، (الزواهرة، 2021)، (بن شعاعة، 2020) ، (زقاوة، 2021) ، (كتلو، 2015) ، (الحموي، 2021) ، (شقورة، 2012) ، (إبراهيم، 2021) ، (خرنوب، 2020) ، (البلوشية، 2017) ، (قمر، 2023) ، (غربي، 2019) ، (الزعبي، 2015) والتي توصلت جميعها إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة، واختلفت عن دراسة كل من "تشن وآخرين" (chen et al, 2015)؛ " تشانغ وآخرين" (Zhang et al, 2014)؛ العطية وناصر (Al-Attiyah & Nasser, 2016)؛ (الدقوشي، 2017) التي توصلت جميعها إلى وجود فروق في الرضا عن الحياة لصالح الإناث، ودراستي (كويش، 2021)؛ (الشيخ، 2017) اللتين توصلتا إلى وجود فروق في الرضا عن الحياة

لصالح الذكور، ويوضح الشكل الآتي متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً للجنس.



شكل (9) متوسطات درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس



شكل (10) متوسطات الدرجة الكلية لأفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً للجنس

5) التحقق من صحة الفرضية الخامسة:

لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير نوع الكلية.

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج الإحصاء الوصفي واستخدم اختبار ت ستودينت للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين متوسطي الدرجات، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي.

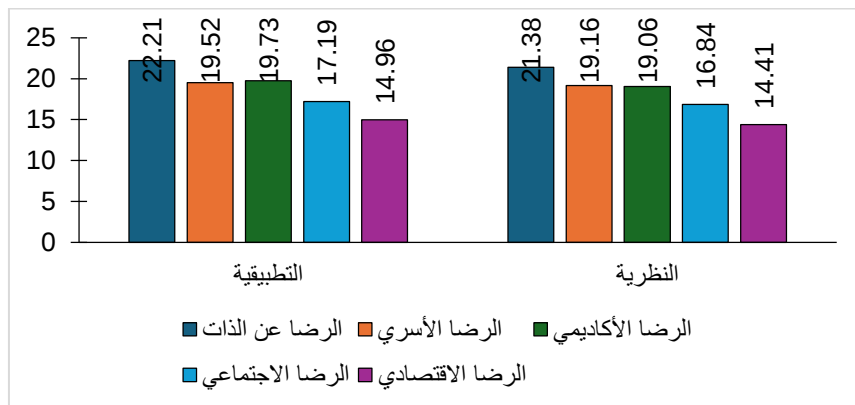
جدول (31) نتائج اختبار ت ستودينت لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير نوع الكلية

الرضا عن الحياة	نوع الكلية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	د ح	القيمة الاحتمالية	القرار
الرضا عن الذات	التطبيقية	200	22.21	5.879	1.523	453	0.128	غير دال
	النظرية	255	21.38	5.725				
الرضا الأسري	التطبيقية	200	19.52	3.346	1.132	453	0.258	غير دال
	النظرية	255	19.16	3.285				
الرضا الأكاديمي	التطبيقية	200	19.73	4.952	1.482	453	0.139	غير دال
	النظرية	255	19.06	4.616				
الرضا الاجتماعي	التطبيقية	200	17.19	2.883	1.293	453	0.197	غير دال
	النظرية	255	16.84	2.789				
الرضا الاقتصادي	التطبيقية	200	14.96	3.455	1.749	453	0.081	غير دال
	النظرية	255	14.41	3.250				
الدرجة الكلية	التطبيقية	200	93.60	20.305	1.473	453	0.141	غير دال
	النظرية	255	90.85	19.368				

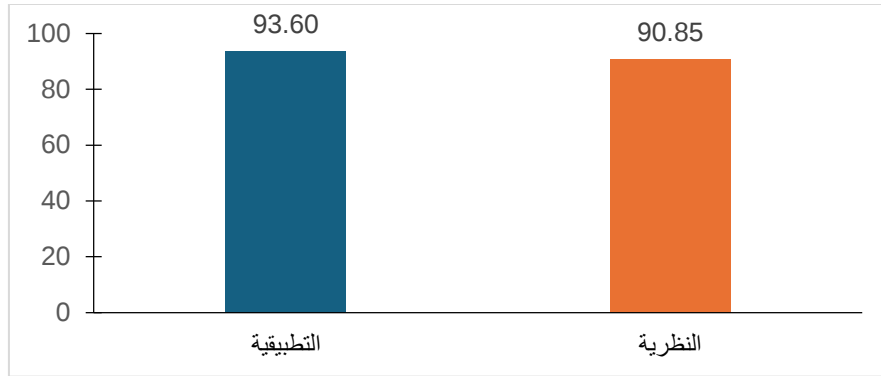
يتضح من الجدول السابق أن قيم ت بلغت على التسلسل بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة (1.523، 1.132، 1.482، 1.293، 1.749، 1.473) عند القيم الاحتمالية (0.128، 0.258، 0.139، 0.197، 0.081، 0.141) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في البحث؛ لذا : تُقبل الفرضية الصفرية؛ أي: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير نوع الكلية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية القيم والأهداف والمعاني فالطلبة الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها، وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم ما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا (شقورة، 2012)؛ فالغالبية العظمى من الطلبة عندما يلتحقون بالجامعة يكون نوع التخصص باختيارهم الشخصي ووفق

ميولهم ورغباتهم، ما يجعلهم راضين عما اختاروه ويدركون خبراتهم السارة، ويحققون أهدافهم، ويتغلبون على مشكلاتهم، كما أن طموحاتهم تكون وفق إمكاناتهم وقدراتهم ما يجعلهم أشخاصاً ناجحين في دراستهم وعملهم محققين لأنفسهم مقدرين لذواتهم، فنتشابه الأهداف والفرص المتاحة لهم في هذه الكليات وبدخولهم الجامعة تتوفر لهم فرص عمل جيدة مستقبلاً وفق ما يطمحون إليه، وذلك يعدّ بوابة لتحقيق أهدافهم المستقبلية مقارنة بأقرانهم الذين لم يلتحقوا بالجامعة، كما تتشابه الظروف البيئية في جميع الكليات من حيث توفير الجو الملائم للتعلم، كما أن الأعباء المتنوعة الملقاة على عاتقهم ولاسيما الدراسية تكاد تكون متقاربة على الرغم من اختلاف التخصص الدراسي سواء أكانت الكلية نظرية أم تطبيقية، فهم من الشريحة العمرية نفسها، وهذا يجعل مدى رضاهم عن الحياة يتقارب إلى حد كبير؛ ووفقاً لما ورد لدى (نمر، 2011، 226) "فإن الرضا عن الحياة لا يتأثر باختلاف نوع المعرفة وإنما يتأثر بجملة عناصر نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية أعمق تأثيراً في الشخصية وأكثر تعلقاً بمراحل تكوين الشخصية وتطويرها"، و تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من (الزواهره، 2021)، (نمر، 2011)، (عبد العال، 2018)، (زقاوة، 2021)، (البلوشية، 2017)، (الشيخ، 2017)، (الوكيل، 2020)، (الزهراء وجويده، 2021) والتي توصلت جميعها إلى عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الكلية، واختلفت عن نتيجة دراسة كل من (العمرات والرفوع، 2014)، (ميخائيل، 2013)، (كويش، 2021) التي توصلت جميعها إلى وجود فروق في الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الكلية؛ ويوضح الشكل الآتي متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير نوع الكلية.



