

**التسامح كمنبئ للشعور بالسعادة لدى طلاب
وظالبات كلية التربية بجامعة الطائف**

إعرارو

د. نبيلة أكرم بخاري

أستاذ الصحة النفسية المساعد
بكلية التربية جامعة الطائف

التسامح كمنبئ للشعور بالسعادة لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الطائف

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين طلاب وطالبات الجامعة في التسامح والشعور بالسعادة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (النوع، والحالة الاجتماعية)، والكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التسامح في الشعور بالسعادة، ومدى إسهام التسامح في التنبؤ بالشعور بالسعادة. تكونت عينة الدراسة من (٢٨١) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة الطائف (١٣٨ ذكور - ١٤٣ إناث) بالفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (١٤٣٥/١٤٣٦هـ)، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٤) عاماً، بمتوسط حسابي وقدره (٢٠,٨٧)، وانحراف معياري وقدره (١,٤٣) عاماً، طبق عليهم مقياس "هارتلاند" للتسامح (إعداد: تومسون وآخرون، ٢٠٠٥، تعريب الباحثة)، ومقياس الشعور بالسعادة (إعداد: الدسوقي، ٢٠١٣)، وانتهت نتائج الدراسة إلى تفوق الإناث على الذكور في بعد التسامح مع الآخر، في حين تفوق الذكور على الإناث في بعد التسامح عبر المواقف، بينما لا توجد فروق بينهما في كل من التسامح مع الذات والدرجة الكلية للتسامح، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين المتزوجين وغير المتزوجين في الدرجة الكلية للتسامح وجميع أبعاده الفرعية، وأشارت النتائج كذلك إلى تفوق الذكور على الإناث، والمتزوجين على غير المتزوجين في الشعور بالسعادة، كما وجدت فروق بين مرتفعي ومنخفضي التسامح في الشعور بالسعادة لصالح مرتفعي التسامح، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار أن التسامح يتنبأ بشكل دال بالشعور بالسعادة.

الكلمات المفتاحية: التسامح، السعادة، جامعة الطائف.

Forgiveness as a predictable of happiness in males and females students of Faculty of Education at Taif university

Dr.Nabeela Bokhari

Assistant Professor of psychology at Tife University

Abstract :

The study aimed to investigate the differences between University students in forgiveness and happiness according to some demographic variables (sex, social status), as well as detecting the differences between those with high-low levels of forgiveness in relation to happiness, and The contribution of forgiveness in the prediction of happiness. This study sample consisted of (281) student from Faculty of Education at Taif university, during the second term of the university year (1435-1436), the student's age ranged between (18-24) years, with an average (20.87), and standard deviation of (1.43). were administrated Heartland scale for forgiveness (prepared by Thompson et al., 2005, adapted by Bokhari , 2015), in addition to scale for happiness which was prepared by (Al Desouk, 2013) The result of the study have shown that there is a Superiority of females over males in Forgiving of others dimension , while there was a Superiority of males over females in forgiveness of situations dimension , and there were no differences between them in forgiveness of self dimension and in the total score of forgiveness scale, also the result shows there were no differences among married and single students over the total score of the forgiveness scale and its dimensions. Also the result reveled that there were superiority of males over females and married over single students in happiness. As well as there were differences between high-low levels of forgiveness In favor of high level of forgiveness. Also it is possible to predict happiness through forgiveness.

Key words: Forgiveness, Happiness, Taif University.

مقدمة:

علم النفس الإيجابي هو تيار حديث في علم النفس، عرف انطلاقته في أواخر التسعينات بدفع من سليجمان Seligman رئيس الرابطة الأميركية لعلم النفس في ذلك الحين، ولا زال يشهد نمواً متسارعاً على مستوى الدراسات والأبحاث ومجالات التطبيق، ولقد قام وبدأ ينمو في مجابهة الهيمنة المرضية على علم النفس الذي ركز جل جهده على علاج أسوأ الحالات، بينما عليه في الواقع أن يهتم ببناء أفضل الحالات في الحياة، والغاية الرئيسية لعلم النفس الإيجابي تتمثل في قياس وفهم وبناء مكامن القوة الإنسانية وفضائلها، وصولاً إلى تطوير "الحياة الجيدة أو الطيبة" (حجازي، ٢٠٠٥: ٣٢٧).

ويعتبر التسامح Forgiveness من المفاهيم الحيوية التي تمثل لب علم النفس الإيجابي، لأنه كما يرى سليجمان (Seligman, 2002: 40) يبسر ويمهد لحدوث الانفعالات الإيجابية كالأمل والتفاؤل والإيثار والحب، كما يسهم بدرجة كبيرة في تحقيق التوافق النفسي وتكامل الذات والشعور الذاتي بالسعادة.

والتسامح من القيم الدينية التي حضت عليها جميع الأديان السماوية، وقد جاء ذلك في آيات عديدة من القرآن الكريم، يقول الله تعالى: ﴿ وَإِنْ تَعَفُّواْ وَتَصْفَحُواْ وَتَغْفِرُواْ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴾ (سورة التغابن، الآية: ١٤).

وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن التسامح يرتبط بالجوانب الإيجابية في الشخصية، وأنه لم يعد محاولة لتجنب الشخص المسيء بقدر ما يعني التفكير بشكل إيجابي في الإساءة ودوافعها ثم إعادة تفسير الأحداث من خلال المشاعر الإيجابية، وأن التسامح يعد انعكاساً للقوى الإيجابية في النفس الإنسانية، ويؤكد ذلك ما ذهب إليه مالتبي وآخرون (Maltby, et al., 2008) من أن التسامح يمكن أن يكون ميكائزماً وقائياً يعمل كمتغير وسيط في حالة توجيه إساءة إلى شخص ما، فعندما يتجه هذا الشخص

للتسامح مع المسيء تتحسن حالته الصحية والعقلية ويشعر بالرفاهية النفسية نتيجة تحرره من المشاعر السلبية كالقلق والاكتئاب، بالإضافة إلى ضبط مشاعر الغضب لديه.

كما يمارس التسامح دوراً هاماً في التنعم بالصحة الجسمية من خلال تخفيض الاستثارة الزائدة للجهاز العصبي السمبثاوي، مؤدياً بذلك إلى انخفاض معدل ضربات القلب وضغط الدم، وزيادة كفاءة الأوعية الدموية (أنور وصادق، ٢٠١٠: ٤٩٤).

ويعد التسامح خطوة مهمة لاستعادة العلاقات المتصدعة والثقة المتبادلة وتعزيز مشاعر الانتماء والتعاون التي تعد جميعاً ذات أهمية كبيرة لإقامة علاقات اجتماعية مرضية وهادفة، وكذا يحسن من جودة الحياة والرضا عنها ويدعم أسباب الاستمتاع بها (شقيير وعبد العال، ٢٠١٣: ٨٣).

واستناداً إلى ما سبق يرتبط التسامح ايجابياً بالشعور بالسعادة Happiness، حيث ينقل الفرد من حالة التمزق النفسي والرغبة في الانتقام إلى حالة الهدوء والرضا والشعور بالسعادة، يؤكد ذلك دراسة لولير وبيفيرى (Lawler & Piferi, 2006) والتي توصلت إلى وجود ارتباط إيجابي بين التسامح والرضا عن الحياة، وأن الأفراد الأعلى تسامحاً أقل اكتئاباً وقلقاً وأكثر تديناً وشعوراً بالسعادة وبالصحة النفسية، ودراسة مالتبي وآخرون (Maltby, et al., 2008) والتي أسفرت عن أن التسامح مسئول عن التباين في مستويات السعادة، كما توصلت دراسة ريجافك وآخرون (Rejavec et al., 2010) إلى وجود علاقة بين التسامح والرفاهية النفسية.

وانطلاقاً من هذه الخلفية ترى الباحثة ضرورة دراسة علاقة التسامح بالشعور بالسعادة لدى طلاب وطالبات المرحلة الجامعية، وذلك في محاولة لفهم طبيعة العلاقة بينهما لما لهما من أهمية في البناء النفسي للفرد، حيث تشير الأدبيات إلى وجود ندرة في البيئة العربية في هذا الصدد، وتعتبر

الدراسات التي أجريت في هذا الموضوع معدودة ونادرة، كما لم تحاول أي دراسة في البيئة السعودية - في حدود علم الباحثة - التحقق من العلاقة بينهما مما يبرر الحاجة إلى الدراسة الحالية.
مشكلة الدراسة:

انبثقت مشكلة الدراسة من تباين نتائج الدراسات التي تناولت الفروق بين طلاب الجامعة في التسامح، فيما يتعلق بالفروق وفقاً للنوع أظهرت دراسة أرنوط وفؤاد (٢٠١٢) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بينهما، بينما أكدت دراسة كل من (جاكوما، 2008، Giacoma، 2008)؛ ودراسة مالتبي وآخرون، (2008، Maltby, et al.؛ والبهاص، ٢٠٠٩) وجود فروق دالة بينهما لصالح الإناث، هذا بالإضافة إلى الندرة النسبية للدراسات التي تناولت التسامح وعلاقته بالشعور بالسعادة لدى طلاب وطالبات الجامعة. وعليه فإن الدراسة الحالية تمثل محاولة لحسم التعارض بين نتائج تلك الدراسات من جهة، والتغلب على القصور في الدراسات السابقة، وبخاصة العربية منها من جهة ثانية، وذلك من خلال ما يمكن أن تسفر عنه نتائج هذا الدراسة، والتي يمكن تحديد مشكلتها في عدة تساؤلات على النحو التالي:

١. هل توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس التسامح تبعاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث)؟
٢. هل توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس التسامح تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعية (أعزب - متزوج)؟
٣. هل توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الشعور بالسعادة تبعاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث)؟
٤. هل توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس التسامح تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعية (أعزب - متزوج)؟
٥. هل توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي التسامح في الشعور بالسعادة؟

٦. هل يمكن التنبؤ بالشعور بالسعادة لدى أفراد العينة من خلال درجاتهم على مقياس التسامح؟
أهداف الدراسة:

تمثلت أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

١. الكشف عن الفروق بين طلاب وطالبات الجامعة في التسامح والشعور بالسعادة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (النوع، والحالة الاجتماعية).
٢. الكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التسامح في الشعور بالسعادة.
٣. الكشف عن إمكانية التنبؤ بالشعور بالسعادة لدى أفراد العينة من خلال درجاتهم على مقياس التسامح.
أهمية الدراسة:

استمدت الدراسة الحالية أهميتها من عدة اعتبارات أهمها:

١. تناولها لبعض المتغيرات الإيجابية التي تنتمي لعلم النفس الإيجابي (التسامح، والشعور بالسعادة) مما يجعلها ذات طابع وقائي إيجابي ويكسبها أهمية خاصة.
٢. ندرة الدراسات المتعلقة بموضوع التسامح في البيئة السعودية، وتعتبر الدراسات التي أجريت تحت عنوان "التسامح" معدودة ونادرة، وبذلك تُعد هذه الدراسة استجابة لتوصيات البحوث، والمؤتمرات التي أكدت على ضرورة البحث في هذا المجال.
٣. تناولها لموضوع الشعور بالسعادة، وهو من أكثر موضوعات علم النفس التي باتت الحاجة إليها ماسة؛ لتعاضد ما يتعرض له الفرد من ضغوط مع طبيعة وإيقاع الحياة السريعة والمتغيرة، وزيادة معدلات القلق والاكتئاب.

٤. تستمد هذه الدراسة أهميتها كذلك من أهمية الشريحة التي تناولها وهي طلاب وطالبات المرحلة الجامعية، حيث أن طلاب الجامعة أكثر عرضة للضغوط مقارنة بغيرهم من الدارسين سواء كانت ضغوطاً أكاديمية، أو أسرية، أو اقتصادية، أو ضغوطاً تتعلق بالعلاقات مع الآخرين، أو بتحديد المستقبل المهني مما قد ينعكس على أدائهم الدراسي، وصحتهم النفسية، ومن ثم فهم بحاجة ماسة إلى التحلي بالتسامح والسعادة في مواجهة تلك المواقف.
٥. ومن الناحية التطبيقية تكمن أهمية الدراسة في الاستفادة من نتائجها في إعداد بعض البرامج والاستراتيجيات الإرشادية الفردية والجماعية لتنمية التسامح لدى طلاب وطالبات المرحلة الجامعية وتوجيه مشاعرهم إلى الجوانب الإيجابية والتي من شأنها أن تحسن نظرتهم إلى حياتهم وتزيد من شعورهم بالسعادة.

