الإسهام النسبي لكل من الامتنان والتسامح في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة

د/ رشـــــا عادل عبد العزيز إبراهيم*

ملخص البحث :

هدف البحث الحالى إلى التعرف على درجة إسهام كل من الامتنان والتسامح في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدي طالبات الجامعة ، وأيضا التعرف على الفروق بين الطالبات في متغيرات البحث باختلاف التخصص الدراسي ، والفرقة الدراسية ، والحالة الاجتماعيّة ، وتكّونت عينّة البحث من (ن = ٢٨٠) طالبة من طالبات الفرقتين الثانية والثالثة بكلية البنات جامعة عين شمس ، و بلغ متوسط أعمارهن الزمنية (١٩,٩٢) عامًا وبانحراف معياري قدره (١,١٦) ، وباستخدام مقاييس البحث تم استخدام مقياس الامتنان لطالبات الجامعة ، باعداد الباحثة ، ومنها مقياس هارتلاند للتسامح مقياس H.F.S ، وتعديل الباحثة، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدي الدسوقي (٢٠١٣) وتعديل الباحثة ، وتوصلت النتائج : إلى أنّ الامتنان يسهم إسهاماً دالاً إحصائيًا في التنبؤ بالرضا عن الحياة بنسبة (٢٧%) عند مستوى (٠,٠٠١) ، كما أنّ التسامح يسهم إسهاماً دالاً إحصائيًا في التنبؤ بالرضا عن الحياة بنسبة (١٨%) عند مستوى (٠,٠٠١) .

كما لم توجد فروق بين الطالبات في الرضا عن الحياة والتسامح باختلاف التخصص في الأقسام العلميّة ، بينما وجدت فروقاَ في الامتنان لصالح التخصص الأدبي ، كما لم توجد فروق بين الطالبات في الامتنان والتسامح والرضا عن الحياة باختلاف الفرق الدراسية ، كما وجدت فروق بين الطالبات في الامتنان لصالح المتزوجات والرضا عن الحياة لصالح غير المتزوجات ، بينما لم توجد فروق في التسامح باختلاف الحالة الاجتماعيّة.

الكلمات المفتاحية: الامتنان ـ التسامح ـ الرضا عن الحياة ـ طالبات الجامعة .

مقدمة :

يعتبر البحث في المفاهيم الإيجابيّة مثل الشعور بالامتنان والتسامح من الأمور ذات الأهمية الكبيرة لأن ضغوط الحياة تتجه نحو المفاهيم السلبية مثل التوتر والقلق والإكتئاب ، لذا فإن البحث في المفاهيم الإيجابيّة وعلم النفس الإيجابي يفتح نوافذ لأشعة النور والأمل وتمهيد الطريق نحو العودة إلى السلوك المفتقد في المجتمعات العربية و الشرقية والتي كان أساسها الحب و التعاون و الوئام والإيثار وحب الوطن وحب الآخرين.

وبدأت البحوث الإمبريقية تبحث عن العلاقة بين التسامح والصحة النفسيّة تتزايد في الستينات ، وفي أول دراسة إمبريقية فحصت العلاقة بين التسامح والرضا عن الحياة ، والتي قدمها إيمرسون وجدت علاقة بين التسامح والصحة والرضا عن الحياة، ومؤخراً ظهر إهتمام كبير من الناحية النظريّة بدراسة مدى إمكانية أن يؤدي التسامح إلى زيادة الرضا عن الحياة (Rijavec, Jurcec, Mijocevic, 2010).

*مدرس علم النفس التعليمي – قسم علم النفس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية - جامعة عين شمس
البريد الالكتروني : rasha.adel@women.asu.edu.eg

كما وجد تزايد كبير في الدراسات الحديثة عن التسامح ، حيث أوضح (Enright, 1988) أن هناك أكثر من (٦٠٠) عنوان كتاب ومقالة، تم نشرها عن التسامح في الفترة ما بين (١٩٨٠ ـ ١٩٩٨)، وذلك بسبب تزايد الأعمال عن التسامح تم إعتبار التسامح بناء نفسي وخيار للعلاج النفسي عند حل المشكلات التي تظهر في العلاقات وحل الصراعات ، وتوصل الباحثون إلى أن التسامح يمكن أن يؤدي إلى زيادة الصحة الإنفعالية وإنشاء علاقات صحيحة (Orathinkal & Vansteenwegen, 2006).

وتتزايد الأدلة على أن التسامح يرتبط بالرضاعن الحياة وأوضحت الأبحاث التي تناولت التسامح والصحة النفسيّة أن الفشل في التسامح له نواتج سلبية على الصحة النفسيّة مثل الإكتئاب والقلق، وفيما يخص التسامح في العلاقات فهناك وعي كبير بأهمية التسامح وفائدته في العلاقات وعلى المستوي الإكلينيكي ، يتم إعتبار التسامح أحد أساليب العلاج النفسي التي يستخدمها الأطباء النفسيين والاستشاريين (Barber, Maltby, Macaskill, 2005)، وينظر للتسامح من منظور علم النفس الإيجابي على أنّه فضيلة بشرية تؤدي دوراً مهماً في الحفاظ على التفاعلات الاجتماعيّة، ويمكن للتسامح أن يوفر إستجابة إيجابيّة في العديد من مواقف الصراع مقابل بدائل حمل الضغينة والسعي للانتقام، حيث يغير من الطريقة التي يراها الآخرون (عبير أنور،٣،٢٠١٠-٤، Macaskill, 2012).

ويعمل الامتنان على تعزيز العلاقات الاجتماعيّة (Emmons & Shelton, 2002)، والمساعدة في بناء الثقة في العلاقات الاجتماعيّة (Dunn & Schweitzer, 2005)، والمحافظة على الموارد، وبناء الدعم الاجتماعي (Fredrickson, 2004)، ويوفر الفرص للحصول على أكبر مقدار من الرضا والسعادة في المواقف الإيجابيّة، كما أنّه قد يحجب ظهور المشاعر السلبية (McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001) ، فالتعبير عن الامتنان يمكن أن يكون بمثابة استراتيجية لتحويل الصعاب إلى نظرة إيجابيّة (Fredrickson, Tugade, Waugh & Larkin, 2003)، ويقود إلى زيادة الشعور الإيجابي وتقليل الشعور السلبي وزيادة الرضا عن الحياة .

لذا تحاول الباحثة من خلال هذا البحث أن تبحث في هذه المفاهيم وعلاقتها التنبؤيّة بالرضا عن الحياة، ويعد التسامح والامتنان والرضا عن الحياة من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي، التي قد تساعد الإنسان في تحقيق هدفه للوصول إلى التغيير و التطوير في حياته حتي يصل الفرد إلى الشعور بالرضا و التسامح والامتنان .

مشكلة البحث :

يعيش الانسان في حالة من الإرتباك والتوتر في الوقت الحالى ، وعدم الاستقرار النفسي والاجتماعي والإقتصادي و السياسي ؛ وكل هذا جعل الأمر صعباً للغاية ؛ وأصبح الجميع في حالة عدم رضا ؛وساءت العلاقات الاجتماعيّة بين الطلاب ؛ سواء لاختلاف هم في الرأي أو الإتجاهات السياسية وإرتفعت المصادمات والعدوان تجاه الذات والآخر.

ولاحظت الباحثة أثناء عملها بالتدريس بكلية البنات جامعة عين شمس وتعاملها مع أنواع مختلفة من الفرق الدراسية والتخصصات العلميّة بعض المؤشرات التي تدل على انتشار ظاهرة عدم التسامح والامتنان لدى عدد كبير من طالبات الجامعة، وانتشار الكثير من المشكلات، وكثرة السخط والتعامل مع كل الأمور بسطحية وتواجد مشاعر الغضب والانتقام وعدم تقدير جهود الآخرين واحترامهم.

وأيضا وجدت ندرة في الدراسات التي اهتمت دراسات بوجود ارتباط بين الامتنان والتسامح والرضا عن الحياة ،(Szezseniak & Soares, 2011) .