شكل (11) متوسطات درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لنوع الكلية



شكل (12) متوسطات الدرجة الكلية لأفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لنوع الكلية

ثالثاً: مقترحات البحث

- الاهتمام بتصميم برامج إرشادية تدعم قيم التسامح لدى الطلاب وتسهم في تعزيز الرضا عن الحياة.
- القدرة التنبؤية للتسامح لزيادة الرضا عن الحياة تسلط الضوء على متابعة البحوث عن التسامح مع متغيرات أخرى مثل (الطمأنينة النفسية، الرفاهية النفسية، السعادة، الاستمتاع بالحياة)
- عقد الندوات وورش العمل لتوعية طلبة الجامعة بأهمية الرضا عن الحياة لأنه يعد من الجوانب الإيجابية لشخصياتهم.
- تصميم برامج إرشادية قادرة على تعليم الطلبة الاستراتيجيات الإيجابية من أجل التعامل مع الضغوط النفسية التي تنعكس على مستوى الرضا عن الحياة لديهم.
- العمل على إشراك الطلبة في أنشطة تعمل على تنمية مهاراتهم وتفرغ طاقتهم حتى يشعروا بأنهم منتجون ولهم دور فعال في المجتمع لرفع مستوى رضاهم عن الحياة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم، تامر شوقي. (2016). النمذجة البنائية للتسامح النفسي في علاقته بكل من العرفان وعوامل الشخصية الخمس الكبرى والهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*. مجلد: 46. 232-308.
- إبراهيم، رشا عادل عبد العزيز. (2019). الإسهام النسبي لكل من الامتتان والتسامح في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية*. مجلد: 13. العدد: 20. 367-398.
- إبراهيم، عزة حسن. (2021). فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*. مجلد: 36. العدد: 1. 341-382.
- ابن منظور. (1979). لسان العرب. دار المعارف. القاهرة.
- أبو عويضة، أريج حسان. (2018). *الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة وعلاقتهم باتخاذ القرار*. رسالة ماجستير منشورة. جامعة الأزهر.
- أرجايل، مايكل. (1993). *سيكولوجية السعادة*. ترجمة: فيصل عبد القادر يونس. عالم المعرفة. الكويت.
- أنور، عبير، وعبد الصادق، فاتن. (2010). دور التسامح في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة دراسات نفسية*. مجلد: 9. العدد: 3. 491-571.
- بدره، سهاد. (2014). *الدعم النفسي-الاجتماعي وعلاقته بكل من الحاجات النفسية والرضا عن الحياة*. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة دمشق.
- البشر، سعاد، والحميدي، حسن. (2019). معنى الحياة وعلاقته ببعض أبعاد التفكير الإيجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. *مجلة جامعة الشارقة*. المجلد: 16. العدد: 2. 353-383.

- البقمي، نوره. (2017). التسامح والانتقام وعلاقتها بسمات الشخصية لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. المجلد: 25. العدد: 3. 190-207.
- البلوشية، مريم (2017). الذكاء الانفعالي كمنبئ بالرضا عن الحياة لدى طلبة كليتي صور الجامعية والعلوم التطبيقية بمحافظة جنوب الشرقية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة نزوى.
- بن شعاعة، زينب. (2020). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة. رسالة ماجستير منشورة. جامعة غرداية.
- بني مصطفى، منار، والشريفين، أحمد، وطشطوش، رامي. (2014). أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات. المجلد: 2. العدد: 2. 205-250.
- البهاص، سيد أحمد. (2009). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي. المجلد: 23. 327-378.
- تفاحة، جمال السيد. (2009). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة الجامعية. مجلة كلية التربية. المجلد: 19. العدد: 3. 268-318.
- التونسي، سهير. (2020). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتسامح لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز في جدة. مجلة الخدمة النفسية. المجلد: 13. 121-166.
- جامبو لكسي، جيرالد. (2007). التسامح أعظم علاج على الإطلاق. مكتبة الدار العربية للكتاب. القاهرة.
- جبر، عدنان، منشد، حسام. (2015). الرضا عن الحياة وعلاقته بالأمل لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ. المجلد: 2. العدد: 214. 123-156.
- الجرادات، سماح. (2018). الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة دمشق.

- الجهني، ياسمين سعد. (2020). التسامح وعلاقته بجودة الحياة لدى الإناث. *مجلة القراءة والمعرفة*. المجلد: 20. العدد: 227. 248-223.
- الحازمي، أحمد محمد. (2019). التسامح وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الكلية الجامعية. *مجلة كلية التربية بالمنصورة*. المجلد: 4. العدد: 106. ص ص: 1110-1066.
- حبيب، علاء عبد الحسن. (2022). التسامح وعلاقته بالمسايرة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة. *مجلة ديالى للبحوث الإنسانية*. المجلد: 94. 555-528.
- حجازي، سوسن. (2005). الرضا عن الحياة وعلاقته بالأداء الاجتماعي. *مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية*. المجلد: 1. العدد: 22. 320-263.
- الحربي، سعد بن ناصر. (2018). مستوى التسامح وعلاقته بالتدين لدى طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية*. المجلد: 19. العدد: 2. 230-201.
- الحموي، منى. (2021). الذكاء الوجداني وعلاقته بالرضا عن الحياة. *مجلة جامعة حماة*. المجلد: 4. العدد: 7. 149-128.
- حويش، فضيلة. (2020). إدمان الإنترنت وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى فئة من الطلبة الجامعيين. رسالة ماجستير منشورة. جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
- خالد، جيهان. (2019). التسامح وتقدير الذات كمنبئين للذكاء البين شخصي لدى عينة من طلاب جامعة الإسكندرية. *مجلة دراسات عربية*. المجلد: 18. العدد: 2. 395-335.
- خرنوب، فتون. (2020). العرفان وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. *مجلة جامعة دمشق*. المجلد: 36. العدد: 1. 219-177.
- خرنوب، فتون. (2021). التسامح وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى. *المجلة التربوية*. المجلد: 35. العدد: 138. 201-173.

- خليوي، أسماء. (2018). الأمن الفكري وعلاقته بالتسامح لدى طلبة الجامعة. مجلة أوروك للعلوم الإنسانية. المجلد: 11. العدد: 4. 304-329.
- الداغر، أروى. (2014). تقديم الذات والتسامح كمتغيرات منبئة بالرضا الزوجي لدى عينة من المتزوجين حديثاً. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة دمشق.
- دخيلي، ابتسام. (2017). مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً. رسالة ماجستير منشورة. جامعة محمد خضير.
- الدقوشي، حليلة سعد. (2017). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة عمر المختار البيضاء. مجلة العلوم والدراسات الإنسانية. المجلد: 36. 1-16.
- رجيلة، عبد الحميد عبد العظيم، وشافعي، أحمد محمد. (2012). الذكاء الانفعالي كمنبئ بالرضا عن الحياة والثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس. المجلد: 1. العدد: 26. 43-89.
- رشك، سجاد باقر، طارش، ضياء داود. (2024). تقبل الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة . رسالة ماجستير منشورة. جامعة ميسان.
- الرقيشية، رحمة. (2019). التوافق الزوجي وعلاقته بالتسامح والكمالية لدى عينة من المعلمين. رسالة ماجستير منشورة. جامعة نزوى.
- الزبون، محمد سليم، السليحات، فواز نايل. (2017). التوافق النفسي وعلاقته بالتسامح لدى طلبة الجامعات الأردنية. مجلة دراسات لجامعة عمار تليجي بالأغواط. المجلد: 57. 92-105.
- الزعبي، أحمد. (2015). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية. المجلد: 37. العدد: 14. 53-90.