مصطلحات الدراسة:

(أ): التسامح Forgiveness:

يُعرف ثومسون وآخرون (Thompson et al., 2005: 315) التسامح بأنه "استبدال الفرد للمشاعر والأفكار والسلوكيات السلبية المصاحبة لحالة الاستياء والغضب والبغض، بأخرى حيادية أو إيجابية إزاء ذاته أو الآخرين أو عبر المواقف بصورة يرضى عنها الفرد". ويتضمن المقياس الأبعاد التالية: التسامح مع الذات، التسامح مع الآخر، التسامح عبر المواقف.

وتُعرف الباحثة التسامح إجرائياً بأنه "الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التسامح المستخدم في الدراسة الحالية، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى عالٍ من التسامح، بينما الدرجة المنخفضة تشير إلى مستوى منخفض من التسامح".

(ب): الشعور بالسعادة Happiness:

يُعرّف الدسوقي (٢٠١٣: ١٩) السعادة بأنها "حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبره الفرد ذاتياً، وتستمد من إدراكه للموقف، وطريقة تفكيره فيها، وتتضمن هذه الحالة الشعور بالرضا والإشباع، والقناعة، وتقبل الذات، والإيجابية، والتحرر من القلق والمشقة، والقدرة على أن يعيش حياة ممتعة خالية من الاضطرابات النفسية، والقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي".

وتُعرّف الباحثة الشعور بالسعادة إجرائياً بأنه " الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس الشعور بالسعادة المستخدم في الدراسة الحالية، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع الشعور بالسعادة، بينما الدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض الشعور بالسعادة".
أدبيات الدراسة:

أولاً: الإطار النظري:

(أ): التسامح Forgiveness:

يُعدّ التسامح واحداً من المفاهيم الإنسانية الإيجابية، الذي شق طريقه إلى رحاب تاريخ الإنسانية، فأضفى عليها المزيد من السلام في هذا العالم المليء بالمنغصات، فإذا امتلأ القلب بالتسامح، وانشغل العقل بالتساهل والتغاضي عن هفوات الآخرين، عمّ الوئام، وانتشر السلام، وساد العدل، هذا ويُعدّ التسامح من المفاهيم الجدلية التي تعددت وتتنوع بشأنه الاتجاهات والآراء، فالتسامح كما يرى كل من جرين وديفيز Green & Davis, 2008 "عملية متعمدة تتضمن حدوث تحول من الاستجابة السلبية (الانتقام من المسيء) إلى الاستجابة الإيجابية، فالفرد المتسامح يحاول بشكل فعال أن يحول انفعالاته وأفكاره وسلوكياته السلبية تجاه المسيء إلى انفعالات وأفكار وسلوكيات أكثر إيجابية بغض النظر عن ردود أفعال المسيء كاعتذار المسيء عما صدر منه بحق من أساء إليه" (Green, et al., 2008:7).

وخلص كرنندال (Crandell, 2008: 11) إلى أن التسامح يعني "تعديل إدراكات الفرد السلبية المتعلقة بفعل الإساءة وإعادة صياغتها بحيث تتحول الإدراكات السلبية إلى إيجابية، حيث تتضمن تلك الإدراكات السلبية استجابة المساء إليه تجاه من أساء في حقه، كذلك تجاه فعل الإساءة ذاته، والعواقب المترتبة على هذا الفعل، حيث ينظر المساء إليه لفعل الإساءة على أنه قدرتي، أو كارثة طبيعية أو ابتلاء".

وقدم كل من السيد وشراب (٢٠٠٨: ١٣٦ — ١٣٧) تعريفاً للتسامح مفاده بأنه "مجموعة من التغيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية الإيجابية داخل الفرد نحو المسيء، والتي تتمثل في تناقص المدركات والانفعالات السلبية، وتناقص التجنب والدافعية للانتقام، وتزايد النزعة في العمل لعمل الخير بصورة واضحة".

ويرى سينها (Sinha, 2008: 8) أن التسامح يعني "الانصراف الذهني والعقلي للفرد عن الانفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه من أساء إليه".

وطبقاً لشقير (٢٠١٠: ٦) التسامح هو "مكون معرفي وجداني سلوكي نحو الذات والآخر والمواقف، متمثلاً في مجموعة من المعارف والمعتقدات والمبادئ والمشاعر والسلوكيات التي تدفع صاحبها للتصالح مع ذاته ومع الآخر، وتجعله متصفاً بالتسامح مع مواقف الحياة المختلفة". في حين تعرف أنور وعبد الصادق التسامح (٢٠١٠: ٥٠٩) بأنه "عملية متعمدة يتم بمقتضاها التغاضي عن الإساءات الموجهة للذات من قبل فرد آخر أو أفراد آخرين، وتخفيض الانفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه المسيء — واستبدال الانفعالات والأفكار والسلوكيات الإيجابية بها".

بينما يعرف ورثجتون Worthington التسامح على أنه "عملية تقليل للأفكار والعواطف والدوافع والسلوكيات السلبية لدى المساء إليه تجاه المسيء" (Davis et al., 2012: 31).

مما سبق يتضح صعوبة وضع تعريف محدد لمصطلح التسامح نظراً لأن الدراسات النفسية التي تناولت هذا المفهوم ما زالت في مرحلة المهد، إلا أن معظمها تؤكد مظهراً أو أكثر من المظاهر التالية:

- الانصراف الذهني عن الانفعالات السلبية كالغضب والغيظ والاستياء.
- الانصراف الذهني عن الأفكار السلبية كالرغبة في الثأر ولإيقاع الأذى بالمسيء.
- التحول نحو الانفعالات والأفكار الإيجابية كالرأفة والرحمة والشفقة.
- التسامح عملية متمدة يمارسها الفرد بوعي تام.
- رغم تعدد التعريفات إلا أنها تجمع في مضمونها على محاولة توظيف التسامح في اتجاه إيجابي يشجع الفرد على التعايش مع الحياة من حوله.

واستناداً إلى ما سبق تعرف الباحثة التسامح على أنه "عملية معرفية وجدانية تتضمن إعادة صياغة الانفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية المتعلقة بفعل الإساءة، وتحويلها إلى انفعالات وأفكار إيجابية تجاه المسيء، تجعل الفرد متصفاً بالتسامح مع ذاته ومع الآخرين، ومتصالحاً مع مواقف الحياة المختلفة".

أنواع التسامح:

هناك عدة أنواع للتسامح، فيميز ستوب (Staub, 2005) بين نمطين من التسامح: يطلق على الأول التسامح السطحي Genuine forgiveness، ويطلق على النمط الثاني التسامح الحقيقي Superficial forgiveness، ويختص التسامح الحقيقي بالمكونين المعرفي والوجداني؛ حيث يحدث تغيراً حقيقياً في أفكار المساء إليه ومشاعره تجاه المسيء، ويتخلى عن مشاعر الغضب والغيظ والاستياء، ويمنحه الرحمة والمودة (أنور وعبد الصادق، ٢٠١٠: ٥٠٧).

وهناك أنماطاً أخرى من التسامح، فهناك التسامح المقصود Intentional forgiveness: حيث يقرر المساء إليه أن يسامح من أساء

إليه، ويعمل بجدية على إضعاف مشاعره السلبية تجاهه. وهناك التسامح الأحادي Unilateral forgiveness: حيث يختار المساء إليه أن يسامح من أساء إليه، بغض النظر عما إذا كان المسيء يشاركه هذه العملية أم لا. وهناك التسامح المتبادل Mutual forgiveness: ويشير إلى مجموعة من السلوكيات الأخلاقية، التي يقوم بها كل من المسيء والمساء إليه، وتتضمن الاعتراف بالخطأ، وإيداء الندم من جانب المسيء، والتسامح من جانب المساء إليه، حيث يخلى عن حقه في إيقاع الأذى بمن أساء إليه، وبذلك يتمكن معاً من استعادة علاقتهما (Barbee, 2008: 3).

ويمكن تصنيف التسامح إلى: التسامح كسمة من سمات الشخصية (كنزعة)، أو كحالة (كموقف) فالأول يعبر عن نزعة عامة ثابتة عبر مختلف المواقف، وأن التسامح سمة أصيلة لدى الفرد، فهو يعفو دائماً في كل المواقف والظروف مهما كان حجم الإساءة أو خطورتها، وبصرف النظر عن علاقته بمرتكب الإساءة التي تربطه به علاقة حميمة أولاً، أي أن القرار الذي يأخذه دائماً هو التسامح، وقد يرجع ذلك إلى ظروف التنشئة الاجتماعية، أو تطلعه للجزاء الكبير الذي أعده الله للكاذمين الغيظ والعاقين عن الناس، أما العفو كحالة أو كموقف فأن الفرد قد يعفو أو لا يعفو، أي أن قرار العفو يتوقف على الموقف الذي حدثت فيه الإساءة، وحجم الإساءة وخطورتها، وعلى الأضرار الناتجة عنها، وعلى علاقته بمرتكب الإساءة، وعلى حالته النفسية حين يتخذ القرار بالتسامح من عدمه، وعلى إمكانية إزالة الأضرار النفسية والمادية الناتجة عن الإساءة من عدمه. كما يمكن تصنيف التسامح إلى التسامح عن الآخرين والتسامح عن الذات وفقاً لمن ارتكب الإساءة، ومن المطلوب منه أن يتسامح، فالنوع الأول يشير إلى أن الآخرين هم الذين ارتكبوا الإساءة في حق الفرد، وهو المطلوب منه أن يعفو، بينما يشير الثاني أن الفرد هو الذي ارتكب الإساءة في حق الآخرين، أو في حق نفسه وبالتالي فإنه قد يشعر بالذنب وتأنيب

نوا التفكير في ن
نهم إلى إعادة ت
اعر التسامح .
بينما يؤكد المنا
ث فيه التسامح
مسيء والمساء
ك كولج وهويت
ع من التغير الا
مخص المسيء،
نووث الإساءة أو
vertzen, 2002
عفو منها: درجة
ن الطرفين، قبل
ندم والاعتذار، إد
مما سبق يتض
مولية لمفهوم الت
إساءة من خلال
معرفي يتأثر با
الغضب المصاد
درجة العلاقة بين
(ب): الشعور بال
تعد السعادة
الغاية القصوى ال
ورجاء كل راغب
يختلف من شخه
يراها في المال،

فعالة من الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة، والمرونة الشخصية.

● التطور الشخصي Personal Growth: قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالثناؤل.

● العلاقات الايجابية مع الآخرين Positive Relation With Others: قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من: الود، التعاطف، والثقة المتبادلة، والتفاهم، والتأثير، والصداقة، والأخذ والعطاء.

● الحياة الهادفة Purpose in Life: قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه.

● تقبل الذات Self-Acceptance: ويشير إلى قدرة الفرد على تحقيق الذات والاتجاهات الايجابية نحو الذات والحياة الماضية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية.

وتوصل البهاص (٢٠٠٩) إلى الأبعاد التالية للسعادة:

● التوازن الإيجابي: ويتمثل في اعتدال المزاج وتغلب الوجدان الإيجابي المتمثل في مشاعر التفاؤل والبهجة واللذة والسرور، وغياب الوجدان السلبي المتمثل في مشاعر الحزن والخوف والغضب والقلق والاكتئاب.

● الصحة الجسمية والعقلية: وتتمثل في التمتع بالنشاط والحيوية واللياقة البدنية والذهنية والقدرة على التركيز وطلاقة التعبير.

● الرضا عن الحياة: وتتمثل في رضا الإنسان عن نفسه وأسرته وأصدقائه وصلته بربه ومستوى معيشتة.