ـ وتباينت نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بنتائج الفروق في مستوى الامتنان وفق متغير النوع ففي حين أشارت نتائج بعض الدراسات إلى وجود فروق دالة في متغير الامتنان لصالح الإناث(Kashdan et al., 2009)، (Pishghadam et al., 2011) ، (رشا عصام الدين محمد،٢٠١٣) ، (Tsang et al., 2014)؛ وأشارت نتائج دراسات أخرى إلى أن الفروق في اتجاه الذكور (Sun & Kong, 2013)، (هاني سعيد محمد،٢٠١٤) ، حواء إبراهيم أبليش (٢٠١٦) ؛ بينما توصلت نتائج بعض الدراسات إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى الامتنان، (كوكب يوسف عباينة، ٢٠١٥)، (هبة محمود محمد، ٢٠١٧)؛وهناك ندرة في الدراسات التي اهتمت بدراسة الفروق في مستوى الامتنان تعزى لمتغير المرحلة الدراسية (كوكب يوسف عباينة، ٢٠١٥) ولم تسفر عن وجود فروق دالة في مستوى الامتنان تعزى لمتغير الفرقة الدراسية ؛ هناك ندرة في الدراسات التي اهتمت بدراسة الفروق في مستوى الامتنان تعزى لمتغير التخصص العلمي (كوكب يوسف عباينة، ٢٠١٥) ، (فيصل خليل وآخرون ٢٠١٨) وأسفرت عن وجود فروق دالة في مستوى الامتنان تعزى لمتغير التخصص العلمي ؛ فى حين لم توجد دراسات اهتمت بالحالة الاجتماعية للطالبات ونتيجة لهذا التباين بين الدراسات وندرتها جاءت أهمية البحث الحالى.

وأشار العديد من علماء النفس إلى أهمية المشاعر الإيجابيّة في حياة الفرد، ومن أهم هذه المشاعر التعبير عن الامتنان للآخرين في مختلف مواقف الحياة التي بدورها تؤدي إلى الرضا عن الحياة، وتنعكس بشكل مباشر على جودة الحياة متمثلة بما يتمتع به الفرد من خدمات صحية وإجتماعية وتعليمية.

وعليه فإن الامتنان من أعظم الأشياء في الحياة ويحقق الرضا والتسامح بين الأفراد ويصاحب ذلك علاقات إيجابيّة وسلوكيات مرغوبة إجتماعياً، ولذا كان من الضروري أن يهتم الباحثون بالمفاهيم الإيجابيّة التي تسهم في تحقيق الرضا و الراحة لجميع أفراد المجتمع مثل مفاهيم الامتنان والتسامح وإبراز دورها في تحقيق الرضا عن الحياه للفرد و المجتمع ككل ومن هنا تأتي أهمية هذا البحث.

ولذا فإن الباحثة رأت أن دراسة المفاهيم الإيجابيّة (التسامح والامتنان) تؤدى إلى التنبؤ بالرضا عن الحياة لدي طالبات الجامعة أمر جدير بالإهتمام، وذلك لندرة الدراسات العربية والمصرية التي تناولت متغير التسامح و الامتنان ، وبناء على ذلك وحيث إنه لم توجد أية دراسة – في حدود ما اطلعت عليه الباحثة ــ تناولت دراسة الإسهام النسبي لكل من الامتنان والتسامح في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدي طالبات الجامعة، فقد أقدمت على إجراء البحث الحالى الذى تتحدد **مشكلته في محاولة الإجابة عن الأسئلة الآتية:**

١. هل يسهم الامتنان والتسامح في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدي طالبات الجامعة ؟

٢. هل يختلف مستوى (الامتنان ـ التسامح ـ الرضا عن الحياة) لدي طالبات الجامعة باختلاف، التخصص (علمي ــ أدبي) ؟

٣. هل يختلف مستوى (الامتنان ـ التسامح ـ الرضا عن الحياة) لدى طالبات الجامعة باختلاف الفرقة الدراسية (الثانية ــ الثالثة)؟

٤. هل يختلف مستوى (الامتنان ـ التسامح ـ الرضا عن الحياة) لدى طالبات الجامعة باختلاف الحالة الاجتماعيّة (متزوجة ــ غيرمتزوجة) ؟

أهداف البحث :

تتمثل أهداف البحث الحالى في :

١. الكشف عن درجة إسهام الامتنان والتسامح في التنبؤ بالرضا عن الحياة .

٢. الكشف عن مستوى الامتنان لدى طالبات الجامعة باختلاف التخصص الدراسي والفرقة الدراسية والحالة الاجتماعيّة .

٣. الكشف عن مستوى التسامح لدى طالبات الجامعة باختلاف التخصص الدراسي والفرقة الدراسية والحالة الاجتماعيّة .

٤. الكشف عن مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة باختلاف التخصص الدراسي والفرقة الدراسية والحالة الاجتماعيّة .

أهمية البحث :

تبرز أهمية البحث الحالى فيما يلي :

١. أهمية الموضوع الذي تتناوله وهو الإسهام النسبي لكل من الامتنان والتسامح في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة ، حيث إن هناك حاجة قوية إلى مزيد من الدراسات لمفهوم الامتنان والتسامح والرضا عن الحياة لفهم طبيعتهم ، وإلقاء الضوء على مختلف العوامل والمتغيرات والأسباب التي تكمن خلف ارتفاعها أو انخفاضها لدى طالبات الجامعة .

٢. يمكن أن تسهم نتائج البحث الحالى في تطبيق بعض البرامج التدريبية لتنمية الامتنان والتسامح والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة .

٣. الإهتمام بدراسة مفاهيم علم النفس الإيجابي (الامتنان - التسامح - الرضا عن الحياة) لدى طالبات الجامعه وحثهم على تطبيق هذه المفاهيم من خلال سلوكياتهم اليومية.

٤. ندرة الدراسات التي بحثت في موضوع الامتنان والتسامح والتنبؤ بالرضا عن الحياة في البيئة المصرية، وبالتالي الحاجة إلى مزيد من الدراسات التي تلقي الضوء على هذه المتغيرات المهمة فى حياة طالبات الجامعة .

المفاهيم النظرية :

أولاً : الامتنان : Gratitude

يعد الامتنان من الأحاسيس المهمة ، وينظر إليه على أنّه من الموضوعات الحديثة، (Emmons&crumple,2000) حيث بدأ الاهتمام به بصورة جدية بعد عام ٢٠٠٠(Wood & Tarrier, 2010)، وقد تناول العديد من الباحثين تعريف مفهوم الامتنان ، فعّرفه (Emmons & Crumpler, 2000, 56) على أنه: " استجابة عاطفية لهدية ما " ، وأضافا أن الامتنان هو الشعور الذي ينتاب الفرد عند حصوله عل منفعة من شخص آخر، فيما يشير (McCullough et al., 2001) إلى أن الامتنان هو سمة دائمة من الشكر المستمر على مر الزمان، وعّرف (Tsang,2006,139) الامتنان على أنه : " ردود أفعال عاطفية إيجابيّة ناتجة عن الشعور بالنوايا الطيبة من الآخرين ".

وللامتنان ثلاث وظائف، فهو بمثابة مقياس أخلاقي، لأنه يشير إلى تغيير في إحدى العلاقات الاجتماعيّة، وكلك يشير إلى الاعتراف بأن أحدهم كان المستفيد من الإجراءات لفرد ما (McCullough et al., 2001)، ويمكن أن يكون الامتنان بمثابة الدافع المعنوي، لأنه يحفز الفرد الممتن على أن يتصرف بشكل إيجابي تجاه من قام بفعل الخير، وتجاه الآخرين (McCullough & Tsang, 2004)، ويمكن أن يؤدي الامتنان دور المعزز الأخلاقي، فهو يشجع من قام بفعل الخير على أن يقدم المزيد من المساعدة في المستقبل (McCullough et al., 2001).

وذكر (Lopez&Snyder,2003) أن كلمة الامتنان Gratitude مشتقة من الكلمة اللاتينية Gratia مما يعني النعمة أو الامتنان ، وأضاف (Emmons,2007) أن جميع الكلمات المشتقة من كلمة Gratia مرتبطة معاً مثل اللطف و السخاء، والإهداء ، وجميع الأخذ والعطاء أو الحصول على شئ دون مقابل.

وعرف (McCullough, et al., 2002) الامتنان بأنه "ميل معمم للإدراك والاستجابة للانفعالات الإيجابيّة (التقدير ، الشكر) لدور العطاء الذي قدمه الأخرون في التجارب، والخبرات الإيجابيّة ، وكذلك المحصلات التي حصل عليها الفرد".