- زقاوة، أحمد. (2021). الفروق في مستوى الرضا عن الحياة وفقاً لمتغيرات النوع والتخصص والمستوى الدراسي. *مجلة التمكين الاجتماعي*. المجلد: 3. العدد: 1. 1-14.
- الزهراء، خاوة فاطمة، جويده، عباسية. (2021). *التوافق النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة*. رسالة ماجستير منشورة. جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي.
- الزواهرة، ناجح محمد. (2021). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*. المجلد: 5. العدد: 20. 155-168.
- السلاخ، هنادي. (2023). *برنامج تدريبي تكاملي لتنمية قيمة التسامح في تعزيز التماسك الاجتماعي لدى عينة من أبناء الشهداء*. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة دمشق.
- سليمان، عادل محمود. (2003). *الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النجاح الوطنية.
- سيد، الحسن بن حسين. (2012). *الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى.
- السيد، هدى جمال محمد. (2018). *اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين*. مجلة دراسات نفسية. المجلد: 28. 833-945.
- الشريف، عبد الله، الهاجري، محمد، سعيد، عبد الله، العتيبي، فهد ناصر، والشمري، سعد حمد. (2022). *مستوى التسامح لدى عينة من طلاب الجامعة في المملكة العربية السعودية*. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*. المجلد: 6. العدد: 21. 191-210.
- شريقي، رولا. (2014). *فاعلية برنامج إرشادي لرفع مستوى الرضا عن الحياة لدى مرضى السكري*. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة دمشق.

- شعيب، سائلة أحمد. (2021). التسامح وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة. *مجلة المختار للعلوم الإنسانية*. المجلد: 39. العدد: 2. 1-23.
- شقورة، يحيى عمر شعبان. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير منشورة. جامعة الأزهر.
- شقير، زينب. (2010). مقياس تشخيص التسامح (المراهقة -الرشد-وسط العمر). مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.
- شلايل، آلاء. (2020). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالثقة بالنفس والرضا عن الحياة. رسالة ماجستير منشورة. جامعة الأقصى.
- شلبي، أشرف محمد علي، سعد الدين، محمد حسين. (2021). التسامح وعلاقته باليقظة العقلية لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية الآداب*. المجلد: 69. 457-510.
- شلش، مي محمد. (2021). التسامح وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير منشورة. جامعة مدينة السادات.
- الشماس، عيسى؛ محمود، ميلاد. (2016). *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*. منشورات جامعة دمشق.
- الشمري، خالد. (2021). مستوى التسامح وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية*. المجلد: 22. العدد: 1. 125-154.
- شويل، يزيد. (2018). دور التسامح ونمط العلاقة الإنسانية في التنبؤ بالصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي. *مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية*. المجلد: 6. العدد 15. 200-215.
- الشيخ، كنان. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية*. المجلد: 39. العدد 2. 371-392.

- الشين، مسعود ونويرة، نسرین. (2021). قلق المستقبل وعلاقته بالرضا عن الحياة. رسالة ماجستير منشورة. جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
- الصواعي، فيصل. (2019). التسامح وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة نزوى. رسالة ماجستير منشورة. جامعة نزوى.
- عبد الجواد، ميرفت عرفي. (2015). التسامح والتعاول كمنبئ بطيب الحياة النفسية لدى عينة من المراهقين. مجلة كلية التربية. المجلد: 25. العدد 5. 363-423.
- عبد الخالق، أحمد محمد. (2008). الرضا عن الحياة لدى عينة من المجتمع الكويتي. المجلد: 18. العدد 1. 141-154.
- عبد العال، تحية محمد أحمد، ومظلوم، مصطفى علي رمضان. (2013). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية "دراسة في علم النفس الإيجابي". مجلة كلية التربية. المجلد: 24. العدد 93. 79-163.
- عبد العال، مي. (2018). الرضا عن الحياة والوعي بالذات كمنبئات بالصمود النفسي لدى عينة من طلبة الأقسام العلمية والأدبية بالجامعة. رسالة ماجستير منشورة. جامعة الدول العربية.
- عبد المنعم، نجوى إبراهيم. (2010). الرضا عن الحياة. المؤتمر السنوي الخامس عشر. مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس.
- عبد الوهاب، أشرف. (2005). التسامح الاجتماعي بين التراث والتغير. مركز البحوث والدراسات الاجتماعية. القاهرة.
- عبد الوهاب، أماني عبد المقصود. (2007). أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين. المؤتمر الرابع عشر. مجلة مركز الإرشاد النفسي. المجلد: 1. 243-289.

- العبري، نصيرة، وبوثلجة، سليمة. (2020). التسامح وعلاقته بالسعادة النفسية. رسالة ماجستير منشورة. جامعة يحيى فارس بالمدينة.
- العتيبي، سعود بن محمد. (2018). مستوى التسامح وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية. المجلد: 19. العدد 3. 175-198.
- العجمي، عمار أحمد، العنزي، مد الله سويدان، والعجمي، معدي سعود. (2014). قيم التسامح لدى طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت. مجلة الثقافة والتنمية. المجلد: 14. العدد 77. 1-44.
- عرفي، كريم. (2021). نمذجة العلاقات السببية بين الازدهار النفسي وكل من التسامح والحكمة لدى طلاب كلية التربية. المجلة التربوية. المجلد: 3. العدد 88. 1271-1364.
- عشاوي، فيفيان أحمد. (2022). الإيثار والتسامح والتدين محددات التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي. المجلد: 2. العدد 69. 402-493.
- عفانة، محمد جاسر زكي. (2018). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير منشورة. الجامعة الإسلامية.
- علوان، نعمان شعبان. (2008). الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية. مجلة الجامعة الإسلامية. المجلد: 16. العدد 2. 475-532.
- علي، حنان أحمد، (2020). النمذجة البنائية للعلاقات السببية بين التسامح والهناء النفسي والتوافق الزوجي لدى المتزوجين. مجلة كلية الآداب للإنسانيات والعلوم الاجتماعية. المجلد: 12. العدد 2. 123-188.
- العمرات، محمد سالم. الرفوع، محمد أحمد. (2014). مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقته بتقدير الذات. المجلة الدولية التربوية المتخصصة. المجلد: 13. العدد 12. 266-283.
- عمران، رنا حسين. ميرة، أمل كاظم. (2021). التسامح وعلاقته بالذكاء الروحي لدى طلبة الجامعة. مركز البحوث النفسية. المجلد: 32. العدد 3. 1095-1136.