الرضا والا
ين (السيد
ية المفسرة
ناذج المفسر
هاز العصب
أمح على تد
ض مستوى
ن: خفض
الاكتئاب وا
السيكولو
ناه إلى التس
خوخة، وير
يل للتسامح
قبل إتخاذ
Brunette,
من المشاء
نفس على
الاستياء المر
اب المنظور
، خلال م
الإساءة، إ
السلبية الماء
٢٠٠٩: ٤
رين (٢٠٠٥)
من شأني،
يزداد غضب

وتشير عبد الوهاب (٢٠٠٦: ٢٦٢) إلى أن نتائج معظم الدراسات تتفق على أن للسعادة ثلاثة أبعاد هي: الشعور الإيجابي Positive affect، غياب الشعور السلبي Negative affect، والرضا عن الحياة Live Satisfaction، ويعزى البعدين الأولين إلى المظاهر الانفعالية والعاطفية، بينما يعزى البعد الثالث إلى المظاهر المعرفية. التوجهات النظرية المفسرة للسعادة:

من استقرار النظريات التي تناولت تفسير السعادة يتبين أن علماء النفس قد تناولوها من وجهات النظر التالية: حيث يعتبر المنظور الاجتماعي السعادة نتاجاً لبعض المتغيرات الاجتماعية والسكانية مثل: العمر، الحالة الاجتماعية للفرد، متوسط الدخل، النوع... وعُرف هذا التوجه بحركة المؤشرات الاجتماعية Social Indicators Movement، إلا أن الدراسات الأحدث قد ألفت شكوكاً على هذا المنظور، حيث أنه يفسر نسبة ضئيلة من الفروق في السعادة (عبد الخالق وآخرون، ٢٠٠٣). وقد ركز المنظور البيئي في تفسيره للسعادة على تأثير أحداث الحياة Live Events، حيث يرى أصحاب هذا الاتجاه أن السعادة تتأثر بأحداث الحياة وتقلباتها الإيجابية منها والسلبية (Cummins, 2000).

ويفترض أصحاب المنظور الشخصي أن السعادة سمة ثابتة تعتمد أساساً على الشخصية، بمعنى أن لها أساس وراثي وعليه فهي أشد استقراراً، وأقل تغيراً. كما يؤكد أن لدى كل فرد إمكانية فطرية للسعادة، وأن (٥٠%) من مقومات السعادة موروثية تتحكم في وجودها بعض الجينات، ويرى أصحاب هذا الاتجاه أن السعادة تتحدد عن طريق عوامل الشخصية الخمسة، وأن هذه العوامل تمثل محددات هامة للسعادة والشعور الذاتي بالهناء والرضا عن الحياة، وأنها تميز بين السعداء والتعساء (Diner & Diner, 1996).

ويرى أصحاب المنظور التكاملية أنه من أجل التفسير الدقيق للسعادة ينبغي عدم النظر إليها من خلال المنظور الاجتماعي أو البيئي أو

الشخصي على حدة، ولكن يجب النظر إليها من خلال المدخل التكاملي الذي تضمن الثلاثة مناظير السابقة وهو يسمى بالمنظور المتعدد العوامل (Brief, et al., 1993)، ويؤكد مرسي (٢٠٠٠) على المنظور التكاملي في تفسير السعادة سواء كانت حالة أو سمة، حيث يرى أن الاستعداد للسعادة هو سمة في شخصية الانسان، أما السعادة ذاتها فهي حالة في موقف معين، هذه الحالة لا تجتمع مع حالة الشقاء في شخص واحد وفي موقف واحد، فمن يرتفع عنده الاستعداد للسعادة ينخفض لديه الاستعداد للشقاء والعكس صحيح، والشعور بالسعادة محصلة بين الاستعداد للسعادة والمواقف التي يعيشها الفرد وطريقة تعامله معها وفق معرفته وتفكيره. ومن العرض السابق للمناحي النظرية التي تفسر السعادة، ترى الباحثة أن المنظور التكاملي هو الأكثر واقعية، والمقبول منطقياً حيث أن السعادة نتاج تفاعل مركب بين ظروف الفرد الاجتماعية وسماته الشخصية والبيئية التي يعيش فيها.

ثانياً: دراسات سابقة:

حاولت دراسة ماك كولج (McCullough, 2001) التعرف على العلاقة بين الميل للتسامح وكل من الاكتئاب والسعادة. اشتملت عينة الدراسة على (٢٠٧) من طلاب الجامعة من النوعين، استخدمت الدراسة مقياس الميل للتسامح لماك كولج (١٩٩٩) ومقياس (السعادة - الاكتئاب) إعداد جوزيف ولويس (١٩٩٨)، أثبتت النتائج أن الميل للتسامح يرتبط بالسعادة الوجدانية المتمثلة في المشاعر الايجابية من قبيل (شعرت بالسعادة)، في حين يرتبط سلبياً بأعراض الاكتئاب المتمثلة في المشاعر السلبية من قبيل (شعرت بالحزن) .

واهتمت دراسة كارمنز وآخرون (Karremans, et al., 2003) بالكشف عن دور التسامح كاستراتيجية من استراتيجيات علم النفس الإيجابي في تنمية الثقة بالنفس والتوازن الوجداني كمؤشرات للسعادة، أجريت الدراسة على عينة من طلاب الجامعة بلغ عددها (٣٣٨)

طالباً وطالبة، استخدمت الدراسة مقياس التسامح لمولت (٢٠٠٣) بالإضافة إلى مقاييس الثقة بالنفس والتوازن الوجداني وتقدير الذات، توصلت نتائج الدراسة إلى ارتباط التسامح إيجابياً بدرجة الثقة بالنفس والتوازن الوجداني بينما الارتباط كان سلبياً بين تقدير الذات ودافعية الانتقام من المصائب.

وفي نفس الاتجاه جاءت دراسة ثومسون وآخرين (Thompson, et al., 2005) والتي اهتمت بالتعرف على تأثير التسامح بأبعاده (التسامح مع الذات — التسامح مع الآخر — التسامح العام) على كل من الصحة النفسية والسعادة، اشتملت عينة الدراسة على (٥٠٤) طالباً وطالبة، طبق عليهم مقياس التسامح لثومسون (٢٠٠٥) ومقياس الرضا عن الحياة لدينر وآخرين (١٩٨٥) بالإضافة إلى مقياس الاكتئاب لرادولف (١٩٧٧) ومقياس الغضب لسبيلرجر (١٩٨٣)، أثبتت نتائج الدراسة أن هناك ارتباطاً موجباً دالاً بين التسامح بأبعاده والرضا عن الحياة كمكون معرفي للسعادة، وأن التسامح عن الآخرين كان منبئاً بالرضا عن الحياة، بينما كان الارتباط غير دال بين التسامح عن الذات والرضا عن الحياة، وأن الارتباط كان سالباً دالاً بين التسامح العام وكل من الاكتئاب والغضب.

واهتمت دراسة جاكوما (Giacoma, 2008) بدراسة تأثير التسامح في التخفيف من المشاعر السلبية وزيادة الشعور بالسعادة النفسية. أجريت الدراسة على (٢٩٢) طالبا جامعيًا من النوعين ، واستخدمت الدراسة مقياس الاتجاه نحو التسامح لبراون (٢٠٠٣) بالإضافة إلى مقياس الرضا عن الحياة لدينر وآخرين (١٩٨٥) ومقياس العصائية - المقبولية لجون وآخرين (٢٠٠١) ، ومقياس الاكتئاب لمركز الدراسات البوذية (١٩٧٧) . توصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها : أن الاتجاه نحو التسامح ارتبط سلبياً بالعصائية والاكتئاب بينما ارتبط إيجابياً بالمقبولية والرضا عن الحياة، وأن التسامح كان منبئاً قوياً بالرضا عن الحياة، وأن الفروق في

التسامح كانت لصالح الإناث بينما لم توجد فروق دالة بين النوعين في الرضا عن الحياة .

كما هدفت دراسة مالتبي وآخرون (Maltby, et al., 2008) إلى فحص العلاقة بين التسامح والسعادة باستخدام نموذج ثنائي الأبعاد للسعادة (السعادة الوجدانية — السعادة المعرفية)، أجريت الدراسة على (٢٤٤) طالباً بريتانياً (١١٦) ذكور، (١٢٨) إناث، تراوحت أعمارهم بين (١٨ — ٢٢) عاماً بالمرحلة الجامعية، استخدمت الدراسة مقياس التسامح (إعداد: إنرايت، ١٩٩٥)، ومقياس السعادة (إعداد: جوزيف ولويس، ١٩٩٨)، واستبيان أكسفورد للسعادة المعرفية (إعداد: أرجايل، ٢٠٠٢)، أثبتت نتائج الدراسة أن التسامح بأبعاده يفسر التباين في السعادة الوجدانية والمعرفية، وأن السعادة الوجدانية في علاقتها بالتسامح كانت محدودة وقصيرة المدى، أما السعادة المعرفية في علاقتها بالتسامح كانت ممتدة وطويلة المدى، وأن الفروق في التسامح كانت لصالح الطلاب الأكبر سناً، ولصالح الإناث، بينما لم توجد فروق دالة في السعادة ترجع إلى العمر أو النوع.

وفي البيئة العربية أجرى البهاص (٢٠٠٩) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين التسامح وكل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والشعور بالسعادة، والكشف عن الفروق في التسامح والشعور بالسعادة تبعاً لمتغيري العمر والنوع، إلى جانب معرفة مدى إسهام التسامح في تفسير تباين الشعور بالسعادة، تكونت عينة الدراسة من (٣٠٤) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة طنطا (١٧٢) إناث، (١٣٢) ذكور) طبق عليهم مقياسي التسامح والشعور بالسعادة (إعداد: البهاص، ٢٠٠٩) وأظهرت النتائج وجود ارتباطات موجبة بين الانبساطية والمقبولية الاجتماعية ويقظة الضمير وبين الدرجة الكلية لمقياس التسامح، بينما كانت الارتباطات سالبة بين العصابية وجميع أبعاد التسامح، كذلك أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب ودال بين التسامح والشعور بالسعادة، وأنه توجد فروق دالة -

إحصائياً في التسامح لصالح الإناث مقارنة بالذكور، بينما لا توجد فروق في التسامح تبعاً لمتغير العمر، وبالنسبة لمتغير الشعور بالسعادة وجدت فروق دالة إحصائياً لصالح الأكبر سناً، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الشعور بالسعادة، كما أوضحت النتائج أن التسامح ينبئ بتحقيق الشعور الذاتي بالسعادة.

كما قامت أرنوط وفؤاد (٢٠١٢) بدراسة عبر حضارية هدفت إلى فحص العلاقة بين التسامح والسعادة لدى عينة من طلبة الجامعة في كل من مصر والعراق، والكشف عن الفروق بين الطلاب المصريين والعراقيين في كل من التسامح والسعادة، ومعرفة الفروق بين الذكور والإناث في مستوى التسامح والسعادة، وكذلك الكشف عن مدى إمكانية التنبؤ بمستوى السعادة لدى طلبة الجامعة من درجاتهم على مقياس التسامح، وأخيراً الكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي السعادة في متغير التسامح من أفراد العينة، تكونت عينة الدراسة من (٣٨٠) طالب جامعي (٢٣٠) طالب مصري، (١٥٠) طالب عراقي) طبق عليهم مقياس هارتلاند للتسامح، ومقياس إكسفورد للسعادة، وهما من تعريب وتقنين أرنوط (٢٠١١)، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة بين التسامح والسعادة لدى أفراد العينة، كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين أفراد العينة المصرية والعراقية على مقياسي السعادة والتسامح لصالح العينة العراقية، كما تبين عدم وجود فروق دالة إحصائياً في التسامح والسعادة تعزى لمتغير النوع، ووجدت فروق بين مرتفعي ومنخفضي السعادة في التسامح مع الآخر والتسامح عبر المواقف وكذلك في الدرجة الكلية للتسامح، كما أوضحت نتائج تحليل الانحدار أن التسامح يتنبأ بشكل دال بالسعادة حيث يفسر نموذج انحدار السعادة على التسامح (٩٣,٧٥) من التباين الكلي في السعادة لدى أفراد العينة.

تعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة، وعلى ضوء النتائج التي توصلت إليها تلك الدراسات يتضح ما يلي :

١. معظم الدراسات السابقة أجريت على طلاب الجامعة من الجنسين، مما يؤكد أهمية هذه الفئة العمرية كعينة للدراسة.
٢. أن التسامح من المتغيرات النفسية الهامة، والتي يجب أن نوليها مزيداً من البحث والاهتمام .
٣. وجود ارتباط موجب دال بين التسامح وبعض المتغيرات الأخرى:
 - الشعور بالسعادة، وأكدت ذلك دراسة كلاً من (ماك كولج، 2001، McCullough؛ تومبسون وآخرين، Thompson، 2005، et al.، مالتبي وآخرون، 2008، Maltby, et al.)؛ جاكوما، 2008، Giacoma؛ البهاص، ٢٠٠٩؛ أرنوط وفؤاد، ٢٠١٢).
 - الرضا عن الحياة، وأكدت ذلك دراسة كلاً من (تومبسون وآخرين، 2005، Thompson، et al.، جاكوما، Giacoma، 2008).
 - الثقة بالنفس والتوازن الإيجابي وتقدير الذات، وأكدت ذلك دراسة كارمنز وآخرون (Karremans, et al., 2003).
 - المقبولية الاجتماعية والانبساطية ويقظة الضمير كما في دراسة كلاً من (جاكوما 2008، Giacoma؛ البهاص، ٢٠٠٩).
٤. وجود ارتباط سالب دال بين التسامح وبعض المتغيرات الأخرى ومنها:
 - الاكتئاب، وأكدت ذلك دراسة كلاً من (ماك كولج، 2001، McCullough؛ تومسون وآخرين، 2005، Thompson، et al.، جاكوما، Giacoma، 2008).

- لغضب، وأشارت إلى تلك دراسة تومبسون وآخرين (Thompson, et al., 2005).
- للعصائية، وأكدت تلك دراسة كلاً من (جاكوما، 2008، Giacoma؛ البهاص، 2009).
- ٥. فيما يتعلق بالفروق في التسامح وفقاً للنوع (ذكور — إناث) أشارت دراسة كلاً من (جاكوما، 2008، Giacoma؛ مالتبي وآخرون، 2008، Maltby, et al.؛ البهاص، 2009) وجود فروق دالة بينهما لصالح الإناث، بينما أشارت دراسة أرنوط وفؤاد (2012) إلى عدم وجود فروق دالة بينهما. يلاحظ من استعراض الدراسات السابقة أن هناك تناقضاً في النتائج المتعلقة بالفروق في التسامح وفقاً للنوع، مما يدل للحاجة إلى مزيد من الدراسات في هذا المجال لحسم هذا التناقض.
- ٦. فيما يتعلق بالفروق في التسامح وفقاً للعمر، أكدت دراسة كلاً من (مالتبي وآخرون، 2008، Maltby, et al.؛ والبهاص، 2009) وجود فروق لصالح الأكبر سناً.
- ٧. فيما يتعلق بالفروق في التسامح وفقاً للحالة الاجتماعية (متزوج — غير متزوج) لا توجد دراسة (في حدود علم الباحثة) تناولت تأثير هذا المتغير على التسامح، مما يؤكد الحاجة إلى الدراسة الحالية، وأنها ستمثل إضافة إلى التراث السيكولوجي.
- ٨. أن التسامح منبئ للشعور بالسعادة، حيث أكدت ذلك دراسة كلاً من (مالتبي وآخرون، 2008، Maltby, et al.؛ البهاص، 2009؛ أرنوط وفؤاد، 2012).
- ٩. وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي السعادة في التسامح مع الآخر والتسامح عبر المواقف وكذلك في الدرجة الكلية للتسامح، حيث أشارت إلى ذلك دراسة أرنوط وفؤاد (2012).

١٠. فيما يتعلق بالفروق في الشعور بالسعادة وفقاً للنوع (ذكور — إناث)، اتفقت دراسة كل من (مالتبي وآخرون، Maltby, et al., 2008؛ البهاص، ٢٠٠٩؛ أرنوط وفؤاد، ٢٠١٢) على عدم وجود فروق بينهما.
١١. فيما يتعلق بالفروق في السعادة وفقاً للعمر، أشارت دراسة كل من (مالتبي وآخرون، Maltby, et al., 2008) إلى عدم وجود فروق، بينما أشارت دراسة البهاص (٢٠٠٩) إلى وجود فروق لصالح الأكبر سناً.
١٢. عدم وجود دراسة سابقة في البيئة السعودية تناولت العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية — في حدود علم الباحثة — مما يبرر الحاجة إلى الدراسة الحالية.
- فروض الدراسة:
١. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس التسامح تبعاً لاختلاف النوع (ذكور — إناث).
 ٢. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس التسامح تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعية (أعزب — متزوج).
 ٣. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الشعور بالسعادة تبعاً لاختلاف النوع (ذكور — إناث).
 ٤. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس التسامح تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعية (أعزب — متزوج).
 ٥. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفض التسامح في الشعور بالسعادة لصالح مرتفعي التسامح.
 ٦. يمكن التنبؤ بالشعور بالسعادة لدى أفراد العينة من خلال درجاتهم على مقياس التسامح.

الطريقة والإجراءات:

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٢٨١) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة الطائف (١٣٨ ذكور - ١٤٣ إناث) بالفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (١٤٣٥/١٤٣٦هـ)، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٤) عاماً، بمتوسط حسابي وقدره (٢٠,٨٧)، وانحراف معياري وقدره (١,٤٣) عاماً، تم اختيارهم عشوائياً، وتوزيعهم وفقاً للمتغيرات الديموغرافية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١)

يوضح توزيع عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (ن = ٢٨١)

المتغيرات الديموغرافية	العدد	%
النوع	ذكور	١٣٨
	إناث	١٤٣
المجموع	٢٨١	١٠٠
الحالة الاجتماعية	أعزب	٢٥٤
	متزوج	٢٧
المجموع	٢٨١	١٠٠

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس التسامح لهارتلاند: (HFS) Heartland Forgiveness Scale

أعدَ هذا المقياس في صورته الأجنبية تومسون وآخرون (Thompson et al., 2005)، وذلك بهدف قياس ميل الفرد للتسامح (الميل العام للتسامح)، حيث بُني المقياس على أساس تقدير الأبعاد المتعددة للتسامح أكثر من التركيز على جانب واحد، ويتكون المقياس من (١٨) بند موزعة بالتساوي على ثلاثة أبعاد فرعية، حيث أسفر التحليل العاملي لبند

المقياس عن ظهور ثلاثة عوامل: الأول: التسامح مع الذات وتشبع عليه ست (٦) بنود (٦-١)، الثاني: التسامح مع الآخرين وتشبع عليه ست (٦) بنود (٧-١٢)، الثالث: التسامح عبر المواقف وتشبع عليه ست (٦) بنود (١٣ - ١٨)، وهذه البنود يمثل كل منها عبارة تقريرية يستجيب عليها المفحوص باختيار أحد سبعة احتمالات، باستخدام مقياس متدرج من (٧) اختيارات، تتراوح من لا تنطبق إطلاقاً (١) إلى تنطبق تماماً (٧)، وتقدر درجة المفحوص بإعطائه درجة تتراوح بين (١ - ٧) على كل بند بناءً على مفتاح تصحيح المقياس، ثم تجمع درجات المفحوص على الأبعاد الثلاثة للمقياس لتشكل الدرجة الكلية للمفحوص، ولكن رأت الباحثة الحالية أن يتم استخدام مقياس ليكرت المدرج لأربع نقاط (تنطبق تماماً، تنطبق إلى حد ما، تنطبق نادراً، لا تنطبق إطلاقاً) وتصحح بإعطاء الدرجات التالية: (١، ٣، ٢، صفر) في حالة البنود ذات الصيغة الإيجابية، أما البنود السلبية تصحح (صفر، ٢، ١).

- البنود الإيجابية: هي التي أرقامها (١، ٣، ٥، ٨، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦، ١٨).
- البنود السلبية: هي التي أرقامها (٢، ٤، ٦، ٩، ١١، ١٣، ١٥، ١٧).
- وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (صفر — ٥٤) درجة، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من التسامح، بينما الدرجة المنخفضة تشير إلى مستوى منخفض من التسامح وذلك وفق ما يلي:
- من (صفر — ١٨): يشير إلى أن الفرد غير متسامح مع ذاته أو مع الآخرين، أو مع الظروف والأحداث والمواقف المزعجة التي لا يمكن السيطرة عليها.
- من (١٩ — ٣٦): يشير إلى أن الفرد قد يكون متسامح إلى حد ما مع ذاته والآخرين والمواقف السلبية.
- من (٣٧ — ٥٤) يشير إلى الفرد متسامح عادة مع ذاته ومع غيره ومع المواقف والظروف المزعجة التي لا يمكنه التحكم فيها.

المقياس في صورته العربية:

- قامت الباحثة الحالية بترجمة المقياس بهدف تقنينه وإعداده للاستخدام في البيئة العربية لتقدير التسامح، ثم عرض النسخة الأولية المعربة والصورة الأصلية على عدد من المحكمين المتخصصين في مجالي اللغة الانجليزية وعلم النفس للتأكد من سلامة الترجمة وعدم الإخلال بالمعنى النفسي لبنود المقياس، وقد طُلب إلى السادة المحكمين إيداء آرائهم في صياغة المقياس، ومن ثم عُلّت بعض الفقرات في ضوء التوجيهات التي أبداها المحكمون.
- ولتقنين المقياس تم تطبيقه على عينة استطلاعية قوامها (٤٨) من طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الطائف للتحقق من خصائصه السيكومترية، ففيما يتعلق بالصدق تم حسابه بطريقة الاتساق الداخلي من خلال حساب الارتباطات بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه، ومعاملات الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس. وأسفر التحليل عن بيانات الجدولين التاليين (٢) و(٣):

جدول (٢)

يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد مقياس التسامح والدرجة الكلية

معامل الارتباط	أبعاد مقياس التسامح
** ٠,٨٤٢	التسامح مع الذات
** ٠,٦٣٧	التسامح مع الآخر
** ٠,٦١١	التسامح عبر المواقف

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

جدول (٣)

يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التسامح والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

البعد الثالث (التسامح عبر المواقف)		البعد الثاني (التسامح مع الآخر)		البعد الأول (التسامح مع الذات)	
الارتباط	رقم المفردة	الارتباط	رقم المفردة	الارتباط	رقم المفردة
*٠,٤١	١٣	*٠,٤٨	٧	*٠,٣١	١
**٠,٥١	١٤	**٠,٥١٨	٨	**٠,٤٦	٢
**٠,٥٩	١٥	**٠,٦٣	٩	**٠,٦١	٣
**٠,٦٧	١٦	**٠,٥٤	١٠	**٠,٥٨	٤
*٠,٤٥	١٧	**٠,٥١	١١	**٠,٥٩	٥
**٠,٥٨	١٨	**٠,٦٢	١٢	**٠,٥٢	٦

** دالة عند مستوى (٠,٠١) * دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدولين (٢) و (٣) أن جميع معاملات الارتباط سواء بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التسامح والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، أو معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، دالة عند مستوى (٠,٠٥) و (٠,٠١) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

كما تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach Alpha، وقد تراوحت قيم معاملات الثبات ما بين (٠,٥٢) — (٠,٧٩) وكانت جميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، وهي قيم تعطي الثقة لاستخدام المقياس، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٤)

يوضح قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس التسامح

أبعاد مقياس التسامح	معامل ثبات ألفا كرونباخ
التسامح مع الذات	٠,٦٣
التسامح مع الآخر	٠,٦٩
التسامح عبر المواقف	٠,٥٢
الدرجة الكلية	٠,٧٩

وتشير النتائج السابقة أن مقياس التسامح يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة، مما يدعم استخدامه في الدراسة الحالية والثقة في النتائج المستخلصة منه.

ثانياً: مقياس الشعور بالسعادة Happiness:

وقد أعده الدسوقي (٢٠١٣) بهدف قياس الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والجامعية والراشدين، ويتكون المقياس من (٤٦) بنداً بواقع سبعة عشر (١٧) بنداً للبعد الأول (الرضا عن الحياة)، وإحدى عشر (١١) بنداً للبعد الثاني (تقبل الذات)، وعشرة (١٠) بنود للبعد الثالث (الإيجابية)، وثمان (٨) بنود للبعد الرابع (القناعة)، وهذه البنود يمثل كل منها عبارة تقريرية يستجيب عليها المفحوص باختيار أحد خمسة احتمالات، وتقدر درجة المفحوص بإعطائه درجات متدرجة هي (١،٢،٣،٤،٥) بالترتيب على كل بند بناءً على مفتاح تصحيح المقياس، حيث يحصل المفحوص على خمسة درجات للبدل (تتطبق تماماً)، وأربع درجات للبدل (تتطبق)، وثلاث درجات للبدل (بين بين)، ودرجتين للبدل (لا تتطبق)، ودرجة واحدة للبدل (لا تتطبق أبداً)، والدرجة الكلية

للمقياس هي مجموع المقاييس الفرعية، وتتراوح بين (٢٣٠ - ٤٦) والدرجة المرتفعة تشير إلى أن الفرد يتمتع بمستوى عالٍ من الشعور بالسعادة، والعكس صحيح. وجاءت أبعاد المقياس على النحو التالي:

١- الرضا عن الحياة: وتتمثل في الشعور بالبهجة والسرور، وأن الحياة مشرقة ومليئة بالأمل وتستحق أن تعاش، والتفكير في المواقف بطريقة تفاؤلية، ويندرج تحت هذا البعد العبارات التالية: (١،٣،٥،٧،٩،١٠،١١،١٢،٢٤،٢٦،٣١،٣٤،٣٨،٣٩،٤٦).