وتعرف الباحثة الامتنان إجرائياً بأنه " مكون معرفي وجداني إيجابي يقوم به الفرد تجاه ما يمنح له أو يقدم إليه من الآخرين من منافع وهدايا ، مما يؤدي إلى استعداده للتصرف بإيجابيّة والإعتراف والتقدير لجهود الآخرين وذلك لدى طالبات الجامعة "، ويظهر ذلك في مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الامتنان .

وهناك نظريتان مهمتان تناولتا موضوع الامتنان ، النظريّة الأولي لدى (Fredrickson,1998,2001)، تناولت المشاعر الإيجابيّة والسلبية، حيث تعمل المشاعر السلبية على الحد من تركيز الفرد، كما أنها تقيد سلوكياته المختلفة، بينما تعمل المشاعر الإيجابيّة على الحد من ظهور مشكلات غير محددة قد تؤثر على نشاط الفرد وسلوكه في مختلف المجالات، أما المشاعر الإيجابيّة فتساعد الأفراد في بناء علاقات دائمة مع الآخرين أساسها المحبة؛ ولعل هذا ما يفسر لماذا يميل الأفراد إلى أن يكونوا دائمًا في حيوية وتفاؤل .

(In: McCullough & Witvliet, 2002)

أما النظريّة الأخري التي تناولت الامتنان فأشار (McCullough et al., 2001) من خلالها إلى الأخلاق ودورها في الامتنان ، والدوافع الأخلاقية لدى الفرد، وأن للأخلاق دوراً إيجابياً في السلوك الاجتماعي الإيجابي والامتنان تجاه الآخرين، كما أنها تؤدي دوراً مهماً في علاقة الفرد بالآخرين.

إذ إن الفرد الممتن يتميز بأربع صفات، هي كما ذكرها (Weiner, 1985):

- أن يكون بحالة إيجابيّة، فالأفراد الممتنون يجب أن يكون لديهم شعور بالوفرة.
- أن يقدر مساهمة الآخرين بالنسبة لرفاهيته.
- أن يقدر أبسط أنواع المتعة والسرور.
- أن يعترف بأهمية خوض تجربة الامتنان والتعبير عنها.

ويحتاج التعبير عن المشاعر والرغبات الفردية إلى قدرات نوعيّة للتعامل الفعال مع الآخرين في مواقف محددة بالشكل الذي يحقق أهدافاً معينة، سواء فيما يتعلق بالفرد أو بالأفراد الآخرين، كما أن القدرة على التفاعل مع الآخرين في البيئة الاجتماعيّة بطرق مختلفة تعد مقبولة إجتماعياً، أو ذات قيمة إذا تم التعبير عن المشاعر والرغبات الفردية بشكل جيد، فتكون ذات فائدة للفرد ولمن يتعامل معه، وفي إطار هذه العوامل مجتمعة يمكن تحقيق إستمتاعاً في الحياة وصولاً إلى الرضا عن الحياة.

ثانياً : التسامح Forgiveness

قدم (Hargrave & Sell,1997) تعريفاً للتسامح بأنه " الجهد المبذول لاستعادة مشاعر الحب والثقة في العلاقات، لكي يستطيع الضحايا أن يضعوا نهاية لدائرة الدمار التي يعيشونها. " (In:Leever,2006).

ويشير (ماجد الغرباوي، ٢٠٠٨، ١١) إلى أن "التسامح هو التعايش مع الآخر وتقبّله أيّا كان الاختلاف بيننا وبينه سواء كان ثقافياً أم اجتماعياً ، وخلق الانسجام ونبذ الصراعات و المواجهات بين الأفراد لدرجة تسمح لكافه الأفراد بالاندماج داخل المجتمع"

كما حاول علماء النفس وضع محكات لتعريف التسامح كمصطلح نفسي فإستخدام Friedman Polsky سبعة محكات لتعريف التسامح هي:

١. تحول في إدراك المساء إليه وفي رؤيته لفعل الإساءة وفي معتقداته واتجاهاته وانفعالاته.
٢. تحول في التمكن الذاتي والمسئولية الذاتية .
٣. تحول في الاختبارات والقرارات والأهداف .
٤. وتحول من الوعي المزدوج (وعي المُساء إليه بذاته وبمن أساء إليه) إلى الوعي الأحادي (وعي المُساء إليه بذاته) .
٥. تحول في إدراك الخصائص الأساسية للمُساء إليه .(في : عبير أنور، فاتن عبد الصادق، ٢٠١٠).

فالأفراد يبتكرون حلولاً متنوعة وممكنة لعلاج الجروح الناتجة عن تلك الإنتهاكات والالآم التي يسببها الآخرون. والتسامح أحد الميكانزمات التي توقف الطبيعة الدائرية أو المستمرة لتجنب الآخرين والإنتقام منهم، فهو إتجاه يمكن من خلاله أن يقمع الفرد إستجاباته السلبية تجاه الإعتداءات والإنتقامات ويصبح أكثر دافعية للتصرف بطرق إيجابيّة كبديل عنها (McCullough&Witvliet, 2000,45).

ويعرف التسامح بأنّه " البعد عن أية تصنيفات أو تقسيمات تجعل الفرد يتخذ موقفاً مناهضاً تجاه جماعة ما ، والتسامح هو التزام الحيادية و التعامل المرن مع كافة أفراد المجتمع بمساواة " (Brewer,2010,11)

وورد تعريفه في معجم المصطلحات النفسيّة والتربويه بأنه "موقف يتجلي فيه الاستعداد لتقبّل ما هو غير مألوف حتي وإن لم تتفق مع هذا الاختلاف كما أن التسامح يرتبط بالتنوع ويعطي للحرية مجالًا واسعًا في

المجتمع بحيث يستطيع الأفراد الانسجام داخل المجتمع" (حسن شحاته، زينب النجار، ٢٠٠٣، ٤٢٦).

وتعرف (زينب شقير،٢٠١٠)، التسامح بأنه 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 متصفًا بالتسامح في مواقف الحياة.

ومفهوم التسامح يشمل أيضاً التسامح مع الذات والتسامح مع الآخرين والتسامح في المواقف، وهي الأنواع التي يقوم البحث الحالى بقياسه ، وينطوي التسامح مع الذات على الحد من دوافع الانتقام نحو الذات (أي تجنب المُساء إليه والأشياء المرتبطة بالإساءة ومعاقبة الذات) وزيادة الدوافع الخيرية نحو الذات ولتجنب الخطأ في التسامح مع الذات - وهو الخطأ الذي يعني التخلي عن المسئولية – يجب أن يتم التسامح مع الذات من خلال تصحيح الأوضاع مع الشخص المساء إليه أو الذي تعرض للإهانة .

(Watson, Lydecker, Jobe, Mazzeo, & Worthington, 2012)

كما يقصد بالتسامح مع الذات أن المسئ في حق نفسه أو في حق الآخرين يشعر بالذنب وتأنيب الضمير، ويسعي جاهدًا إلى طلب التسامح من الآخرين حتي يمكنه التسامح مع نفسه، وتتحقق لديه درجة من الرضا عن ذاته (سيد البهاص،٢٠٠٩ ، Leaver, 2006) كما يقصد به الميل لتجنب اللوم الذاتي المفرط، والشعور بالذنب فالفرد الذي يتسامح مع ذاته يعترف بأخطائه ويتوقف عن الاستياء والنقد الذاتي المؤلم (Romero, Kalidas, Elledge, Change, Liscum, Friedman,2006)، والتسامح مع الذات هو عملية متعمدة يتم بمقتضاها الانصراف الذهني عن الاستياء الذاتي، من جّراء ما ارتكب الفرد من أخطاء في حق الآخرين، أو في حق ذاته، مع الاعتراف بالخطأ، والتوقف عن النقد الذاتي اللاذع، وتخفيض الانفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه الذات، واستبدال الانفعالات والأفكار والسلوكيات الإيجابيّة بها(عبير أنور، فاتن عبد الصادق، ٢٠١٠).