- العمري، نادية. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة. مجلة الإرشاد النفسي. المجلد: 2. العدد 50. 1-49.
- عيدي، جاسم، والحصناوي، سعد. (2014). دراسة مقارنة للتسامح الاجتماعي وفقاً لمستويات الذكاء الثقافي لدى طلبة الجامعة. مجلة آداب المستنصرية. المجلد: 64. 1-73.
- عيساوي، فريد. (2021). فاعلية الذات والرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة. رسالة ماجستير منشورة. المركز الجامعي سي الحواس حبريكة.
- عيسى، حسين عبد الحميد. (2013). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالالتزان الانفعالي والرضا عن الحياة. رسالة ماجستير منشورة. الجامعة الإسلامية.
- غربي، مروي. (2019). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالرضا عن الحياة. رسالة ماجستير منشورة. جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.
- الفحل، محمد نبيل. (2016). مقياس الرضا عن الحياة للمراهقين المكفوفين. دار العلوم للنشر والتوزيع. القاهرة.
- الفليكاوي، حليلة إبراهيم. (2019). التسامح والامتنان بين الزوجين وعلاقته بالشعور بالرفاهية النفسية للأسرة. مجلة العلوم التربوية. المجلد: 1. العدد: 1. 2-48.
- القتامي، سعود سعد محمد، المفرجي، سالم محمد. (2021). العفو والرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية والنفسية. المجلد: 5. العدد: 22. 134-165.
- القرعان، إيمان. (2020). التمكين النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة. رسالة ماجستير منشورة. جامعة الخليل.
- قوقزة، صالح، السعيد، محمد سعيد. (2019). الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة. مؤتة للبحوث والدراسات سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. المجلد: 34. العدد: 3. 161-180.

- القيسي، لما، وأبو البصل. نغم. (2017). الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية الأميرة رحمة بالأردن. *مجلة البحث العلمي في التربية*. المجلد: 18. العدد: 2. 305-330.
- كتلو، كامل. (2015). السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين. *مجلة دراسات العلوم التربوية*. المجلد: 42. العدد: 2. 661-679.
- الكريديس، ريم سالم. (2015). قلق المستقبل وعلاقته بالرضا عن الحياة. *مجلة الإرشاد النفسي*. المجلد: 3. العدد: 42. 232-272.
- الكندري، وفاء حسن. (2015). مستوى التسامح عند طلبة كلية التربية بجامعة الكويت. رسالة ماجستير منشورة. جامعة الكويت.
- كويسح، فتحى. (2021). مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الزاوية. *المجلة الجامعة*. المجلد: 2. العدد: 23. 23-48.
- لوبيز، شين وسنايدر، ك. ر (2013). *القياس في علم النفس الإيجابي نماذج ومقاييس*، (ترجمة صفاء يوسف الأعسر، ميرفت شوقي، نادية محمود شريف، عزة خليل، عزيزة محمد السيد، هبة سري، أسامة أبو سريع، منى الصواف) ط1، المركز القومي للترجمة. القاهرة.
- ماكلو، ميشيل إ. بارجمنت، كينث آ. ثورسين، كارل، إ. (2015). *التسامح النظرية والبحث والممارسة*. ترجمة: عبير محمد أنور. المركز القومي للترجمة. القاهرة.
- المالكي، رانيا. (2011). *فعالية الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية*. رسالة ماجستير منشورة. جامعة أم القرى.
- مبروك، عزة عبد الكريم. (2007). أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين. *مجلة الدراسات النفسية*. المجلد: 17. العدد: 2. 377-421.

- المجدلأوي، ماهر. (2012). التناول والتشاور وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفس جسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. المجلد: 20. العدد: 2. . 236-207
- مجذوب، قمر. (2023). القدرة التنبؤية للتوافق النفسي والاجتماعي بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة كلية التربية. مجلة التميز الفكري للعلوم الاجتماعية والإنسانية. المجلد: 5. 50-66.
- محاسنة، أحمد محمد. (2017). مدى شيوع سمة التسامح لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بأنماط تعلقهم. مجلة الدراسات التربوية والنفسية. المجلد: 11. العدد: 1. 36-52.
- المحروقي، عائشة. (2011). مصادر السعادة لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة والثانوية والجامعية في ضوء بعض الخصائص الديموغرافية والاجتماعية والأكاديمية بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى.
- محمد، منار. (2017). النفاذ إلى الآخر وعلاقته بالتسامح لدى الإناث في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة البحث العلمي في الآداب. المجلد: 3. العدد: 18. 557-593.
- محمد، هاني سعيد. (2014). الإسهام النسبي للتسامح والامتنان في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية. المجلد: 2. العدد: 24. 143-184.
- المدهون، عبد الكريم. (2009). فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة. مجلة العلوم التربوية. المجلد: 17. العدد: 2. 332-367.
- مرسي، كمال إبراهيم. (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية. دار النشر للجامعات. القاهرة. مصر.
- المشعان، عويد، عياد، فاطمة. (2020). التسامح وعلاقته بالقبول والإتقان ومستوى السعادة لدى طلبة وطالبات جامعة الكويت. مجلة كلية الآداب. المجلد: 70. العدد: 99. 1-26.

- منصور، السيد كامل الشرييني. (2009). العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس. المجلد: 3. العدد: 2. 101-29.
- منصور، إيناس محمد. (2021). التسامح وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى عينة من طالبات جامعة الطائف. مجلة كلية التربية. المجلد: 18. العدد: 105. 161-131.
- منظمة الصحة العالمية. (2005). تعزيز الصحة النفسية (المفاهيم -البيانات المستجدة -الممارسة). المكتب الإقليمي لشرق المتوسط. جنيف.
- ميخائيل، مطانيوس. (2013). الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة في سورية وبريطانيا. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. المجلد: 11. العدد: 1. 109-84.
- ميهوبي، صفاء. (2021). الاغتراب النفسي والرضا عن الحياة لدى المهاجرين غير الشرعيين [رسالة ماجستير منشورة]. المركز الجامعي سي الحواس -بريكة. معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- النجاشي، فوزية، نصار حنان. (2010). برنامج إرشادي لتنمية قيم التسامح لدى طفل الروضة. مجلة دراسات نفسية. المجلد: 12. العدد: 2. 372-298.
- نمر، سهام كاظم. (2011). الرضا عن الحياة وعلاقته بعوامل الشخصية الكبرى لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية. المجلد: 29. 244-204.
- النوايسة، فاطمة عبد الرحيم. (2020). التسامح وعلاقته بعوامل الشخصية الكبرى لدى مراجعي المحاكم النظامية في محافظة الكرك. مجلة كلية التربية. المجلد: 12. العدد: 2. 177-151.
- نوري، خديجة حيدر. (2015). اجترار الغضب وعلاقته باحتمالية التسامح لدى طلبة الجامعة. مجلة آداب المستنصرية. المجلد: 68. 470-417.
- النوي، هاجر. (2016). الرضا عن الحياة وعلاقته بالمرونة النفسية والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير منشورة. جامعه أبو القاسم سعد الله.

- هلال، رانيا. (2013). التسامح وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية: دراسة ميدانية لدى طلبة قسم الإرشاد النفسي في جامعة البعث. *مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية*. المجلد: 35. العدد: 5. 65-96.
- الهنداوي، محمد حامد. (2011). *الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأزهر.
- الوكيل، سيد. (2020). الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية كمنبئين بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الفيوم. *المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي*. المجلد: 8. العدد: 13. 1-58.
- يوسف، هاجر جمال الدين، والمستكاوي، طه أحمد. (2021). التسامح وعلاقته بالهناء النفسي لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس بجامعة أسيوط في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة كلية التربية*. المجلد: 18. العدد: 110. 511-564.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Alam, Javed, Ansari, Masaud. (2019). Role of forgiveness on life satisfaction Among college students. *International Journal of Novel Research in Humanity and social sciences*. Vol: 6. No: 6. 12-22
- Al-Attayah, A., & Nasser, R. (2016). Gender and age differences in life satisfaction within a sex-segregated society: sampling youth in Qatar. *International Journal of Adolescence and Youth*. Vol: 21. No: 1. 84-9.
- Ayten, A, Ferhan, H. (2016). Forgiveness Religiousness and Life Satisfaction an empirical study on Turkish and Jordanian university students. *Spiritual psychology and counseling*. Vol: 1. No: 1 (1). 79-84.
- Baltaci, H, (2018). Comparison of hope and life satisfaction Levels of Turkish and American middle school students. *Eurasian journal of Educational Research*. Vol: 74. No: 6. 99-122
- Barbee, k. (2008). Agreeableness facets and forgiveness of other. PhD Dissertation Faculty of the school of psychology & counseling. Regent university.