٢- تقبل الذات: وتتمثل في ثقة الفرد في نفسه وإيركته للأشياء من حوله بطريقة إيجابية، ويندرج تحت هذا البعد لعبارات لتالية: (٨، ١٥، ١٧، ٢٠، ٢٧، ٢٨، ٤٤، ٤٢، ٤١، ٣٧، ٢٩).

٣- الإيجابية: وتعكس الاستقرار الاجتماعي للفرد متمثلاً في الثقة في قدرته وإمكاناته، وسلوكه الاجتماعي، والإعجاب بآرائه إلى جاني التقبل والتقدير من قبل الآخرين. ويندرج تحت هذا البعد لعبارات لتالية: (٤٠، ٣٦، ٣٥، ٢٥، ٢١، ١٩، ١٨، ١٦، ١٣، ٤٣).

٤- لقناعة: ويقصد بها رضا الفرد وقناعته بما وصل إليه وبمستوى الحياة أو المعيشة التي يحياها. ويندرج تحت هذا البعد لعبارات لتالية: (٤٥، ٣٢، ٣٠، ٢٣، ٢٢، ٢٤، ٤٦).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قام مُعد المقياس بالتحقق من صدق وثبات المقياس على عينة مصرية قوامها (١٣٠٠) فرداً من الجنسين، وشملت العينة أربع مستويات عمرية تضم تلاميذ المرحلة الثانوية والجامعية وعينة الراشدين وكبار السن. ولحساب الصدق فقد تم التحقق منه بعدة طرق: صدق المحتوى وذلك بعرضه على لجنة من المحكمين الذين اتفقوا أن عبارات المقياس تقيس ظاهرياً ما وضعت لقياسه، إلى جانب الصدق التلازمي، والصدق العالمي، والصدق الاتفاقي، والصدق التعارضني، وهذه الطرق جميعها أوضحت أن

المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق. أما الثبات فقد تم التحقق منه باستخدام عدة طرق هي: طريقة إعادة الاختبار، والتجزئة النصفية، ومعامل ألفا كرونباخ، حيث تراوحت قيم معاملات الثبات لهذه الطرق ما بين (٠,٨٧٤ - ٠,٩٥٤)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

وفي الدراسة الحالية قامت الباحثة بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في البيئة السعودية على عينة استطلاعية قوامها (٤٨) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة لطائف، فقيما يتعلق بالصدق تم حسابه بطريقة الاتساق للدلالي من خلال حساب الارتباطات بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه، وأيضاً معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستويي دلالة (٠,٠٥ - ٠,٠١)، والجوليين التاليين يوضحان لنتائج التي تم لتوصل إليها في هذا الصدد:

جدول (٥)

يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد مقياس التسامح والدرجة الكلية

معامل الارتباط	أبعاد مقياس الشعور بالسعادة
** ٠,٦٣	الرضا عن الحياة
** ٠,٧٧	تقبل الذات
** ٠,٧١	الإيجابية
** ٠,٦٨	القناعة

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

جدول (٦)

يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس
الشعور بالسعادة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

البعد الرابع (القناعة)		البعد الثالث (الإيجابية)		البعد الثاني (تقبل الذات)		البعد الأول (الرضا عن الحياة)	
الارتباط	رقم المفردة	الارتباط	رقم المفردة	الارتباط	رقم المفردة	الارتباط	رقم المفردة
**٠,٦٣	٢	*٠,٤٤	١٣	*٠,٦٣	٨	**٠,٥٦	١
**٠,٥١	٤	**٠,٥٢	١٦	**٠,٥٥	١٥	**٠,٦٩	٣
**٠,٥٩	٦	**٠,٥٩	١٨	**٠,٦٨	١٧	*٠,٤١	٥
**٠,٦٦	٢٢	**٠,٦٧	١٩	**٠,٦٢	٢٠	**٠,٥٨	٧
*٠,٤٥	٢٣	*٠,٤٥	٢١	**٠,٥١	٢٧	**٠,٥٩	٩
**٠,٥٦	٣٠	**٠,٥١	٢٥	**٠,٦٩	٢٨	**٠,٥٤	١٠
*٠,٤٦	٣٢	*٠,٤٢	٣٥	**٠,٧١	٢٩	**٠,٥٦	١١
**٠,٥٤	٤٥	**٠,٥١	٣٦	**٠,٦٤	٣٧	**٠,٦٣	١٢
		**٠,٥٦	٤٠	**٠,٥٢	٤١	**٠,٥١	١٣
		**٠,٦٢	٤٣	**٠,٥٨	٤٢	**٠,٥٨	١٤
				**٠,٦٦	٤٤	**٠,٥٥	٢٤
						**٠,٦٤	٢٦
						**٠,٥٦	٣١
						**٠,٦١	٣٣
						**٠,٧١	٣٤
						**٠,٥٨	٣٨
						**٠,٦٦	٣٩
						**٠,٥٩	٤٦

** دالة عند مستوى (٠,٠١) * دالة عند مستوى (٠,٠٥)

وبالنسبة لثبات المقياس فقد تم التحقق منه عن طريق معامل ثبات ألفا
كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان - براون، وجتمان)، حيث

تراوحت قيم معاملات الثبات ما بين (٠,٥٧ - ٠,٧٩) وهي قيم تعطي الثقة لاستخدام المقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٧)

يوضح قيم معاملات الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس التسامح

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية		معامل ثبات ألفا كرونباخ	أبعاد مقياس الشعور بالسعادة
جتمان	سبيرمان - براون		
٠,٦١	٠,٦٥	٠,٦٧	الرضا عن الحياة
٠,٧٢	٠,٦٨	٠,٦٩	تقبل الذات
٠,٧٤	٠,٧١	٠,٧٤	الإيجابية
٠,٦٥	٠,٦١	٠,٥٧	الفتاعة
٠,٧٨	٠,٧٩	٠,٧٦	الدرجة الكلية

وتشير النتائج السابقة إلى أن مقياس الشعور بالسعادة يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة مما يدعم استخدامه في الدراسة الحالية في تقدير الشعور بالسعادة لدى عينة الدراسة، والثقة في النتائج المستخلصة منه.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس التسامح تبعاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار "ت" (T. test) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الطلاب الذكور وال طالبات الإناث على مقياس التسامح ، وأسفر التحليل عن بيانات الجدول التالي:

جدول (٨)

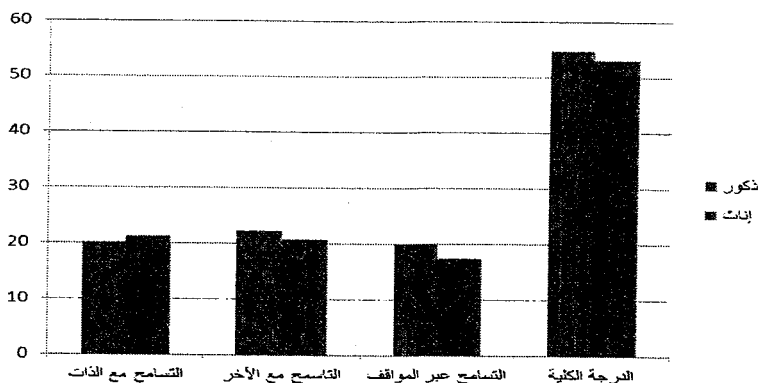
يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات لأفراد العينة على مقياس التسامح تبعاً لمتغير النوع (ذكور - إناث)

مستوى الدلالة	(ت)	الإناث (ن=١٤٣)		الذكور (ن=١٣٨)		أبعاد التسامح
		ع	م	ع	م	
غير دالة	١,٥٩	٣,٣١	٢١,٢٦	٣,٤٨	٢٠,١٥	التسامح مع الذات
٠,٠١	*٣,٠٤	٤,١٥٧	٢٠,٦٨	٣,٨٥	٢٢,٢١	التسامح مع الآخر
٠,٠١	*٢,٩٦	٣,٥٣٩	١٧,٣١	٣,٤٦	١٩,٨٣	التسامح عبر المواقف
غير دالة	٠,٧٠٧	١٤,٢٩	٥٣,١٤	١٥,٩٣	٥٤,٧٠	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الذكور (م=٢٢,٦٨) والإناث (م=٢٤,٢١) في بعد التسامح مع الآخر، لصالح الإناث.
- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الذكور (م=١٩,٨٣) والإناث (م=١٧,٣١) في بعد التسامح عبر المواقف، لصالح الذكور.
- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في كل من التسامح مع الذات، والدرجة الكلية للتسامح.

وبذلك تتحقق صحة الفرض الأول جزئياً.



شكل (١)

(الفروق بين الذكور والإناث في التسامح)

بالنسبة للنتيجة التي تشير إلى تفوق الإناث على الذكور في بعد التسامح مع الآخر، تتفق هذه النتيجة إلى حد ما مع نتائج بعض الدراسات ومنها دراسة كل من (جاكوما، 2008، Giacoma؛ مالتبي وآخرون، 2008، Maltby, et al.؛ البهاص، 2009) التي أسفرت عن تفوق الإناث على الذكور في التسامح، بينما تختلف مع دراسة أرنيوط وفؤاد (2012) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة بينهما في التسامح. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الاختلاف العاطفي بين الذكر والأنثى؛ فالإناث أكثر إحساساً بالتماسك الأسري والعلاقات الاجتماعية، وقد يعود ذلك إلى أن الأنثى منذ نعومة أظفاره تتشأ على حب العطاء للآخرين، بما جبلها الله عليه من مشاعر رقيقة وعواطف جياشة وقدرة على العطاء، مما يمكنها من التواصل مع الآخرين والتعاطف معهم والتناغم مع مشاعرهم، والتغلب على المشاعر السلبية، فطبيعة البناء النفسي للأنثى يقوم في جانب كبير منه على العاطفة والانفعال، وفي هذا الصدد يذكر (عبد الله، 2006: 604) أن الدراسات أكدت على تفوق الإناث على الذكور في التعاطف، وأن التعاطف يمثل الأساس للعلاقات الاجتماعية، وقد توصل العلماء حديثاً بأن الجزء الخاص بالعواطف بالمخ لدى الإناث أكبر منه لدى الذكور مما يمكنهم من تسوية النزاع مع الآخرين والصفح عن الأخطاء،

ونسيان الإساءات والتغاضي عنها واستمرار التعامل الإيجابي مع الطرف المسيء بناءً على اعتبارات إنسانية أو دينية تسهل نسيان الإساءات والقدرة على فتح صفحات جديدة في الحياة، يؤكد ذلك ما ذهب إليه كارمينز وأرثر (Karremens & Aarts, 2007) من أن العديد من قرارات التسامح مع الآخرين تتم بطريقة آلية وبشكل عاطفي دون إمعان التفكير خاصة مع الأشخاص الذين تربطهم علاقات حميمة مع بعضهم البعض كالأصدقاء والأزواج.