أما عن التسامح مع الآخرين، فيعني أن الآخرين قد ارتكبوا إساءة ما في حق الفرد، والمطلوب منه أن يتخلي عن غضبه ويسامحهم، وقد يكون التسامح متبادلاً بمعني طلب التسامح من الآخرين عن الإساءات الصادرة من الفرد في حقهم، وهذا النوع ركزت عليه معظم الدراسات التي أجريت في مجال التسامح (سيد البهاص، ٢٠٠٩، Leaver,2006)، كما يقصد بالتسامح مع الآخرين عملية متعمّدة يتم بمقتضاها التغاضي عن الإساءات الموجهة للذات من قبل فرد آخر أو أفراد آخرين، وتخفيض الانفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه المسيء ، وإستبدال الانفعالات والأفكار والسلوكيات الإيجابيّة بها (عبير أنور، فاتن عبد الصادق، ٢٠١٠)، أما التسامح في المواقف فيقصد به عدم التفكير في المواقف السيئة في الحياة والسعي للتصالح معها خاصة عندما تنتج الإساءة عن أسباب لايمكن السيطرة عليها (سيد البهاص، ٢٠٠٩، Leaver,2006).

وتعرف الباحثة التسامح إجرائيًا بأنه "عملية نفسيّة ناتجة عن استبدال الأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبيّة بأخري إيجابيّة ، وبذلك تنمو لدى الفرد مشاعر الرحمة والتعاطف والعفو تجاه ذاته والآخرين والمواقف والظروف ، وذلك لدى طالبات الجامعة " ، ويظهرذلك في مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التسامح .

ثالثاً : الرضا عن الحياة Life Satisfaction

يعد موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات المهمة التى يتناولها كلٌ من علم الصحة النفسيّة وعلم الأمراض العقلية على حد السواء باعتباره مؤشراً مهماً من مؤشرات الصحة النفسيّة السليمة ؛ إذ أن الرضا عن الحياة يعبر عن تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية فى أن يعيشها .

(مجدى الدسوقى ،٢٠١٣، ١).

يعرف (مجدى الدسوقى ٢٠١٣ ، ٨) ؛ الرضا عن الحياة بأنّه "تقييم الفرد لنوعيّة الحياة التى يعيشها طبقاً لنسقه القيمي ، ويعتمد على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية والمستوى الأمثل الذى يعتقد أنّه مناسباً لحياته .

ويعرف (Diener, 1984) الرضا عن الحياة بأنّه : حكم الشخص على رفاهيته النفسيّة ، وجودة حياته بناءاً على معاييره الذاتيّة (عزة مبروك ، ٢٠٠٧ ،٣٨١).

ووفقا لقاموس الجمعيّة الأمريكيّة لعلم النفس (APA) يُقصد به إلى أى مدى يجد الشخص حياته غنيّة (Rich) ذات معنى ، مكتملة ، ذات جودة عالية . (VadenBos,2007, 536)

ويشير (Kour,2011,4) للرضا عن الحياة بأنه " تقييم عام لظروف الحياة ، والذى يُستمد من مقارنة تطلعات الفرد مع إنجازاته الفعليّة ويمكن أن يُعرف أيضا بأنه امتلاك إتجاه إيجابي نحو الحياة ".

يُعرف الرضا عن الحياه بأنه " شعور الفرد بالفرح ، والسعادة ، والراحة ، والطمأنينة ، وإقبالة على الحياه بحيوية نتيجة لتقبلة لذاتة ولعلاقاته الاجتماعيّة ، ورضاه عن إشباع حاجاته "

(ماهر المجدلاوى ، ٢٠١٢، ٢١١) .

وتعرفه (أمانى عبد المقصود ،٢٠١٣،٥) بأنه حالة داخليّة يشعر بها الفرد وتظهر فى سلوكه واستجاباته وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين وللبيئة المدركة وتفاعله مع خبراته بصورة متوافقة .

وتعرف الباحثة الرضا عن الحياة إجرائيًا بأنه " هو قناعة الفرد بما وصل إليه ومستوى الحياة التي يعيش فيها سواء ماديًا أو معنويًا والثقة في قدراته وإمكاناته والإعجاب بآرائه وأفكاره وأيضا إحساسه بالطمأنينة والاستقرار النفسى وذلك لدى طالبات الجامعة " ، ويظهر ذلك في مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الرضا عن الحياة .

رابعاً : المرحلة الجامعية أو (المراهقة المتأخرة late Adolescence)

هى تلك المرحلة التى تمتد من (١٨ : ٢٢) عامًا وهذه المدة الزمنية تسمى مرحلة الشباب - hood Youth وهذه هي مرحلة اتخاذ القرارات، (حامد زهران،٢٠٠٥ ،٤١٠)، وتعرف الباحثة طالبات الجامعة بأنهن" الطالبات المنتظمات في الدراسة بكلية البنات جامعة عين شمس خلال العام الجامعي (٢٠١٨-٢٠١٩ م) .

دراسات سابقة :

أجرى (Lawler-Row & Pifer, 2006) دراسة أسفرت نتائجها عن أن الأفراد الأعلى تسامحاً أقل إكتئاباً وقلقاً وأكثر تديناً وإحساسًا بالرضا والسعادة والصحة النفسيّة.

وأشارت دراسة (Belicki, DeCourville, Michalica, Stewart, & Williams, 2003) إلى أن التسامح يسهم في بناء البيئة الآمنة بين الأفراد بعضهم البعض ويزيد من الأمن والسلام والبعد عن الخصومة والإساءة.

وللتعرف على العلاقة بين مفاهيم السعادة والرضا عن الحياة والتأثير الإيجابي والسلبي والامتنان، أجرى (Sing&Jhe,2008) دراسة على عينّة من (٢٥٤) طالباً، و(٢٩) طالبة ، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب بين السعادة والتأثير الإيجابي للامتنان والرضا عن الحياة، كما وجد علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والسعادة، وأيضا أشارت نتائج البحث إلى أن السعادة والتأثير الإيجابي والرضا عن الحياة والامتنان مفاهيم مرتبطة ببعضها ارتباطاً إيجابياً ذا دلالة احصائية.

وللتعرف عن الفروق بين الذكور والإناث في مستوى الامتنان قامت (Kashdan, Mishra, Breen, & Froh, 2009) بدراسة على عينّة تكّونت من (٢٨٨) طالبا من طلاب الجامعة، وذلك من خلال فحص التقييمات والروايات التي قدمها المفحوصون لتقييم التعبير عن الامتنان ، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في مستوى الامتنان لصالح الإناث؛ حيث كانت الإناث أكثر تعبيرًا عن الامتنان مقارنة بالذكور.

وللكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى الامتنان ، ودراسة علاقة الامتنان بالسعادة الذاتية في سن المراهقة المبكرة قام (Froh, Yurkewicz, & Kashdan, 2009b) بدراسة على عينّة من (١٥٤) طالب في مرحلة المراهقة المبكرة، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الامتنان والوجدان الإيجابي والرضا عن الحياة العام والخاص.

وللتعرف على علاقة الميل للتسامح والتفاؤل والامتنان بالرضا عن الحياة أجرى (Szezseniak&Soares,2011) دراسة، وذلك على عينّة تكّونت من (٣٣٨) مراهقًا صينيًا تراوحت أعمارهم ما بين (١٣- ١٦) عامًا، ، كما أسفرت نتائج البحث عن وجود ارتباط موجب بين الامتنان والتفاؤل والرضا عن الحياة.

وللكشف عن استراتيجيات متعلمي اللغة الإنجليزية الإيرانيين في التعبير عن الامتنان في مواقف مختلفة قام (Pishghadam & Zarei, 2011) بدراسة على عينّة تكّونت من (١٨٠) طالبًا وطالبة وأظهرت النتائج أن الطلبة الإيرانيين يشعرون بوجوب إظهار الامتنان للآخرين في كل موقف يتلقون فيه مساعدة أو معروف؛ ويستخدمون الشكر والاستراتيجيات الإيجابيّة، كما أظهرت النتائج أن الإناث يستخدمن استراتيجيات الامتنان أكثر من الذكور.

ولدراسة كان سؤالها الرئيس : (هل يمكن للامتنان أن يقلل مستوى قلق الموت وتعزيز الشعور بالرفاهية أجرى (Lau & Cheng, 2013) دراسة ،على عينّة تكّونت من (٩٠) طالبًا من طلبة الجامعة الصينية، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، أظهرت النتائج أن الطلبة في حالة الامتنان ذكروا قلق الموت بشكل قليل مقارنة مع الظروف المحايدة والمتاعب، ومع ذلك فقد كان الامتنان مؤثراً تأثيراً إيجابياً.