- Batık, M. V., Bingöl, T. Y., Kodaz, A. F & Hoşoglu, R. (2017). forgiveness and subjective happiness of university students, *International Journal of Higher Education*. Vol: 6. No: 6. 149–162.
- Bolton, R. (2019). A measure of tolerance. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol: 78. No: 4. 718-734.
- Bono, G, McCullough, M. E, Root, L. M. (2008). Forgiveness, feeling connected to other and well-being: Two longitudinal studies. *personality and social psychology bulletin*. Vol: 34. No: 2.182-195.
- Chen, L. H., Wu, C & Chen. S. (2015). Gratitude and athletes' life satisfaction: a intra-individual analysis on the moderation of ambivalence over emotional expression. *Social Indicators Research*. Vol: 123. No: 1. 227-239.
- Cheung, W. (2012). A study of forgiveness and reconciliation of married couple in Chinese context Unpublished Doctoral Thesis. University of Hong Kong.
- CIVITCI, N. (2009). Loneliness and life satisfaction in adolescents with divorced and non-divorced parents. *Educational sciences*. Vol: 9. No: 2.513-525.
- Coleman, p. (1998). The process of forgiveness in marriage and the family, University of Wisconsin press.
- Crandell, A. (2008). Life time victimization among university undergraduate students: Associations between forgiveness physical well-being and depression. Unpublished Master's Thesis. University of Massachusetts Lowell.
- Diblasio, F. (1999). Scripture and forgiveness: intervention with Christian couples and families *Marriage & Family. A Christian Journal*. Vol: 2. No: 3. 247-258.
- Diener, E. D, Rahtz, D. R. (2000). Advance in quality of life theory and research, Kluwer Academic publications, Boston.
- Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J., & Brähler, E. (2000). Fragebogen zur Lebenszufriedenheit (FLZ). Göttingen.Bern Toronto seattle.
- Fehr, R., Gelfand, M., J & Nag, M. (2010). the road to forgiveness: A meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates, *Psychological Bulletin*, Vol: 136. No: 5.894–914.

- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden -and-build theory of positive emotions. *American psychologist*. Vol: 36. No: 3. 218-226.
- Giacomo, B. McCullough, M, Root, L. (2008). Forgiveness, feeling connected to other, and well-being: two longitudinal studies. *personality and social psychology bulletin*. Vol: 34. No: 2. 182-195.
- Giusta, M. D., Jewell, S. L., & Kambhampati, U. S. (2011). Gender and Life Satisfaction in the UK. *Feminist Economics*. Vol: 17. No: 3. 1-34.
- Goertzen, L. (2002). *conceptualizing forgiveness within the context of a reversal theory framework*. Unpublished Doctoral Thesis. University of Windsor.
- Green, J, Burnette, J, Davis, J. (2008). Third party forgiveness: Not forgiving your close others betrayer. *personality and social psychology Bulletin*. Vol: 34. No: 3. 407-418.
- Guerette, Amy R, Smedema, Susan Miller. (2011). The Relationship of perceived social support with well -Being in Adults with visual impairments. *journal of visual impairment & Blindness*. Vol: 105. No: 7. 425-439.
- Heller, D., Watson, D., & Ilies, R. (2004). The Role of Person Versus Situation in Life Satisfaction: A Critical Examination. *Psychological Bulletin* Vol: 130. No: 4. 574–600.
- Huebner, E. S. (1998). Cross-racial validity of the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale. *American Journal of Community Psychology*. Vol: 26. No: 2 293-297
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol: 84. No: 5. 1011-1026.
- Kirmani, M.N. (2015). gratitude, forgiveness and subjective-well-being among college going students. *International Journal Of Public Mental Health And Neurosciences*. Vol: 2. No: 2. 2394-4668.

- Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2015). *The Relationships Among Gratitude, Self-esteem, Social Support and Life Satisfaction Among Undergraduate Students*, *J Happiness Stud.* 477-489.
- korff, Stephanie c. (2006). *Religious orientation as a predictor of life satisfaction within the elderly population*. Doctoral dissertation. Walden university.
- Lance, Charles E, Lautenschlager, Gary, j. Sloon, Christopher E, Varca, Philippe E. (1989). A comparison between bottom up, Top-down, and bidirectional models of relationships between global and Life facet satisfaction. *Journal of personality*, Vol: 57. No: 3. 601-624.
- Lawler-Row, k, piferi, R. (2006). *The forgiveness personality: Describing a life well lived? Personality and individual differences*.41.1009-1020.
- Macaskill, A. (2012). Differentiating Dispositional self -Forgiveness from other Forgiveness: Association with Mental health and life satisfaction. *journal of social and clinical psychology*. Vol: 31. No: 1. 28-50
- Malcom, W., Greenberg, L. (2000). Forgiveness as a process of change in individual psychotherapy. Guilford press. New York.
- Margolis, S., Schwitzgebel, E., Ozer, D. J., & Lyubomirsky, S. (2019). A new measure of life satisfaction: The Riverside Life Satisfaction Scale. *Journal of Personality Assessment*. Vol: 101. No: 6. 621-630.
- Martinson, O, Wakening, E, Linn, J. (1985). Life change, health status and Life satisfaction: A reconsideration social Indicators Research. *An international and interdisciplinary journal for Quality -of -life Measurement*. Vol. 16. No: 3. 301-313.
- Narula, B. (2015). an additive impact of relationship between gratitude and forgiveness: a review, *The International Journal of Indian Psychology*. Vol: 3. No: 1. 43-48.
- Orth, U, Berking, M, Walker, N, Meier, L. Zno, H. (2008). Forgiveness and psychological adjustment following interpersonal transgression: A longitudinal analysis. *journal of research in personality*. Vol: 2. No: 42 . 365-385.

- Pavot, W., & Diener, E. (2009) Review of the Satisfaction with Life Scale. *Social Indicators Research Series*. Vol: 39. 101-117.
- Pelayo, Stephanie. (2002). Forgiveness: Theory research and clinical implications for adolescent offenders. Biola University.
- Philot, C. (2006). Inter-group apologies. PhD Dissertation. university of Queensland. Brisbane. Australia.
- Rainey. Cheryl A. (2008). Are Individual Forgiveness Interventions for Adults More Effective than Group Interventions? A Meta -Analysis. published Doctoral Dissertation, Florida State University. college of Human Science.
- Romero, C, Kalids, M, Elledge, R, Chang, J, Liscum, K, R, Friedman, L. (2006). self -Forgiveness, spirituality and psychological Adjustment in women with Breast cancer. *journal of Behavioral Medicine*. Vol: 1. No: 29. 29-36.
- Rusbult, C., Hannon,p ,Stocker ,S.,Finkel,E j. (2005). *Forgiveness and relational repair*.in E.l Worthington jr. (Ed) *Handbook of forgiveness*. New York: Brunner - Routledg.
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology*. Vol: 20. No: 3. 260-277
- Safaria, triantoro. (2014). Forgiveness, Gratitude, and Happiness Among college students. *International Journal of public Health science*. Vol: 3. No: 4. 241-245.
- Saffarinia, M., Mohammadi, N., & Fashar, H. (2016). the role of interpersonal forgiveness in resilience and severity of pain in chronic pain patients. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. Vol: 18. No: 4. 212-219.
- Salvador-Ferrer, C. (2017). *The relationship between Gratitude and Life Satisfaction in a sample of Spanish university students: The moderation role of gender*. Retrieved from <http://www.redalyc.org/pdf/167/16749090014>.
- Sastre, M. Vinsonnaeau, G, Neto, F, Girard, M, Mullet, E. (2003). Forgiveness and satisfaction with life. *Journal of Happiness studies*. Vol: 4. No: 3. 323-335.