وبالنسبة للنتيجة التي تشير إلى تفوق الذكور على الإناث في بعد التسامح عبر المواقف فتختلف هذه النتيجة إلى حد ما مع نتائج دراسة كل من (جاكوما، 2008، Giacoma؛ مالتبي وآخرون، Maltby, et al., 2008؛ البهاص، ٢٠٠٩) التي أسفرت عن تفوق الإناث على الذكور في التسامح. ولعل هذه النتيجة تتسجم مع طبيعة التنشئة الاجتماعية السائدة والتي تعطي الذكور فسحة من الوقت وحرية التصرف تزيد عما هو متاح للإناث مما يتيح لهم فرصة الالتحاق بالأندية الرياضية ومزاولة الأنشطة البدنية والتي تزيد بلا شك من قدرة الفرد على تحمل الضغوط، وتساعد على التخلص من التوتر أو الإرهاق، وتخلصه من نزاعاته العدوانية، وتحسن من طريقة إدراكه للمواقف الضاغطة، وقد يعود ذلك أيضاً إلى أساليب التنشئة الاجتماعية للذكور في المجتمع السعودي التي تنمي لديهم القدرة على التحمل والصلابة، والتعامل مع المواقف بشكل منطقي، وفي ضوء ذلك يتم إعادة تشكيل بنيتهم المعرفية والوجدانية والسلوكية، واكتساب مهارات التعامل بكفاءة مع المواقف، بصورة تتسم باحترام وتقدير آراء ووجهات نظر الآخرين بشيء من السماحة والصفح وسعة الصدر، من منظور القيم الدينية والخلقية والاجتماعية، ومن هنا قد يتفوق الذكور على الإناث في هذا الجانب.

أما عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في التسامح مع الذات، والدرجة الكلية للتسامح، فتتفق هذه النتيجة إلى حد ما

مع دراسة أرنوط وفؤاد (٢٠١٢) التي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التسامح، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء تكافؤ أساليب التنشئة الاجتماعية والتربوية التي تتبع مع الذكور والإناث، ومما يدعم ذلك ما ورد في التراث السيكولوجي بأن الإطار الثقافي الذي يحيط بالفرد وأنماط التربية الأسرية لها أثر مباشر على إدراكه لانفعالاته الذاتية وانفعالات الآخرين، حيث ذكر غنيم (١٩٧٣) أنه إذا وجدت معايير ثقافية متماثلة داخل ثقافة معينة تتصل بأساليب تنشئة الفرد، فإن من الممكن القول أنها تخلق أساليب مشتركة للاستجابة، يمكن أن تعد مسئولة بدورها عن هذا القدر من السمات الأساسية في الكبر بين أفراد المجتمع الواحد أو أفراد الثقافة الواحدة فالضغوط المنتظمة التي يتعرض لها الأفراد في نمط ثقافي معين، تؤثر بالضرورة في نمو شخصية الأفراد، وتؤدي إلى ظهور سمات معينة متشابهة بين كثير من هؤلاء الأفراد داخل هذه الثقافة. فالتنشئة الاجتماعية للفرد تغرس وتدعم فيه التسامح بغض النظر ذكراً كان أم أنثى.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

والذي ينص على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس التسامح تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعية (أعزب - متزوج)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار "ت" (T. test) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس التسامح تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب - متزوج)، وأسفر التحليل عن بيانات الجدول التالي:

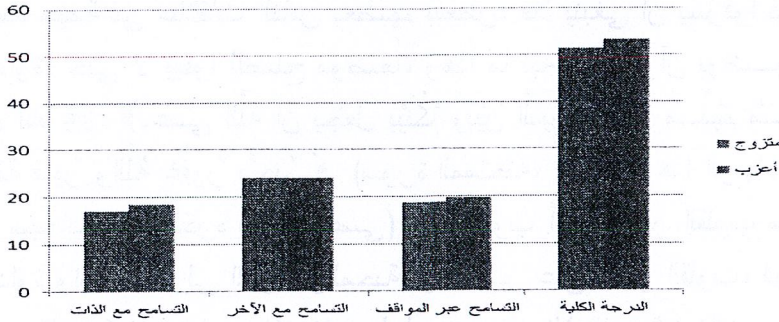
جدول (٩)

يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات لأفراد العينة على مقياس التسامح تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب — متزوج)

مستوى الدلالة	(ت)	أعزب (ن=٢٥٤)		متزوج (ن=٢٧)		أبعاد التسامح
		ع	م	ع	م	
		غير دالة	٠,٤٥٣	٣,٤٤٢	١٨,٥١	
غير دالة	٠,١٠٤	٤,٠٣٨	٢٣,٩٥	٣,٧٤٨	٢٤,٠٥	التسامح مع الآخر
غير دالة	٠,٩٣٢-	٣,٨٦٠	١٩,٦٩	٧,٠٠٦	١٨,٧٤	التسامح عبر المواقف
غير دالة	٠,٨٢٨-	١٥,٣٣٩	٥٣,٢٩	١٣,٧٧٩	٥١,٣٨	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في الدرجة الكلية لمقياس التسامح، وجميع أبعاده الفرعية (التسامح مع الذات، التسامح مع الآخر، التسامح عبر المواقف) تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب — متزوج) حيث كانت جميع قيم (ت) دون مستوى الدلالة الإحصائية.

وبذلك تتحقق صحة الفرض الثاني، وهنا يتم قبول الفرض الصفري.



شكل (٢)

(الفروق بين المتزوجين وغير المتزوجين في التسامح)

ولا تتوافر لدى الباحثة أي دراسة تدعم أو تدحض هذه النتيجة، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء تكافؤ أساليب التنشئة الاجتماعية والدينية التي تتبع معهم، ومما يدعم ذلك ما ورد في التراث السيكولوجي بأن الإطار الثقافي الذي يحيط بالفرد وأنماط التربية الأسرية لها أثر مباشر على إدراكه لانفعالاته الذاتية وانفعالات الآخرين، فإذا وجدت معايير ثقافية متماثلة داخل ثقافة معينة تتصل بأساليب تنشئة الطفل، فإن من الممكن القول أنها تخلق أساليب مشتركة للاستجابة، يمكن أن تعد مسؤولة بدورها عن هذا القدر من السمات الأساسية في الكبر، بين أفراد المجتمع الواحد أو أفراد الثقافة الواحدة والتي تتمثل في القدرة على تجاوز الزلات والأخطاء، ونسيان الإساءات، والتغاضي عنها، واستمرار التعامل الإيجابي مع الطرف المسيء بناءً على اعتبارات إنسانية أو دينية تسهل نسيان الإساءات والقدرة على فتح صفحات جديدة في الحياة امتثالاً للتنشئة الدينية التي يتميز بها المجتمع السعودي التي قررها الإسلام، وعلمها للمسلمين، وغرسها في عقولهم وضمائرهم أن الناس قد يعادي بعضهم بعضاً، لأسباب مختلفة، دينية أو دنيوية، ولكن هذه العداوات - على حق كان أو على باطل - لا تدوم أبد الدهر، فالقلوب تتغير، والأحوال تتبدل، وعدو أمس قد يصبح صديق اليوم، وبعيد اليوم قد يصبح قريب الغد، وهذه

قاعدة مهمة في علاقات الناس بعضهم ببعض، فلا ينبغي أن يسرفوا في العداوة، حتى لا يبقوا للصلح موضعاً، وهذا ما نبه إليه القرآن بوضوح، قال الله ﷻ: ﴿عَسَى اللَّهُ أَنْ يَجْعَلَ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَ الَّذِينَ عَادَيْتُمْ مِنْهُمْ مَوَدَّةً وَاللَّهُ قَدِيرٌ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (سورة الممتحنة، الآية: ٧) هذا الرجاء من الله سبحانه الذي ذكره بكلمة (عسى) يملأ القلوب أملاً بتغيير القلوب من العداوة والبغضاء إلى المودة والمحبة، والله قدير على تغيير القلوب، فهو الذي يقلبها كيف يشاء، والله غفور لما مضى من الأحقاد والضغائن، رحيم بعباده الذين تصفو قلوبهم، وعليه لا توجد فروق في التسامح لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

كما يمكن أن يفسر ذلك في ضوء المرحلة العمرية المتقاربة لعينة الدراسة، حيث يمثلون جميعاً مرحلة المراهقة المتأخرة والتي من أهم سماتها كما يشير زهران (٢٠٠٥: ٤١٠ - ٤٣٤) أن هذه المرحلة تعتبر قمة الصحة والشباب، حيث يتضح التحسن في صحة المراهق، ويتم النضج الجسمي في نهايتها، ويتم التوصل إلى التوازن الغددي ويكتمل نضج الخصائص النوعية ويتم التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والنفسية، وتزداد المهارات الحسية الحركية، ويصل الذكاء إلى القمة في النضج ويتضح إكساب المهارات العقلية وتزداد القدرة على التحصيل واتخاذ القرارات والاتصال العقلي وتتطور الميول والمطامح، ويتجه المراهق بسرعة نحو الثبات الانفعالي وتكون لديه نزعة نحو المثالية وقدرة على الأخذ والعطاء وزيادة الواقعية في فهم الآخرين والميل إلى الرأفة ويتم الوصول في نهاية هذه المرحلة إلى النضج الانفعالي، كما ينمو الذكاء الاجتماعي لدى المراهق وتتضح الرغبة في توجيه الذات، ويسعى إلى تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي، والاستقرار العاطفي، كما تتسع دائرة التفاعل الاجتماعي، ويكاد في نهاية المرحلة أن يصل إلى النضج الأخلاقي، ومن هنا قد يعزى إلى تشابه السمات العمرية أفراد عينة

الدراسة تقارب درجة التسامح لديه سواء كانوا متزوجين أم غير متزوجين.

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

والذي ينص على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الشعور بالسعادة تبعاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث).

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار "ت" (T. test) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الطلاب الذكور وال طالبات الإناث على مقياس الشعور بالسعادة ، وأسفر التحليل عن بيانات الجدول التالي:

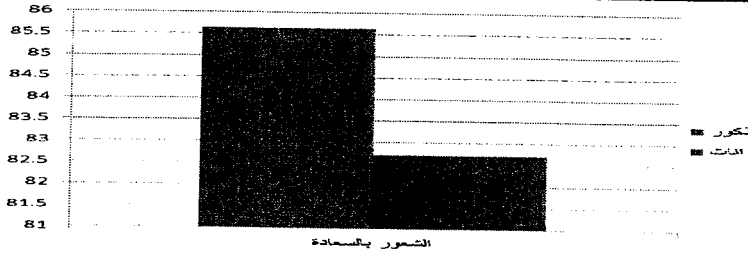
جدول (١٠)

يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الشعور بالسعادة تبعاً لمتغير النوع (ذكور - إناث)

مستوى الدلالة	(ت)	الإناث(ن=١٤٣)		الذكور(ن=١٣٨)		الشعور بالسعادة
		ع	م	ع	م	
٠,٠١	٤,٣٨	٥,٢٩	٨٢,١٧	٤,٩٣	٨٥,٦٤	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق (١٠) وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الذكور (م=٨٣,٦٤)، والإناث (م=٨٠,١٧) في الدرجة الكلية للشعور بالسعادة، وذلك لصالح الذكور.

وبذلك لا تتحقق صحة الفرض الثالث، ويتم رفض الفرض الصفري.



شكل (٣)

(الفروق بين الذكور والإناث في الشعور بالسعادة)

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة كل من (مالتبي وآخرون Maltby, et al., 2008؛ البهاص، ٢٠٠٩؛ أرنوط وفؤاد، ٢٠١٢) والتي أشارت جميعها إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الشعور بالسعادة، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشارت إليه علام (٢٠٠٨: ٤٤٥) بأن الإناث لديهن معدلات مرتفعة من المشاعر السلبية مقارنة بالذكور، ويعانين مزيداً من الضغط والتوتر والقلق، وهن أكثر تعرضاً للأزمات وأقل رضاً عن الحياة. وقد يرجع تفوق الذكور على الإناث في الشعور بالسعادة إلى خبرة التنشئة الاجتماعية، حيث يتربى الذكور على مواجهة المشكلات بكفاءة وفاعلية، بينما الإناث تتم تربيتهم على الاعتماد والاتكالية، وليس على المواجهة والمقاومة، ومن ثم تصبح الأنثى أكثر توتراً وقلقاً واكتئاباً أكثر من تمتعها بالسعادة والرضا الذي يخبره الذكر.