وسعت دراسة (Sun& Kong, 2013) للتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في الامتنان بالإضافة إلى دراسة أثر الانفعال الإيجابي والسلبي على العلاقة بين الامتنان والرضا عن الحياة في مرحلة المراهقة المتأخرة، وذلك على عينّة تكّونت من (٣٥٤) طالبًا وطالبة جامعيًا، ممن تراوحت أعمارهم بين (١٥-٢٢) عامًا، وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق في مستوى الامتنان في اتجاه الذكور، كما أوضحت الدور الوسيط الذي يلعبه الانفعال الإيجابي والسلبي في العلاقة بين الامتنان والرضا عن الحياة.

وسعت رشا عصام الدين محمد (٢٠١٣) إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى الامتنان كما هدفت إلى الكشف عن علاقة متغير (نوعيّة الحياة بكل من الامتنان، السعادة، التسامح) ، وذلك على عينّة تكّونت من (٥٠٠) فرداً من المراهقين والراشدين والمسنين. وأسفرت النتائج عن وجود فروق جوهرية في مرحلة المراهقة بين الذكور والإناث في الامتنان لصالح الإناث، كما وجدت علاقة إيجابيّة طرديّة بين متغير نوعيّة الحياة ومتغير الامتنان لدى عينات البحث المختلفة. ووجود علاقة تنبؤيّة بين درجة كل من الامتنان، والسعادة، والتسامح وارتفاع درجة نوعيّة حياة الفرد.

وهدفت دراسة (Sun, Jiang, Chu & Qian,2014)، إلى البحث في العلاقة بين الامتنان والصحة المدرسيّة (النفسيّة) والعلاقات الاجتماعيّة والدعم الاجتماعي، تكّونت عينّة البحث من (٧٨٢) طالباً وطالبة جامعيّاً صينيّاً، منهم (٣٢١ طالباً و ٤٦١ طالبة)، أظهرت النتائج أن الامتنان له علاقة إيجابيّة مع الصحة النفسيّة المدرسيّة، وأن العلاقات الاجتماعيّة الشخصية والدعم الاجتماعي كانت ذات علاقة متوسطة مع الامتنان، كما ظهر تتابع كبير من الامتنان في العلاقات الشخصية.

وهدفت دراسة (Tsang et al., 2014) إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى الامتنان بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين الامتنان والحاجة للرضا والعلاقة بين المادية والرضا عن الحياة. وذلك على عينّة تكّونت من (٢٤٦) طالباً وطالبة جامعياً. وأسفرت النتائج عن ارتفاع الامتنان لدى الإناث مقارنة بالذكور، كما أسفرت عن توسط الامتنان العلاقة بين المادية والرضا عن الحياة، وجاءت العلاقة عكسية بين المادية والامتنان، وكان لانخفاض الامتنان أثر فعّال في تفسير أن الماديين أقل رضا وسعادة.

وهدفت دراسة هاني سعيد محمد (٢٠١٤) إلى الكشف عن علاقة التسامح والامتنان بالسعادة لدى طلاب الجامعة، والتعرف على درجة إسهام التسامح والامتنان في التنبؤ بالسعادة، والتعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات في متغيرات البحث، وتكّونت عينّة البحث من (٢٦٩) طالباً وطالبة من طلاب جامعة المنيا، وتوصل البحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين كل من (التسامح والامتنان) من جهة، والسعادة من جهة أخرى لدى طلاب الجامعة، بالإضافة إلى أن التسامح والامتنان يسهمان إسهاماً دالاً إحصائيًا في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب الجامعة، فقد أثبت وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلاب والطالبات في الامتنان في اتجاه الذكور.

وهدفت دراسة كوكب يوسف عبابنة (٢٠١٥) إلى الكشف عن مستوى الامتنان والسعادة وجودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. وتكّونت عينّة البحث من (٨٠٠) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائج البحث عدم وجود فروق في مستوى الامتنان ترجع لمتغير النوع ووجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الامتنان تعزى لأثر متغير التخصص، لصالح التخصصات الإنسانية. وعدم وجود

فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الامتنان تعزى لأثر متغيري الدخل الاقتصادي، والمعدل التراكمي، وعدم وجود فروق في مستوى الامتنان ، تعزى لأثر الفرقة الدراسية.

وسعت دراسة سارة حسام الدين مصطفي (٢٠١٦) لبحث مدى فاعلية برنامج إرشادي تكاملي باستخدام إرادة الحياة على تنمية سمات العفو والامتنان والاستمتاع بالحياة، وتكّونت العينة من اثنا عشر طالباً وطالبة ويُمثلون أفراد المجموعة التجريبية، تراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢٠) عاماً، و توصلت نتائج التحليلات الإحصائية إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة نفسها على مقاييس إرادة الحياة و العفو والامتنان والاستمتاع بالحياة بعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي، كما وجدت كذلك فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس إرادة الحياة والعفو والامتنان والاستمتاع بالحياة لصالح المجموعة التجريبية، فضلاً عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد فترة المتابعة على المقاييس الأربعة.

وهدفت دراسة تامر شوقي إبراهيم. (٢٠١٦) الى بناء واختبار نموذج للتسامح في علاقته بكل من العرفان، والعوامل الخمس الكبرى للشخصية(كمدخلات)، والهناء الذاتي (متمثلا في مكوناته الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب كمخرجات) لدي طلاب الجامعة. تألفت العينة من ٣٩٦ من طلاب الجامعة، (٧٣ ذكور بنسبة ١٨.٤%،٣٢٣ إناث بنسبة ٨١,٦%) (تمتد أعمارهم من ١٧ سنة حتي ٢٥ سنة، بمتوسط عمرى= ٢٠,٦٤٩، وانحراف معياري =٢,٢٩٩)،وتوصلت النتائج إلى : استخراج أفضل نموذج حقق حسن مطابقة مع بيانات عينة الدراسة والذي تتضمن: مسارات موجبة دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠١ من العرفان، والانبساطية إلى التسامح، ومسار سالب دال إحصائيا عند مسستوي٠,٠١ من متغير العرفان إلى الوجدان الموجب، ومسار موجب دال إحصائيا عند مستوي٠,٠١ من متغير العصابية إلى الوجدان السالب، ومسارات موجبة دالة إحصائيا عند مستوي٠,٠١ من متغير التسامح إلى متغيري الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، ومسار سالب غير دال إحصائيا من متغير التسامح الي متغير الوجدان السالب.

وهدفت دراسة حواء إبراهيم أبليش (٢٠١٦) إلى التعرف على مدى الإسهام النسبي لكل من الامتنان والصمود النفسي في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى المراهقين الأيتام، فضلاً عن بحث اختلاف هذه المتغيرات باختلاف المتغيرات الديموجرافية (النوع، ونوع اليتم) والتعرف على الفروق بين المراهقين الأيتام والعاديين في مقياس الصمود النفسي والامتنان والرضا عن الحياة ، وتوصلت نتائج البحث إلى إسهام كل من الصمود النفسي والامتنان في التنبؤ بالرضا عن الحياة، كما أسفرت أيضاً عن وجود فروق دالة في الصمود النفسي والامتنان والرضا عن الحياة وفقاً للنوع لصالح الذكور.

وهدفت دراسة هبة محمود محمد (٢٠١٧) إلى بحث دور أنماط التعلق الوجداني كمتغير منبئ بكل من الشعور بالوحدة النفسيّة والامتنان لدى المراهقين من الجنسين. وذلك على عينّة تكّونت من (٣٢٧) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب الفرقتين الأولى والثانية بالمرحلة الجامعة، واستخدمت مقياس الامتنان ذا البنود الست (GQ-6)، وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة بين المراهقين

والمراهقات فى متوسط درجات كل من أنماط التعلق غير الآمن ، والشعور بالامتنان، كما أوضحت النتائج أن هناك قدرة تنبؤيّة لأنماط التعلق الوجداني بالشعور بالوحدة النفسيّة والامتنان لدى المراهقين من الجنسين.

وللكشف عن مستوى الامتنان وجودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات، قام فيصل خليل الربيع، كوكب يوسف عبابنه، (٢٠١٨) بدراسة على عينّة من (٢٤٠) طالباً ، و(٥٦٠) طالبة ، وأظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الامتنان ، تعزي لأثر متغير التخصص، لصالح التخصصات العلميّة .