- Sinha, R. (2008). *Road to forgiveness: The influence of individual differences, apology and perspective taking*. Unpublished master's. Thesis. Michigan state university.
- Sun, P., & Kong, F. (2013). *Affective Mediators of the Influence of Gratitude on Life Satisfaction in Late Adolescence*. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-013-0333-8>
- Swanson, D. (2011). *Predictors of self -Forgiveness in older Adults*. Doctoral Dissertation. Northeastern university.
- Teneboim, T. (2009). *Forgiveness in the Israeli an-Palestinian conflict*. unpublished doctoral dissertation. Boston university Graduate school of Arts and science.
- Thomaes, S., Berttel, A., & Whitman, D. (2016). A multidimensional tolerance scale: Development and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol: 111. No: 3. 385-402.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S. & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*. Vol: 73. No: 2. 313-359.
- Tiv, R.S. (2014). *Do Gratitude, Empathy and Forgiveness Associate with Life Satisfaction?*. Unpublished PHD Thesis. Ohio University.
- Toussaint, L & Webb, J. R. (2005). gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *Journal of Social Psychology*. Vol: 145. No: 6. 673–685.
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M.A & Everson-Rose. S.A. (2008). *the association of forgiveness and 12-month prevalence of major depressive episode: gender differences in a probability sample of U.S. adults*. Mental Health. Religion & Culture.
- Yssledyk,R,Matheson,k,Anisman,H.(2007). Ruminatio: Bridging a Gap Between forgiveness,Vengefulness, and psychological Health. *personality and individual Differences*. Vol: 42. No: 8.1573-1584.

- Zhang, J., Zhao, S., Lester, D., & Zhou, C. (2014). *Life Satisfaction and Its Correlates among College Students in China: A Test of Social Reference Theory*. Retrieved from [https:// www. sciencedirect. com/science /article/pii .](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii)

ملحق (1)

أسماء السادة المحكمين لمقياس التسامح والرضا عن الحياة

الاسم	المرتبة العلمية	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
د. أمينة رزق	أستاذ	علم النفس التربوي	جامعة دمشق كلية التربية قسم علم النفس
د. محمد عماد سعدة	أستاذ	علم النفس الصناعي	جامعة دمشق كلية التربية قسم علم النفس
د. سليمان كاسوكة	أستاذ	علم نفس الاتصال	جامعة دمشق كلية التربية قسم علم النفس
د. زين دوبا	أستاذ	علم النفس البيئي	جامعة دمشق كلية التربية قسم علم النفس
د. سناء مسعود	أستاذ مساعد	علم نفس النمو	جامعة دمشق كلية التربية قسم علم النفس
د. وليم العباس	مدرس	القياس والتقويم	جامعة دمشق كلية التربية قسم القياس والتقويم
د. فداء ياسين	مدرس	علم النفس تجريبي	جامعة دمشق كلية التربية قسم علم النفس
د. لينا علي	مدرس	علم نفس التعلم	جامعة دمشق كلية التربية قسم علم النفس
د. حياة النابلسي	مدرس	علم النفس العام	جامعة دمشق كلية التربية قسم علم النفس
د. نهى عطايا	مدرس	علم النفس المهني	جامعة دمشق كلية التربية قسم علم النفس
د. فريال الحسيني	مدرس	علم النفس الرياضي	جامعة دمشق كلية التربية قسم علم النفس

ملحق (2)

بنود الدراسة الاستطلاعية

لا	نعم	البند
		هل تشعر بالذنب بعد إساءاتك للآخرين؟
		هل تحاسب نفسك عندما تخطئ بحق الآخرين؟
		هل تعامل الآخرين بطريقة جيدة رغم إساءتهم إليك ؟
		هل تستطيع أن تسامح شخصاً قد أخطأ في حقك كثيراً ؟
		هل أنت راض عن كل شيء في حياتك؟
		هل أنت راض عما وصلت إليه؟
		هل تتمنى ظروف حياة أفضل من ذي قبل؟
		هل تشعر بالرضا والارتياح عن ظروفك الحياتية في الوقت الراهن؟

ملحق (3)

مقياس التسامح بصورته الأولية

الرقم	البنود	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أرفض	أرفض بشدة
	البعد الأول: التسامح مع الذات.					
1	أسامح نفسي إذا ارتكبت خطأ فادحاً.					
2	أتضايق عندما أتذكر ما فعلته من أمور سيئة.					
3	أتفهم ما مررت به من ظروف سيئة سابقاً كلما ازدادت خبرتي في الحياة.					
4	أتخلي عن الأفكار السلبية بشأن الأخطاء التي قمت بها وهي خارجة عن إرادتي.					
5	أشعر بالراحة عندما أسامح نفسي على خطأ ارتكبته.					
6	أنتقد نفسي بسبب الأشياء الخاطئة التي قمت بها أو شعرت بها أو فكرت فيها.					
7	أعتقد أنني فشلت في حياتي بسبب عدم مسامحة نفسي على أخطائي.					
8	أحاسب نفسي عندما أخطئ مع الآخرين.					
9	أقبل أنه من الممكن أن أخطئ في حياتي.					
10	يصعب علي التوقف عن التفكير فيما سببته من أذى للآخرين.					
11	يصعب علي أن أقبل نفسي عندما ارتكب خطأ.					
12	أكره نفسي عندما أتذكر الأشياء السيئة التي ارتكبتها في الماضي.					
13	أتعلم من الأشياء السيئة السابقة كيفية التغلب عليها.					
14	يساعدني فهمي للحياة على مسامحة نفسي عندما أقوم بعمل سيئ.					