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

والذي ينص على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الشعور بالسعادة تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعية (أعزب - متزوج)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار "ت" (T-test) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الشعور

بالسعادة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب - متزوج)، وأسفر التحليل عن بيانات الجدول التالي:

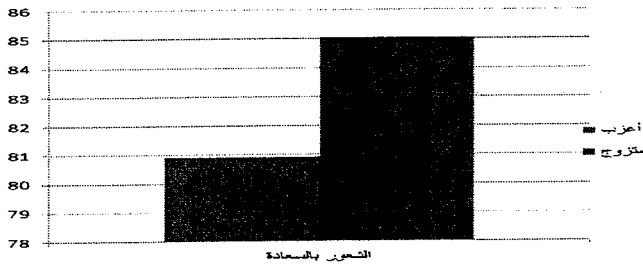
جدول (١١)

يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الشعور بالسعادة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب - متزوج)

مستوى الدلالة	(ت)	متزوج (ن=٢٥٤)		أعزب (ن=٢٧)		الشعور بالسعادة
		ع	م	ع	م	
٠,٠١	٣,٦٤	٦,٣٣	٨٥,٠٤	٤,٥٧	٨٠,٩٢	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق (١١) وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الحالة الاجتماعية أعزب (م=٨٠,٩٢)، والحالة الاجتماعية متزوج (م=٨٥,٠٤) في الدرجة الكلية للشعور بالسعادة، وذلك لصالح المتزوجين.

وبذلك لا تتحقق صحة الفرض الرابع، وهنا يتم رفض الفرض الصفري.



شكل (٣)

(الفروق بين المتزوجين وغير المتزوجين في الشعور بالسعادة) وهذه النتيجة متوقعة، فالزواج من أعظم أسباب السعادة في الحياة، وحصول الطمأنينة والسكينة، وهدوء البال وراحة النفس، فالمرأة تشعر بأن لديها سند تشد به أزرها، والرجل يشعر أن هناك حضن حنون يرتمي

به لينسى هموم الدنيا ومشقات العيش، زد على ذلك تلك العاطفة التي تسكن القلب، وتخلق الألفة وتذهب عن النفس أحاسيس الوحشة والاعتراب، وتشبع الحاجات، وتولد الشعور برونق الحياة، وبالتالي تتفجر في الزوجين طاقات العطاء واحتواء المشاعر وانصهارها في بوتقة المشاركة الوجدانية، وقد أمتن الله على عباده بهذه النعمة، فقال ﷻ ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (سورة الروم، الآية: ٢١)، في حين أن غير المتزوجين قد يفتقدون بعضاً من هذه الخبرة النفسية وتلك الأجواء العاطفية وبالتالي قد تتخفف درجة شعورهم بالسعادة. وهذا ما أكدته نتائج دراسة مايرز (Myers,2000) التي أشارت إلى أن المتزوجين أكثر سعادة ورضاً عن حياتهم بدرجة أكبر عن غير المتزوجين، كما توصل هريدي وفرج (٢٠٠٢) إلى أن الزواج منبئاً قوياً للشعور بالسعادة، وأن المتزوجين يقررون سعادة بدرجة أكبر مقارنة بغير المتزوجين؛ حيث وجد أن الزواج يزيد من سعادة كلاً من الرجال والنساء. ويؤكد ذلك فرانسيس وآخرون (Francis et al.,2003) حيث يرون أن الزواج يساعد على إشباع حاجة الفرد للانتماء، ويعزز تقديره لذاته، ويخفض من شعوره بالوحدة، ويشبع حاجته للعلاقات العاطفية الحميمة، ويؤمن له الدعم الاجتماعي.

نتائج الفرض الخامس ومناقشتها:

والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفض التسامح في الشعور بالسعادة لصالح مرتفعي التسامح".

وللتحقق من صحة الفرض تم تحديد مستويين للدرجة الكلية للتسامح، الأول هو منخفضو الشعور بالسعادة، والثاني هو مرتفعو الشعور بالسعادة، وذلك باستخدام الإرباعيات، وتم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة،

وذلك لمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين في الشعور بالسعادة، والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

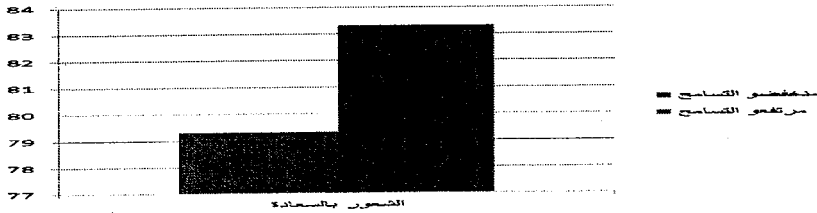
جدول (١٢)

اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات منخفضة ومرتفعي التسامح في الشعور بالسعادة

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	مرتفعو التسامح (ن=١٥٢)		منخفضو التسامح (ن=٧٣)		أبعاد التسامح
		ع	م	ع	م	
٠,٠١	٦,٠١	٥,٥٣	٨٣,٣٢	٦,١٤	٧٩,٣١	الدرجة الكلية للشعور بالسعادة

يتضح من جدول السابق (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات منخفضة ومرتفعي التسامح في الدرجة الكلية للشعور بالسعادة لصالح مرتفعي التسامح، حيث كانت قيمة (ت) دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض الخامس، وبناءً عليه يتم قبول الفرض البديل.



شكل (٥)

(الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التسامح في الشعور بالسعادة)

وتتفق هذه النتائج إلى حد ما مع دراسة البهاص (٢٠٠٩) التي توصلت إلى وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي التسامح في الشعور بالسعادة لصالح مرتفعي التسامح، أي أنه كلما ارتفع معدل التسامح لدى الفرد ارتفعت معدلات السعادة لديه، معنى ذلك أن من تتوافر لديه دوافع

التسامح ويتصف بالتسامح مع ذاته ومع الآخرين يكون أكثر توازناً في الجانب الوجداني حيث تتغلب عليه المشاعر الإيجابية المتمثلة في التفاؤل والسرور والبهجة وتقبل الذات والقناعة والرضا عن الحياة. وهنا تشير أرنوٲ وفؤاد (٢٠١٢: ٢٠٩) أن المتسامحين أقل في القلق والاكتئاب والعدائية، وأقل اجتراراً للأفكار، وأقل نرجسية واستغلائية، وأكثر تعاطفاً، وأكثر مقبولة، وأقل عصابية عن غير المتسامحين، ومن ثم فهم أكثر توافقاً وشعوراً بالسعادة والرفاهية. ويؤكد ذلك ما ذهب إليه سترلان (Strelan, 2007: 261) من أن التسامح يرتبط بالمشاعر الإيجابية وتقدير الذات، وأنه بافتراض أن السعادة تمثل المحصلة النهائية للرضا الإنساني، فإن التسامح يعد انعكاساً للقوى البشرية والتفكير الإيجابي، لذا فمن المتوقع أن مرتفعي التسامح يكونون مرتفعي الشعور بالسعادة، والعكس صحيح. كما تؤكد ذلك دراسة لولير وبيفيري (Lawler & Piferi, 2006) والتي توصلت إلى وجود ارتباط إيجابي بين التسامح والرضا عن الحياة، وأن الأفراد الأعلى تسامحاً أقل اكتئاباً وقلقاً وأكثر تديناً وشعوراً بالسعادة وبالصحة النفسية. كما يشير السيد وشراب (٢٠٠٨: ١٣٣) أن الأشخاص السعداء هم الذين يتميزون بتقافة التسامح، وحب العطاء للآخرين، وذلك من خلال المشاركة والالتحام بهم والتغاضي عن هفواتهم وتحمل أخطائهم، أما الذين يعيشون من أجل أنفسهم فقط ولا يفكرون فيمن حولهم فهم الأقل تسامحاً، وبالتالي أقل سعادة، وأكثر عرضة للإصابة بالعديد من الاضطرابات النفسية، ومما يدعم ذلك دراسة ماسيلكو (Maselko, 2003) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التسامح وكل من السعادة الشخصية، والسعادة الأسرية، وتبين أن الأشخاص الذين يتمتعون بأعلى مستوى من التسامح هم السعداء جداً بالمقارنة مع غيرهم.

نتائج الفرض السادس ومناقشتها:

والذي ينص على أنه "يمكن التنبؤ بالشعور بالسعادة لدى أفراد العينة من خلال درجاتهم على مقياس التسامح".
وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد Multiple regression analysis، وتم اختيار المنبئات (المتغيرات المستقلة) بطريقة التحليل المتتالي Stepwise أو تحليل الانحدار خطوة خطوة، وقد تم اعتبار الشعور بالسعادة هو المتغير التابع أو المتنبأ به dependent والدرجة الكلية للتسامح، وأبعاده (التسامح مع الذات، التسامح مع الآخر، التسامح عبر المواقف) هي المتغيرات المستقلة أو المنبئة predictors. وقد أظهرت نتائج تحليل الانحدار أن التسامح يمكن أن يكون منبئاً بالشعور بالسعادة، وأن أعلى قيمة تنبؤية هو التسامح مع الآخر، يليه الدرجة الكلية للتسامح، وفي المرتبة الثالثة التسامح مع الذات، وفي المرتبة الرابعة يأتي التسامح عبر المواقف، والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بهذا الفرض.

جدول (١٣)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالشعور بالسعادة لدى أفراد العينة من خلال درجاتهم على مقياس التسامح

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	معامل الارتباط المتعدد	المعامل البائي	معامل بيتا (β)	قيمة الثابت	قيمة (ت)	الدلالة
التسامح مع الذات	الشعور بالسعادة	٠,٣٧	٠,١٦	٠,٣٤	٣٨,٩١	٥,٧٢	٠,٠٠١
		٠,٤٤	٠,٢٧	٠,٤٨		٧,٦٩	٠,٠٠١
		٠,٢١	٠,١٤	٠,١٢		٣,٤٩	٠,٠٠١
		٠,٥٢	٠,١٩	٠,٤٤		٢٣,١٩	٠,٠٠١

يتضح من الجدول السابق (١٣) أن قيم (ت) لمعاملات الانحدار غير المعيارية والمعيارية أو أوزان الانحدار المعيارية وغير المعيارية وقيمة الثابت للمعاملات غير المعيارية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، مما يشير إلى الإسهام المرتفع لكل من: التسامح مع الذات، والتسامح مع الآخر، والتسامح عبر المواقف في التنبؤ بالشعور بالسعادة. ومن الجدول السابق (١٣) يمكن صياغة معادلة الانحدار غير المعيارية التي تعتمد على معاملات الانحدار غير المعيارية أو المعامل البائي، وهي تعبر عن العلاقة الخطية بين الشعور بالسعادة كمتغير تابع وكل من: التسامح مع الذات، التسامح مع الآخر، التسامح عبر المواقف كمتغيرات مستقلة كالآتي:

$$\begin{aligned} \text{الشعور بالسعادة} &= ٢٨,٩١ + ٠,١٦ (\text{التسامح مع الذات}) + ٠,٢٧ (\text{التسامح مع الآخر}) \\ &+ ٠,١٤ (\text{التسامح عبر المواقف}) + ٠,١٩ (\text{الدرجة الكلية للتسامح}) \end{aligned}$$

كما أنه من الجدول السابق (١٣) أيضاً يمكن صياغة معادلة الانحدار المعيارية، والتي تعتمد على قيمة معاملات الانحدار المعيارية standardized regression coefficients أو معامل بيتا (β)، وتسمح بمقارنة الأهمية النسبية لكل من التسامح مع الذات، والتسامح مع الآخر، والتسامح عبر المواقف، والدرجة الكلية للتسامح في التنبؤ بالشعور بالسعادة، حيث يتم تحويل درجات المتغيرات المستقلة إلى درجات معيارية متوسطها صفر وانحرافها المعياري واحد صحيح، مما يتيح مقارنة الفرق الذي مقداره الوحدة، وتكون قيمة الثابت مساوية للصفر، وتلك المعادلة صياغتها كالآتي:

$$\begin{aligned} \text{جودة الحياة} &= ٠,٣٤ (\text{التسامح مع الذات}) + ٠,٤٨ (\text{التسامح مع الآخر}) + \\ &٠,١٢ (\text{التسامح عبر المواقف}) + ٠,٤٤ (\text{الدرجة الكلية للتسامح}). \end{aligned}$$