وقامت سماح أحمد (٢٠١٩) بدراسة للامتنان والتسامح مع الآخر وعلاقتهما بتقدير الذات والهناء الذاتي لدى المعلمين مختلفي الخبرة التدريسية ، على عينّة تكّونت من (٣٩٤) من معلمي التعليم العام (منخفضي ومرتفعي الخبرة التدريسية) ، وتوصلت النتائج إلى وجود فرق دال إحصائيًا في مقياس الامتنان النزوعي بين المعلمين (منخفضي ومرتفعي الخبرة التدريسية) لصالح منخفضي الخبرة التدريسية ،وجود فرق دال إحصائيًا في مقياس التسامح مع الأخر بين المعلمين (منخفضي ومرتفعي الخبرة التدريسية) لصالح منخفضي الخبرة التدريسية ،عدم وجود فرق دال إحصائيًا في مقياس الرضا عن الحياة بين المعلمين (منخفضي ومرتفعي الخبرة التدريسية)، مما يشير إلى تكافؤ تأثير الرضا عن الحياة لدى الفئتين.

وأجرت زهراء محمد (٢٠١٩) دراسة لموضع الأمل فى علاقته بكل من الكمالية والامتنان والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة ، على عينة تكونت من (٩٣٦) طالباً من طلاب كلية التربية ، جامعة عين شمس ، وتوصلت النتائج إلى : أثّر البُعد الفرعى للامتنان (تقدير النعم والأحداث الإيجابية فى الحياة) تأثيراً مباشراً موجباً دالاً إحصائياً على كل من موضع الأمل الداخلى والرضا عن الحياة، وتأثيراً غير مباشر موجب على الرضا عن الحياة من خلال موضع الأمل الداخلى، وكذلك تأثيراً غير مباشر موجب على الأبعاد الفرعية لموضع الأمل الداخلى، أثّر البُعد الفرعى للامتنان (الإعتراف بفضل وعطايا الله سبحانه وتعالى والآخرين فى حياة الفرد) تأثيراً مباشراً موجباً دالاً إحصائياً على موضع الأمل الخارجى، وتأثيراً مباشراً سالباً دالاً إحصائياً على الرضا عن الحياة. وتأثيراً غير مباشر موجب على الأبعاد الفرعية لموضع الأمل الخارجى ، أثّر البُعد الفرعى للامتنان (تقدير الأشياء البسيطة فى الحياة والاستمتاع بها) تأثيراً مباشراً موجباً دالاً إحصائياً على كل من موضع الأمل الداخلى وموضع الأمل الخارجى، وتأثيراً مباشراً سالباً دالاً إحصائياً على الرضا عن الحياة، وتأثيراً غير مباشر موجب على الرضا عن الحياة من خلال موضع الأمل الداخلى، وكذلك تأثيراً غير مباشر موجب على الأبعاد الفرعية لكل من موضع الأمل الداخلى وموضع الأمل الخارجى ، أثّر موضع الأمل الداخلى تأثيراً مباشراً موجباً دالاً إحصائياً على الرضا عن الحياة.

تعقيب عام :

نستخلص من عرض الدراسات السابقة : أن هناك دراسات توصلت نتائجها إلى وجود ارتباط بين الامتنان والرضا عن الحياة ، (Lawler-Row & Pifer, 2006) (Sing&Jhe,2008)، (Froh et al., 2009)، (تامر شوقي إبراهيم ،٢٠١٦) ،(حواء إبراهيم أبليش ٢٠١٦) ، (زهراء محمد فريد ٢٠١٩) ؛ وهناك ندرة في الدراسات التي اهتمت دراسات بوجود ارتباط بين الامتنان والتسامح والرضا عن الحياة ،(Szezseniak & Soares, 2011)) .

ـ وتباينت نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بنتائج الفروق في مستوى الامتنان وفق متغير النوع ففي حين أشارت نتائج بعض الدراسات إلى وجود فروق دالة في متغير الامتنان لصالح الإناث(Kashdan et al., 2009)، (Pishghadam et al., 2011) ، (رشا عصام الدين محمد،٢٠١٣) ، (Tsang et al., 2014)؛ وأشارت نتائج دراسات أخرى إلى أن الفروق في اتجاه الذكور (Sun & Kong, 2013)، (هاني سعيد محمد،٢٠١٤) ، حواء إبراهيم أبليش (٢٠١٦) ؛ بينما توصلت نتائج بعض الدراسات إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى الامتنان، (كوكب يوسف عباينة، ٢٠١٥)، (هبة محمود محمد، ٢٠١٧).

ـ هناك ندرة في الدراسات التي اهتمت بدراسة الفروق في مستوى الامتنان تعزى لمتغير المرحلة الدراسية (كوكب يوسف عباينة، ٢٠١٥) ولم تسفر عن وجود فروق دالة في مستوى الامتنان تعزى لمتغير الفرقة الدراسية.

ـ هناك ندرة في الدراسات التي اهتمت بدراسة الفروق في مستوى الامتنان تعزى لمتغير التخصص العلمي (كوكب يوسف عباينة، ٢٠١٥) ، (فيصل خليل وآخرون ٢٠١٨) وأسفرت عن وجود فروق دالة في مستوى الامتنان تعزى لمتغير التخصص العلمي .

وفي ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة، وما أشار إليه الإطار النظري من أهمية دراسة كلٌ من الامتنان والتسامح والرضاعن الحياة ، لدى كافة الأفراد عامة والطالبات في مرحلة الجامعة بصفة خاصة لاسيما في الوقت الراهن ومع ندرة وجود دراسات مصرية أو عربية ـــ في حدود ما اطلعت عليه الباحثة ـــ ومع تضارب نتائج الدراسات السابقة حول الفروق بين الجنسين في مستوى متغير الامتنان وندرة الدراسات التي تناولت الفروق في مستوى الامتنان والتسامح والرضا عن الحياة باختلاف المرحلة الدراسية والتخصص الدراسي والحالة الاجتماعية جاءت فكرة البحث الحالى وأهميته .

فروض البحث:

في ضوء مشكلة البحث وأهدافه وأهميته ومن خلال العرض السابق للدراسات والبحوث السابقة يمكن صياغة فروض البحث الحالى على النحو التالي:

١. يسهم الامتنان والتسامح في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة .
٢. يختلف مستوى (الامتنان ـ التسامح ـ الرضا عن الحياة) لدى طالبات الجامعة باختلاف، التخصص (علمي ـ أدبي) .
٣. يختلف مستوى (الامتنان ـ التسامح ـ الرضا عن الحياة) لدى طالبات الجامعة باختلاف الفرقة الدراسية (الثانية ـ الثالثة) .
٤. لا يختلف مستوى (الامتنان ـ التسامح ـ الرضا عن الحياة) لدى طالبات الجامعة باختلاف الحالة الاجتماعيّة (غير متزوجة ـ متزوجة) .

إجراءات البحث:

١. **منهج البحث:**

اعتمد البحث الحالى استخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن وذلك لمناسبته للبحث الحالى وأهدافه.

٢. عينّة البحث :

أ. مجموعة البحث الاستطلاعيّة:

تكّونت مجموعة البحث الاستطلاعيّة من (١٦٠) طالبة من طالبات كلية البنات ، وكانت أعمارهن تتراوح من (١٨: ٢٢) عامًا ، بمتوسط حسابي قدره (١٩,٨١) عامًا وانحراف معياري قدره (١,٣١) ، ومجموعة البحث الاستطلاعيّة لها نفس مواصفات مجموعة البحث الوصفيّة ، وذلك بهدف بناء أدوات البحث .

ب. مجموعة البحث الوصفيّة:

تكّونت هذه المجموعة من (٢٨٠) طالبة من طالبات كلية البنات بالفرقة الثانية والثالثة موزعين بين التخصصات العلميّة والأدبيّة ، الشعب العلميّة أقسام (رياضة + بيولوجي) ، الشعب الأدبيّة أقسام (اللغة العربية + جغرافيا) بكلية البنات جامعة عين شمس، وقد بلغ متوسط أعمارهن الزمنيّة (١٩,٩٢) عامًا وإنحراف معياري قدره (١,١٦) . وفيما يلى جدول يوضح توزيع الطالبات وفقًا للفرقة الدراسية والتخصص الدراسي.

جدول (١) يوضح توزيع الطالبات وفقًا للفرقة الدراسية والتخصص الدراسي.