					البعد الثاني: التسامح مع الآخرين.	
					أشعر بالراحة عندما أسامح الشخص الذي أساء إلي.	15
					أتمنى الخير للآخرين حتى من ظلمني.	16
					أشعر بالسلام عندما أواجه شخصاً أساء إلي.	17
					أتجنب الذهاب إلى أماكن معينة لأنها تذكرني بالأشخاص الذين ظلموني.	18
					أحقد على الشخص الذي أساء إلي.	19
					أتقهم الأخطاء التي ارتكبها الآخرون مع مرور الوقت.	20
					أقبل الآخرين حتى لو اختلفت معهم في التفكير والمعتقد.	21
					أشعر بأن جراحي لا تلتئم بسهولة عندما تأتي الإساءة من أشخاص أحبهم.	22
					أرد بالمثل على الأشخاص الذين تسببوا لي بأذى.	23
					أتقهم المواقف السلبية من الآخرين إذا كانت خارجة عن إرادتهم.	24
					عندما أنزعج من أفعال شخص يمكنني مناقشتها معه.	25
					أتقهم موقف الشخص الذي أساء إلي عندما أضع نفسي مكانه.	26
					أرى الأشخاص الذين ظلموني مع مرور الوقت أناساً جيدين وصالحين.	27
					أشعر بالضيق عندما يعاملني الآخرون بسوء.	28
					أقدم المساعدة لشخص ما حتى لو أخطأ معي.	29
					أسامح وأتجنب الانتقام ورد الإساءة.	30
					فهمني للحياة يساعدي على مسامحة من أذاني.	31
					لدي القدرة على مسامحة الأشخاص الذين تسببوا لي بأذى متعمد .	32
					هناك أخطاء يمكن التسامح مع مرتكبها.	33

ملحق (4)

مقياس التسامح بصورته النهائية

عزيزي الطالب: فيما يلي مجموعة من العبارات التي تتعلق بمشاعرك وتصرفاتك في مواقف الحياة المختلفة ويوجد أمام كل عبارة خيارات هي بالترتيب: (أوافق بشدة، أوافق، محايد، أرفض، أرفض بشدة)؛ والمطلوب: أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بدقة وأن تضع إشارة (x) عند الخيار الذي ينطبق عليك، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة إنما العبارة الصحيحة هي التي تعبر عن حقيقة مشاعرك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة؛ شاكرين لكم حسن الأداء والتعاون.

التخصص الدراسي:، الجنس:

الرقم	البند	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أرفض	أرفض بشدة
	البعد الأول: التسامح مع الذات.					
1	أسامح نفسي إذا ارتكبت خطأ فادحاً.					
2	أتضايق عندما أتذكر ما فعلته من أمور سيئة.					
3	أتقهم ما مررت به من ظروف سيئة سابقاً كلما ازدادت خبرتي في الحياة.					
4	أنخل عن الأفكار السلبية بشأن الأخطاء التي قمت بها وهي خارجة عن إرادتي.					
5	أشعر بالراحة عندما أسامح نفسي على خطأ ارتكبته.					
6	أنتقد نفسي بسبب الأشياء الخاطئة التي قمت بها أو شعرت بها أو فكرت فيها.					
7	أعتقد أنني فشلت في حياتي بسبب عدم مسامحة نفسي على أخطائي.					
8	أحاسب نفسي عندما أخطئ مع الآخرين.					
9	يصعب علي التوقف عن التفكير فيما سببته من أذى للآخرين.					
10	يصعب علي أن أتقبل نفسي عندما ارتكب خطأ.					

الرقم	البند	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أرفض	أرفض بشدة
11	يساعدني فهمي للحياة على مسامحة نفسي عندما أقوم بعمل سيئ.					
	البعد الثاني: التسامح مع الآخرين.					
12	أسامح الآخرين على تصرفاتهم معي.					
13	أتمنى حدوث أشياء جيدة للشخص الذي ظلمني.					
14	أتجنب الذهاب إلى أماكن معينة لأنها تذكرني بالأشخاص الذين ظلموني.					
15	أحقد على الشخص الذي أساء إلي.					
16	أتفهم الأخطاء التي ارتكبها الآخرون مع مرور الوقت.					
17	يصعب علي نسيان الإساءة خاصة إذا كانت من أشخاص أحبهم.					
18	أرد بالمثل على الأشخاص الذين تسببوا لي بأذى.					
19	أتفهم المواقف السلبية من الآخرين في حال كانت خارجة عن إرادتهم.					
20	عندما أنزعج من أفعال شخص يمكنني مناقشتها معه.					
21	أتفهم موقف الشخص الذي أساء إلي عندما أضع نفسي مكانه.					
22	أقدم المساعدة لشخص ما حتى لو أخطأ معي.					
23	أسامح وأتجنب الانتقام ورد الإساءة.					
24	كلما زادت خبرتي في الحياة ازدادت قدرتي على التسامح.					
25	لدي القدرة على مسامحة الأشخاص الذين تسببوا لي بأذى متعمد .					
26	هناك أخطاء يمكن التسامح مع مرتكبها.					

ملحق (5)

مقياس الرضا عن الحياة بصورته الأولية

الرقم	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أرفض	أرفض بشدة
	البعد الأول: الرضا العام					
1	أنا راضٍ عن كل شيء في حياتي.					
2	عندما أفكر فيما أريده من الحياة لا أجد شيئاً مفقوداً.					
3	لن أكون راضياً عن حياتي حتى أحقق أهدافاً معينة.					
4	أرى أنه ليس لدي شيء أفتخر به.					
5	كلما تأملت حياتي شعرت بالرضا.					
6	أنا أحسن حالا من غيري.					
7	حياتي مليئة بالبهجة والسرور.					
	البعد الثاني: الرضا عن الذات.					
8	لدي ثقة عالية في نفسي.					
9	أود إجراء تغيير في حياتي.					
10	أكره نفسي عندما أتذكر عيوبي.					
11	أرى أنني إنسان عديم الفائدة.					
12	أنا راض عن مظهري الخارجي.					
13	أقبل ذاتي كما هي الآن.					
14	ينتابني شعور بأنني لا أصلح لشيء.					
15	هناك الكثير من الأشياء التي يمكنني القيام بها جيداً.					
	البعد الثالث: الرضا الأسري					
16	أجد العون من أسرتي عند الحاجة إليهم.					
17	أسرتي تعتز وتفتخر بي.					

الرقم	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أرفض	أرفض بشدة
18	تكثر الخلافات بيني وبين أفراد أسرتي.					
19	علاقتي مع أفراد أسرتي سطحية.					
20	يتقبلني أفراد أسرتي كما أنا.					
21	أقضي وقتاً ممتعاً مع أسرتي.					
	البعد الرابع: الرضا الصحي					
22	أنا راض عن مناعتي ضد الأمراض.					
23	أتجنب الأشياء التي تضر بصحتي.					
24	أنام نوماً هادئاً.					
25	أخشى من المرض عندما يصيبني.					
26	أتمتع بصحة جسمية جيدة.					
	البعد الخامس: الرضا الأكاديمي					
27	أحب الحياة الجامعية.					
28	أرى أنه لا جدوى لمستقبلي من وراء دراسة هذا التخصص					
29	لو أتاحت لي الفرصة لتغيير تخصصي الدراسي لغيرته دون تردد.					
30	أمضي وقتاً ممتعاً مع أصدقائي.					
31	القاعات الدراسية الموجودة في الجامعة لا تبعث على الارتياح.					
32	توفر الجامعة جواً اجتماعياً مريحاً.					
33	أعضاء هيئة التدريس ذوو كفاءات ممتازة.					
	البعد السادس: الرضا الاجتماعي					
34	أملك مهارة التواصل مع الآخرين.					
35	يساندني الآخرون في أزماتي.					
36	ينظر إلي الآخرون باحترام وتقدير.					

الرقم	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أرفض	أرفض بشدة
37	لدي حياة اجتماعية ناجحة.					
38	أعاني من الوحدة والفراغ في حياتي.					
39	أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم.					
	البعد السابع: الرضا الاقتصادي					
40	أنا راض عن وضعي المادي.					
41	ظروف حياتي المادية ممتازة.					
42	مستوى الدخل لأسرتي يلبي حاجاتنا دون مشكلات.					
43	أنا مطمئن على مستقبلي المادي.					
44	توفر لي أسرتي المال الكافي الذي يوفر لي حياة كريمة.					
45	أعيش في مستوى معيشة من الناحية الاقتصادية مناسب لي.					