والنتائج السابقة تشير بصفة عامة إلى انه يمكن التنبؤ بالشعور بالسعادة من خلال أبعاد التسامح ودرجته الكلية، وأن أقوى قيمة تنبؤية هو التسامح مع الآخر، يليه الدرجة الكلية للتسامح، وفي المرتبة الثالثة التسامح مع الذات، وفي المرتبة الرابعة يأتي التسامح عبر المواقف، مما يشير إلى تحقق هذا الفرض.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة كلاً من (مالتبي وآخرون، 2008، Maltby, et al., 2008؛ البهاص، ٢٠٠٩؛ أرنوط وفؤاد، ٢٠١٢)، والتي أشارت إلى أن التسامح مسئول عن التباين الدال إحصائياً في مستويات السعادة، وأيضاً دراسة كلاً من (ثومسون وآخريين 2005، Thompson, et al., 2005؛ جاكوما، 2008، Giacoma) واللذان أشارتا إلى أن التسامح بأبعاده كان منبئاً قوياً بالرضا عن الحياة.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما ذهب إليه مالتبي وآخرون (Maltby, et al., 2008) من أن التسامح يمكن أن يكون ميكانيكياً وقائياً يعمل كمتغير وسيط في حالة توجيه إساءة إلى شخص ما، فعندما يتجه هذا الشخص للتسامح مع المسيء تتحسن حالته الصحية والعقلية ويشعر بالرفاهية النفسية نتيجة تحرره من المشاعر السلبية كالقلق والاكتئاب، بالإضافة إلى ضبط مشاعر الغضب لديه. ويؤكد سليجمان (Seligman, 40: 2002) أن التسامح ييسر ويمهد لحدوث الانفعالات الإيجابية كالأمل والتفاؤل والإيثار والحب، كما يسهم بدرجة كبيرة في تحقيق التوافق النفسي وتكامل الذات والشعور الذاتي بالسعادة. ويدعم ذلك دراسة ريجافك وآخرون (Rejavec et al., 2010) التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين التسامح والرفاهية النفسية. وفي ظل النموذج النظري لـ "ساتو" (Sato, 2005) لتفسير التسامح فإن الفرد يتسامحه مع ذاته ومع الآخرين ومع المواقف يكون قد تحرر تماماً من المشاعر السلبية تجاه المسيء والموقف، ومن الصراعات الداخلية المرتبطة به، وذلك نتيجة

لرغبة الفرد واتخاذ قرار فوري باستعادة حالة الاتزان الداخلي والخارجي وحالة الطمأنينة التي افتقدتها، والنتيجة هي شعور الفرد بالسعادة.
التوصيات:

على ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يمكن للباحثة أن تستخلص بعض التوصيات التي قد تفيد في استكمال الجهود التي تمثلها هذه الدراسة، منها:

- ١- ينبغي على الآباء أن يحرصوا على غرس وتعزيز روح التسامح مع أبنائهم مما ينعكس إيجابياً على جوانب شخصيتهم المختلفة، ويعزز لديهم الشعور بالسعادة والرفاهية النفسية.
 - ٢- غرس روح الأمل والتفاؤل والإيثار في نفوس طلبة الجامعة، والنظر إلى الجوانب الإيجابية في الحياة ومحاولة الاستمتاع بها حتى نرقى بمستوى السعادة لديهم.
 - ٣- الاهتمام بتدريس مقررات عن التسامح ضمن المناهج الدراسية الجامعية لتعزيز قيم التسامح لدى الطلبة، خاصة في ظل العصر الراهن وما تعج به الحياة من أحداث وصراعات واضطرابات.
 - ٤- الاهتمام بتقديم البرامج الإرشادية لطلبة الجامعة لتنمية لتسامح والشعور بالسعادة لديهم.
- وأخيراً توصي الباحثة بتوسيع قاعدة الدراسة والبحث في موضوع التسامح وعلاقته بالشعور بالسعادة، وذلك بغرض الكشف عن العوامل المختلفة التي تؤثر فيه، حيث أن الدراسة الحالية ليست في وضع التعميم، وهي محدودة في إطار العينة والأدوات المستخدمة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- القرآن الكريم، مصحف المدينة المنورة، مطابع الملك فهد.
- أرنوط، بشرى إسماعيل؛ وفؤاد، فينك. أمجد (٢٠١٢): التسامح والسعادة دراسة عبر حضارية على طلبة الجامعة في كل من مصر والعراق. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، مج (٢٢)، ع (٧٦)، ص ص ١٧٤ - ٢٢١.
- أنور، عبيد محمد؛ وصادق، فاتن صلاح (٢٠١٠): دور التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *مجلة دراسات عربية في علم النفس*، مج (٩)، ع (٣)، ص ص ٤٩١ - ٥٧١.
- البهاص، سيد أحمد (٢٠٠٩): العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، ع (٢٣)، ص ص ٣٢٧ - ٣٧٨.
- حجازي، مصطفى (٢٠٠٥): *الإنسان المهدور*. المغرب، الدار البيضاء: المركز الثقافي العربي.
- الدسوقي، مجدي محمد (٢٠١٣): *مقياس الشعور بالسعادة*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٥): *علم نفس النمو "الطفولة والمراهقة"*. (ط٦)، القاهرة: عالم الكتب.
- السيد، عبد المنعم؛ وشراب، نبيلة (٢٠٠٨): العفو وعلاقته بالضبط الانتباهي والذكاء الاجتماعي لطلاب الجامعة، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، مج (١٨)، ع (٥٩)، ص ص ١٣٢ - ١٨١.
- شقير، زينب محمود (٢٠١٠): *مقياس تشخيص التسامح*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- شقير، زينب محمود؛ وعبد العال، تحية محمد (٢٠١٣): إسهامات البطالة في تحقيق الأمن النفسي والتسامح لدى طلاب الدراسات العليا. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ج (١)، ص ص ٧١ -١٠٣.
- شويخ، هناء أحمد (٢٠١٠): إدراك الأعراض الجسمية المرتبطة بمرحلة الشيخوخة: دراسة تنبؤية في ضوء الحكمة والسعادة وتقييم الصحة العامة. مجلة دراسات عربية في علم النفس، مج (٩)، ع (١)، ص ص ١٦٥ - ٢١٠.
- عبد الله، جابر محمد (٢٠٠٦): الذكاء الوجداني وعلاقته بالكفاءة الذاتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى معلمي المرحلة الابتدائية. مجلة دراسات عربية في علم النفس، مج (٥)، ع (٣)، ص ص ٥٣٣ - ٦٤١.
- عبد الخالق، أحمد محمد؛ والشطي، تغريد سليمان؛ والذيب، سماح أحمد (٢٠٠٣): معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي. مجلة دراسات نفسية، مج ١٣، ع (٤)، ص ص ٥٨١ - ٦١٢.
- عبدالوهاب، أماني عبد المقصود (٢٠٠٦): السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة البحوث النفسية والتربوية، ع (٢)، ص ص ٢٥٤ - ٣٠٦.
- عزت، دالية محمد (٢٠٠٤): العلاقة بين السعادة وكلاً من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة، المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص ص ٤٢٧ - ٤٦١.
- علام، سحر فاروق (٢٠٠٨): معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية. مجلة دراسات نفسية، مج (١٨)، ع (٣)، ص ص ٤٣١ - ٤٦٥.
- العنزى، فريح عويد (٢٠٠١): الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية: دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث. مجلة دراسات نفسية، مج (١١)، ع (٣)، ص ص ٣٥١ - ٣٧٧.

- غنيم، سيد محمد (١٩٧٣): سيكولوجية الشخصية: محدداتها. قياسها. نظرياتها. القاهرة دار النهضة العربية.
- مرسي، كمال إبراهيم (٢٠٠٠): السعادة وتنمية الصحة النفسية (مسئولية الفرد في الإسلام وعلم النفس). القاهرة: دار النشر للجامعات.
- محمود، أحلام حسن (٢٠٠٧): مستويات ومصادر إشباع السعادة كما يدركها المسنون في ضوء درجة تمسكهم بالقيم الدينية وبعض المتغيرات الأخرى. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج (١٧)، ع (٥٦)، ص ص ١١٥ - ١٩٣.
- هريدي، عادل محمد؛ وفرج، طريف شوقي (٢٠٠٢): مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والتدين، وبعض المتغيرات الأخرى. مجلة علم النفس، ع (٦١)، ص ص ٤٦ - ٧٨.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Barbee, K., (2008): Agreeableness facets and forgiveness of others. **Unpublished doctoral dissertation**, Faculty of the school of psychology & Counseling, Regent University.
- Brief, P.; Butcher, H.; George, M. & Link, E. (1993): Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 64(4), 646-653.
- Burnette, J.: Taylor, K. & Forsyth, D. (2007): Attachment and trait forgiveness: The mediating role of angry rumination. *Journal of Personality and Individual Difference*, Vol. 42, 1585-1596.

- Clark, A.J. (2005): Forgiveness: A neurological model, **Medical Hypotheses**, 649-654.
- Cummins,R.A. (2000): Personal Income and Subjective Well-being: A Review. **Journal of Happiness Studies** , Vol. 1, 133-158.
- Davis, E.; Hook, N.; Van, R.; Worthington, L. (2012): Sanctification of Forgiveness. **Journal of Psychology of Religion and Spirituality**, Vol.4(1), 31-39.
- Diner, E & Diner, C. (1996): Most people are Happy. **Psychological Science**, Vol. 4, 181-185.
- Francis,L. J. ; Ziebertz, H-G., & Lewis, C.A. (2003). The relationship between religion and happiness among German students. **Pastoral Psychology**, Vol.51(4), PP. 273 – 281.
- Giacoma,B. (2008): forgiveness feeling connected to other, and well-being: two longitudinal studies. **Personality and Social Psychology bulletin** , Vol. 34(2), 182-195.
- Green,J., Burnette, J., & Davis, J. (2008). Third – Party Forgiveness: Not Forgiving Your Close Other Betrayer. **Society for Personality and Social Psychology**, 1-12.
- Goertzen,L.R. (2002): Conceptualizing forgiveness within the context at a reversal theory framework: the role of personality, motivation and emotion, Unpublished **PHD**, University of Windsor, Canada.
- Joseph,S.; Linley, P.; & Harwood, P.(2004): Rapid assessment of well-being: The Short Depression-HappinessScale (SDHS). **Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice**, Vol. 77(4)463– 478.

- Karremans, J.; Vanlange, p. & Kluwer, E. (2003): When forgiving enhances psychological well-being the role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, 1011-1026.
- Karremans, C. & Aarts, H. (2007): The role of automaticity in determining the inclination to forgive close others. *Journal of Experimental Social Psychology*, Vol. 43(6), 902-917.
- Lawler, K. and Piferi, L. (2006). The Forgiving Personality: Describing a Life Well Lived? *Journal of Personality and Individual Differences*, Vol. 41(2), 1009-1020.
- Maltby, J.; Day L. & Barber, L. (2008): Forgiveness and happiness, the differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudemonic happiness, *Journal of Happiness Studies*, Vol. 6, 1-13.
- Maselko, J. (2003): "Forgiveness is associated with psychological health findings from the Social Survey". **Harvard school of public health.**
- McCullough, M. (2001): Vengefulness relationships with forgiveness, rumination and well-being. **Personality and Social Psychology Bulletin**, Vol. 27, 601-609.
- McCullough, M. & Hoyt, W. (2002): Transgression related motivational dispositions : personality substrates of forgiveness and their links to the big five . *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol. 28, 1556-1572.
- Myers, D. (2000). The funds, friends and faith of happy people. *American Psychologist*, Vol. 55, 56 – 67.
- Rijavec, M; Jurcec, M. & Mijocevic, I. (2010). Gender differences in the relationship between forgiveness and

- depression/happiness, *Psihologijske Temo*, Vol.19(1), 187-202.
- Ryff, C & Singer, B. (2008); Know Thyself and Become What You Are: A Eudemonic Approach To Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, Vol. 9, 13-39.
 - Sato, T. (2005): The internal conflict: A theoretical framework for integration. *Humanistic psychologist*, Vol.33(1) 33-44.
 - Seligman, M. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy . In C. Synder & S.J. Lopez (Eds.). **The Handbook of Positive Psychology** . New York: Oxford.
 - Sinha, R. (2008). Road to Forgiveness: The Influence of Individual differences, Apology and Perspective Taking. **Unpublished Masters**, Michigan State University .
 - Sharma, A., & Malhoraf, D. (2010) . Social Psychological correlates of happiness in adolescents. **European Journal of Social Science**, Vol.12(4) 651 – 662.
 - Strelan P. (2007): Who forgives others, themselves and situation? The roles of narcissism, guilt, self-esteem and agreeableness. **Personality and Individual Differences**, Vol. 42, 259-268.
 - Thompson, L.; synder, C.; Michael, S. & Sillings, L. (2005): Dispositional for givenness of self , others and situations. **Journal of Personality**, Vol. 73 (2) 313 – 358 .