الشعب الآدبية والعلمية	الفرقة الثانية ن =١٣١				الفرقة الثالثة ن =١٤٩			
	شعب آدبية		شعب علمية		شعب أدبية		شعب علمية	
	اللغة العربية	جغرافيا	رياضة	بيولوجي	اللغة عربية	جغرافيا	رياضة	بيولوجي
	٣٢	٣٢	٣٤	٣٣	٤١	٤١	٣٤	٣٣
المجموع	٦٤		٦٧		٨٢		٦٧	
المجموع الكلي للفرق الدراسية	٦٤+٦٧=١٣١				٨٢+٦٧=١٤٩			
المجموع الكلي للتخصصات الدراسية	التخصص الأدبي		٦٤+٨٢=١٤٦		التخصص العلمي		٦٧+٦٧=١٣٤	

أدوات البحث :

اعتمد هذا البحث على الأدوات التالية :

أ. مقياس الامتنان لطالبات الجامعة ، إعداد الباحثة.

ب. مقياس هارتلاند للتسامح مقياس H.F.S (تعريب هبه محمود ٢٠١٥) ، تعديل الباحثة .

جـ. مقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدي الدسوقي (٢٠١٣) ، تعديل الباحثة .

- وفيما يلى عرض لأدوات البحث الحالى :

أ. مقياس الامتنان لطالبات الجامعة، إعداد الباحثة.

صممت الباحثة مقياساً للامتنان لطالبات الجامعة بعد الاطلاع على الأطر النظريّة والدراسات والبحوث التي تناولت الامتنان وكذا الاختبار ات والمقاييس العربيّة والأجنبية ومنها على سبيل المثال لا الحصر:(مقياس الامتنان والتقدير وانتفاء الشعور بالحرمان (GRAT) إعداد واتكينز (٢٠٠٣) ، The gratitude questionnaire- Six Item from(GQ-6) مقياس الامتنان ذا البنود الست أعده ماكلو وأيمونز وتسانج ، إلخ ....) ومن خلال الاطلاع على المقاييس السابقة اتضح للباحثة أنّه من الأفضل القيام بإعداد مقياس للامتنان لطالبات الجامعة ليتلاءم مع عينّة البحث الحالى ويحقق أهدافه، حيث أن لكل بحث طبيعته الخاصة التى تفرضها عليه عينّة البحث وخصائصه وأهدافه . وبناء على ذلك تم صياغة (٢٤) مفردة للمقياس كصورة أوليّة ، وتم عرضها على عدد من السادة المحكمين في مجال علم النفس والصحة النفسيّة والإرشاد النفسي ، ومن ثم أجريت بعض التعديلات بناء على توصياتهم من قبيل حذف أو تعديل صياغة بعض المفردات، وتم الإبقاء على المفردات التي بلغت نسبة الاتفاق عليها ٩٠% فأكثر ليصبح المقياس في صورته النهائيّة مكوناً من (٢٠) مفردة ، وأمام كل مفردة ثلاث استجابات وهي : (دائمًا ، غالبًا ، أحيانًا) وتقدر بإعطاء الدرجات (٣، ٢، ١) المقابلة للاستجابات السابقة على الترتيب ، والدرجة الكليّة تشير إلى مستوى الامتنان وبذلك تكون الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على المقياس ما بين (٢٠ : ٦٠ درجة) .

الخصائص السيكومترية لمقياس الامتنان :

تم التحقق منها على النحو التالي:

الصدق: تم التحقق من صدق المقياس عن طريق :

صدق المحتوى:

والذي تمثل في الاعتماد على عدد من المقاييس والدراسات لصياغة مفردات المقياس.

الاتساق الداخلي:

استخدمت الباحثة معامل الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكليّة للمقياس بعد حذف المفردة ، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٢) معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكليّة للمقياس بعد حذف المفردة.

المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكليّة المصحح	المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكليّة المصحح	المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكليّة المصحح	المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكليّة المصحح
١	٠,٧٢	٦	٠,٧١	١١	٠,٧١	١٦	٠,٧٢
٢	٠,٧١	٧	٠,٧١	١٢	٠,٧٠	١٧	٠,٧٢
٣	٠,٧١	٨	٠,٧١	١٣	٠,٧٢	١٨	٠,٧٢
٤	٠,٧٢	٩	٠,٧٢	١٤	٠,٧٢	١٩	٠,٧٠

٥	٠,٧١	١٠	٠,٧١	١٥	٠,٧٠	٢٠	٠,٧٢

- يتضح من الجدول السابق تمتع مقياس الامتنان بدرجة عاليـــة من الاتساق الداخلي حيث تجاوزت قيم معامل الارتباط المصحح لكل مفردة بالدرجة الكليّة للمقياس بعد حذف هذه المفردة القيمة (٠,٣٠) .
- وأيضا عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكليّة للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم (٣)

يوضح معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكليّة لمقياس الامتنان

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	**٠,٥١	٨	**٠,٤٦	١٥	**٠,٥٤
٢	**٠,٦٥	٩	**٠,٥٢	١٦	**٠,٥٨
٣	**٠,٤٦	١٠	**٠,٤٧	١٧	**٠,٤٧
٤	**٠,٥٦	١١	**٠,٥١	١٨	**٠,٥٨
٥	**٠,٦٧	١٢	**٠,٥٢	١٩	**٠,٥٦
٦	**٠,٥٥	١٣	**٠,٥١	٢٠	**٠,٦٣
٧	**٠,٥٧	١٤	**٠,٦٣		

ومن الجدول السابق يتضح أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على أن هذا مؤشراً لصدق مقياس الامتنان .

الثبات: تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق، اســـتخدام الباحثة حســـاب معامل ألفا كرونباخ لمقياس الامتنان، وقد بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس الامتنان (٠,٧٣) وهي قيمة مرضية تشير إلى ثبات المقياس.

ب . مقياس هارتلاند للتسامح مقياس H.F.S (تعريب هبه محمود ٢٠١٥) ، تعديل الباحثة :

أعد هذا المقياس (Yamhure, et, al., 2005) وعربته (هبه محمد، ٢٠١٥) وأجرت الباحثة بعض التعديلات عليه في البحث الحالى ، وتم الحصول على المقياس من خلال الإتصال الشخصي بالباحثة ، وهو استبيان تقرير ذاتي يقيس ميل الشخص للتسامح (الميل العام للتسامح) أكثر من مجرد إتجاه نحو حدث أو شخص أو موقف معين، وللقياس درجة كلية ويتكون من ثلاثة أبعاد فرعية هي (التسامح مع الذات، التسامح مع الآخرين، التسامح في المواقف والظروف مثل الأمراض والكوارث الطبيعية)، ويتكون المقياس من (١٨) مفردة موزعة بالتساوي على الأبعاد الفرعيّة ، يجاب على كل منها باستخدام مقياس مدرج من (٧) اختيارات ولكن معربة المقياس وجدت أنّه من الأفضل إستخدام مقياس ليكرت ذي

أربع نقاط (تنطبق تماماً، تنطبق إلى حد ما، تنطبق نادرًا، لا تنطبق إطلاقًا)، وتصحح بإعطاء الدرجات التالية (٣، ٢، ١، صفر) في حالة المفردات ذات الصيغة الإيجابيّة وهي (١، ٣، ٥، ٨، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦، ١٨)، أما المفردات ذات الصيغة السلبية تصحح (صفر، ١، ٢، ٣) وهي المفردات أرقام (٢، ٤، ٦، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٥، ١٧)، والمقياس يتمتع بخصائص سيكومترية مرضية، وتم ترجمته إلى عدة لغات (اليونانية، اليابانية، التايلاندية، والتركية)، وهذا يشير إلى أنّه شائع الاستخدام إلى حد ما.

ويتكون المقياس من ثلاثة أبعاد فرعية هي:

١- التسامح مع الذات: يتكون من ٦ مفردات ، وهي المفردات التي أرقامها من ١ : ٦.
٢- التسامح مع الآخرين: يتكون من ٦ مفردات ، وهي المفردات التي أرقامها من ٧ : ١٢.
٣- التسامح في المواقف والظروف: يتكون من ٦ مفردات، وهي المفردات التي أرقامها من ١٣:١٨.

وتشير الدرجة المرتفعة للمقياس إلى أن الشخص يكون متسامحاً مع نفسه وغيره ومع المواقف والظروف المزعجة التي لايمكنه التحكم فيها.