ملحق (6)

مقياس الرضا عن الحياة بصورته النهائية

عزيزي الطالب: فيما يلي قائمة من العبارات التي تتناول مشاعرك وأحاسيسك العامة تجاه ذاتك وتجاه مجالات الحياة وتتطلب الإجابة عن هذه العبارات أن تقرر إلى أي درجة تنطبق عليك تلك العبارات وتعتبر عن مشاعرك وأحاسيسك ووجهة نظرك تعبيراً صادقاً لذا أرجو منك أن تقرأ البنود المدرجة أدناه و تضع علامة في المكان المناسب لها.

التخصص الدراسي:، الجنس:

الرقم	البنود	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أرفض	أرفض بشدة
	البعد الأول: الرضا عن الذات					
1	لدي ثقة عالية بنفسي.					
2	أود إجراء تغيير في حياتي.					
3	أكره نفسي عندما أتذكر عيوبي.					
4	أرى أنني إنسان عديم الفائدة.					
5	أنا راض عن مظهري الخارجي.					
6	أقبل ذاتي كما هي الآن.					
7	ينتابني شعور بأنني لا أصلح لشيء.					
8	هناك الكثير من الأشياء التي يمكنني القيام بها جيداً.					
	البعد الثاني: الرضا الأسري					
9	أجد العون من أسرتي عند الحاجة إليهم.					
10	أسرتي تعتز وتفتخر بي.					
11	تكثر الخلافات بيني وبين أفراد أسرتي.					
12	علاقتي مع أفراد أسرتي سطحية.					

الرقم	البند	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أرفض	أرفض بشدة
13	يتقبلني أفراد أسرتي كما أنا.					
14	أقضي وقتاً ممتعاً مع أسرتي.					
	البعد الثالث: الرضا الأكاديمي					
15	أحب الحياة الجامعية.					
16	تخصصي الدراسي لا يقودني إلى مستقبل جيد.					
17	لو أُتيحت لي الفرصة لتغيير تخصصي الدراسي لغيرته دون تردد.					
18	أمضي وقتاً ممتعاً مع أصدقائي.					
19	افتقار القاعات الدراسية إلى الوسائل المناسبة يسبب لي المزيد من الإرهاق.					
20	توفر الجامعة جوّاً اجتماعياً مريحاً.					
21	أعضاء هيئة التدريس ذوو كفاءات ممتازة.					
	البعد الرابع: الرضا الاجتماعي					
22	أملك مهارة التواصل مع الآخرين.					
23	يساندني الآخرون في أزماتي.					
24	ينظر إلي الآخرون باحترام وتقدير.					
25	لدي حياة اجتماعية ناجحة.					
26	أعاني من الوحدة والفراغ في حياتي.					
27	أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم.					
	البعد الخامس: الرضا الاقتصادي					
28	أنا راض عن وضعي المادي.					
29	كل ما أريده من الحياة متوفر لدي.					
30	احتياجاتي الدراسية مؤمنة دون مشكلات.					
31	أنا مطمئن على مستقبلي المادي.					
32	أفضل العمل مع الدراسة لأساند أسرتي في مصاريف					

الرقم	البند	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أرفض	أرفض بشدة
	دراستي.					
33	أعيش في مستوى معيشة من الناحية الاقتصادية مناسب لي.					

موافقات تطبيق أدوات البحث



الجمهورية العربية السورية
جامعة دمشق
نائب رئيس الجامعة
لشؤون البحث العلمي والدراسات العليا
الرقم
د. حسن علم الاقباط
نائب الامور
الامانة الدكتور عميد كلية الهندسة المعمارية
الامانة الدكتور عميد كلية الحقوق
الامانة الدكتور عميد كلية الآداب والعلوم الإنسانية

يرعى السماح لطالبة الماجستير سالي فهد الدين العسجلة في كلية التربية بجامعة
يتطبيق البحث وتوزيع امتحان خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2023-2024
لزم البحث الذي تعده بعنوان "التسامح وعلاقته بالرضا عن الحياة حالة دراسية: طلبة
جامعة دمشق" وذلك بإشراف السيدة الدكتورة منى الحموي
علماً أن جامعة دمشق لا تتحمل أية نفقات لقاء ذلك.
شاكركم تعاونكم،،،



المدير

نائب رئيس الجامعة

لشؤون البحث العلمي والدراسات العليا



الامانة الدكتور محمد فراس الدناوي

١٧٦٠ / ١١ / ٢٠٢٤
٢٠٢٤ / ١١ / ٢٠٢٤

عميد كلية الهندسة المعمارية



الرقم / التاريخ
٢٠٢٤ / ١١ / ٢٠٢٤

٢٠٢٤ / ١١ / ٢٠٢٤
٢٠٢٤ / ١١ / ٢٠٢٤



الجمهورية العربية السورية
جامعة دمشق

نائب رئيس الجامعة
لشؤون البحث العلمي والدراسات العليا
الرقم/.....

د. حسن علم الاقباح
نائب الامور

.....
.....

الامانة الدكتور عميد كلية الهندسة المعمارية

الامانة الدكتور عميد كلية الحقوق

الامانة الدكتور عميد كلية الآداب والعلوم الإنسانية

يرعى السماح لطالبة الماجستير معالي فهد الدين العسجلة في كلية التربية بجامعة
بتطبيق البحث وتوزيع استبيان خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2023-2024
لزم البحث الذي تعدّه بعنوان "التسامح وعلاقته بالرضا عن الحياة حالة دراسية: طلبة

جامعة دمشق" وذلك بإشراف السيدة الدكتورة منى الحموي
علماً أن جامعة دمشق لا تتحمل أية نفقات لقاء ذلك.
شاكرين تعاونكم،،،



نائب رئيس الجامعة
لشؤون البحث العلمي والدراسات العليا



.....
.....
.....

الامانة الدكتور محمد فراس الحناوي



.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

SUMMARY OF THE RESEARCH

SUMMARY OF THE RESEARCH

The aim of the Current research is to identify the nature of the relationship between Forgiveness and Life satisfaction among a sample of Damascus University students and to study the differences between the average scores of the research sample members the forgiveness and Life satisfaction scale according to the variables (gender, type of college). The descriptive analytical approach was followed, and the researcher used the forgiveness and Life satisfaction scale that she prepared. The research sample consisted of (455) male and female students from the Faculty of Law, Sociology, Economics and Architecture at Damascus University.

The research reached the following results:

- The research sample members enjoyed a high level of forgiveness and an average level of life satisfaction.
- Life Satisfaction can be predicted through forgiveness
- There is a statistically significant correlation between the scores of the individuals of the research sample on the forgiveness scale and their score on the scale of life satisfaction.
- There are statistically significant differences between the average scores of the research sample members on the forgiveness scale according to the gender variable this is for the benefit of female.
- There are statistically significant differences between the average scores of the research sample members on the forgiveness scale according to the variable of college type, this is for the benefit of applied colleges.
- There are no statistically significant differences between the average scores of the research sample members on the life satisfaction scale according to the gender variable
- There are no statistically significant differences between the average scores of the research sample members on the life satisfaction scale according to the variable of college type

**Syrian Arab Republic
Damascus university
Faculty of Education
Department Of Psychology**



Forgiveness and its relationship to life satisfaction

Case study: Damascus University student's

**A Thesis Submitted for the degree of Master in General
psychology**

Prepared by

Saly Mohammed Rasem Shams Al Din

Supervised by

Dr.Mouna Al Hamwi

Assistant Professor in the Department of Psychology

2024– 2025 D.A