وحسبت معربة القياس بحساب ثباته وصدقه على (١٠٣) طالب وطالبة من طلاب جامعة حلوان المقيدين بالفرقتين الأولى والثانية بواقع (٣٥) من الذكور و(٦٨) من الإناث وتراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢١) إلى ٢١ سنة بمتوسط عمري قدره (١٩,٠٨) سنة وانحراف معياري قدره (٠,٧٤) سنة وتم حساب الثبات ، من خلال حساب التجانس الداخلي ومعامل ألفا وكانت معاملات الارتباط بين الدرجة على المفردة والدرجة الكليّة لمكونه الفرعي قد تراوحت بين (٠,٣٥) إلى (٠,٧٥) وجميعها ارتباطات دالة عند (٠,٠١) مما يشير إلى ارتباط هذه المفردات بمكوناتها الفرعيّة ، كما كانت معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعيّة (التسامح مع الذات – التسامح مع الأخر – التسامح في المواقف والظروف)، والدرجة الكليّة للتسامح (٠,٧٠)، (٠,٨٠)، (٠,٨٠) على التوالي وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، أما معامل ألفا لثلاثة أبعاد على التوالي فكان (٠,٧٧)، (٠,٧٤)، (٠,٧٠) وبلغ معامل ألفا للدرجة الكليّة للتسامح (٠,٨٠)، وجميعها معاملات ثبات مقبولة ، وتم حساب صدق مقياس التسامح عن طريق حساب مدى إتفاق درجات العينّة (١٠٣) على مقياس التسامح ودرجاتهم على مقياس تشخيص التسامح، وبلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٥٦) وهو معامل دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) .

- **وأجرت الباحثة في البحث الحالى بعض التعديلات على مقياس التسامح منها :**

- تم إجراء تعديلات على بعض المفردات لتناسب عينّة البحث من طالبات الجامعة .
- طريقة تصحيح المقياس : تمت الاستعانة بأسلوب اختيار من ثلاث استجابات (دائمًا ــ غالبًا ــ أحيانًا) ؛ وتقدر بإعطاء الدرجـــــات (٣، ٢، ١) المقابلة للاستجابات السابقة على الترتيب ، وتنحصر الدرجة الكليّة للمقياس ما بين (١٨- ٥٤) درجة وتعكس الدرجة العالية ارتفاع درجة التسامح ، بينما الدرجة المنخفضة تمثل انخفاض درجة التسامح .

وأيضا تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التسامح :

تم التحقق منها على النحو التالي:

الصدق: تم التحقق من صدق المقياس عن طريق :

صدق المحتوى:

والذي تمثل في الاعتماد على عدد من المقاييس والدراسات لصياغة مفردات المقياس.

الاتساق الداخلي :

استخدمت الباحثة معامل الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكليّة للمقياس بعد حذف المفردة. والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٤) معامل ارتباط المفردة بالمقياس الفرعي الذي تنتمي إليه بعد حذف المفردة.

المقياس الفرعي	المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكليّة المصحح	المقياس الفرعي	المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكليّة المصحح	المقياس الفرعي	المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكليّة المصحح
التسامح مع الذات	١	٠,٦٦	التسامح مع الآخر	٧	٠,٥٧	التسامح مع المواقف والظروف	١٣	٠,٦٤
	٢	٠,٦٤		٨	٠,٦٠		١٤	٠,٦٣
	٣	٠,٦٥		٩	٠,٥٨		١٥	٠,٦٢
	٤	٠,٦٤		١٠	٠,٥٤		١٦	٠,٦٤
	٥	٠,٦٦		١١	٠,٥٦		١٧	٠,٦١
	٦	٠,٦٥		١٢	٠,٥٩		١٨	٠,٦٣

- يتضح من الجدول السابق تمتع مقياس التسامح بدرجة عالية من الاتساق الداخلي حيث تجاوزت قيم معامل الارتباط المصحح لكل مفردة بالمقياس الفرعي الذي تنتمي إليه بعد حذف هذه المفردة القيمة (٠,٣٠) .

وأيضا بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكليّة للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم (٥)

يوضح معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكليّة لمقياس التسامح

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	**٠,٦٥	٧	**٠,٥٤	١٣	**٠,٥٧
٢	**٠,٥٥	٨	**٠,٦٢	١٤	**٠,٦٨
٣	**٠,٥٤	٩	**٠,٥٨	١٥	**٠,٥٧

٤	**٠,٧٢	١٠	**٠,٥٤	١٦	**٠,٦٤
٥	**٠,٦٤	١١	**٠,٦٣	١٧	**٠,٧٣
٦	**٠,٧٢	١٢	**٠,٧١	١٨	**٠,٦٨

ومن الجدول السابق يتضح أن قيم معاملات الارتباط عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على أن هذا مؤشراً لصدق مقياس التسامح .

تم التحقق من ثبات مقياس التسامح ككل من خلال حساب معادلة ألفا كرونباخ وكانت **(٠,٦٥) ، وتم حساب معادلة ألفا** لأبعاد المقياس (المكونات الفرعيّة) وكانت النتائج كالتالي: (بُعد التسامح مع الذات بمعامل ارتباط (٠,٦٧) بُعد التسامح مع الآخر بمعامل ارتباط (٠,٦١) ، بُعد التسامح في المواقف والظروف بمعامل ارتباط (٠,٦٦)، و يتضح من ذلك أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة، مما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات عالى عند مستوى (٠,٠١).

جـ . مقياس الرضا عن الحياة إعداد (مجدي الدسوقي ، ٢٠١٣) تعديل الباحثة .

أعد هذا المقياس مجدي الدسوقي وتكون من (٣٠) مفردة موزعة على ٦ أبعاد وهى : **(السعادة ، الاجتماعيّة ، الطمأنينة الاستقرار النفسى ، التقدير الإجتماعى ، القناعة**) ويجاب عن كل منها باستخدام مقياس مدرج من (٥) اختيارات وهي كالتالي :

(تنطبق تماماً (٤) ، تنطبق (٣) ، بين بين (٢) ، لا تنطبق (١) ، لا تنطبق أبدًا (صفر)، والدرجة المرتفعة تدل على مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، والدرجة المنخفضة تشير إلى مستوى منخفض من الرضا عن الحياة، وتم حساب الصدق للمقياس بعدة طرق منها (الصدق البنائي - الصدق التمييزي - الصدق التجريبي - الصدق العاملي) ، وتم حساب الثبات باستخدام طريقة (إعادة الإجراء - معامل ألف كرونباخ) . والمقياس يتمتع بخصائص سيكومترية مُرضية .

وأجرت الباحثة في البحث الحالى بعض التعديلات على مقياس الرضا عن الحياة :

- تم إجراء تعديلات على بعض المفردات لتناسب عينّة البحث من طالبات الجامعة .
- طريقة تصحيح المقياس : تمت الاستعانة بأسلوب إختيار من ثلاث استجابات (دائمًا – غالبًا – أحيانًا)؛ وتقّدر بإعطاء الدرجات (٣ ، ٢، ١) المقابلة للاستجابات السابقة على الترتيب، وتنحصر الدرجة الكليّة للمقياس ما بين (٣٠- ٩٠) درجة وتعكس الدرجة العالية إلى ارتفاع فى مستوى الرضا عن الحياة ، بينما الدرجة المنخفضة تمثل انخفاض فى مستوى الرضا عن الحياة .

وبذلك تكون المقياس فى صورته النهائية من (٣٠) مفردة موزعة على ستة أبعاد فرعية كالأتى :

بُعد السعادة (٧) مفردات ، بُعد الاجتماعيّة (٦) مفردات ، بُعد الطمأنينة (٥) مفردات ، بُعد الاستقرار النفسى (٣) مفردات (**٢، ٥، ١٢**) بُعد التقدير الإجتماعى (٥) مفردات ، بُعد القناعة (٤) مفردات .

وأيضا تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة :

وتم التحقق منها على النحو التالي:

الصدق: تم التحقق من صدق المقياس عن طريق صدق المحتوى: والذي تمثل في الاعتماد على عدد من المقاييس والدراسات لصياغة مفردات المقياس.

الاتساق الداخلي :

استخدمت الباحثة معامل الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل ارتباط المفردة بالمقياس الفرعي الذي تنتمي إليه بعد حذف المفردة. والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٦) معامل ارتباط المفردة بالمقياس الفرعي الذي تنتمي إليه بعد حذف المفردة.

المقياس الفرعي	المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكليّة للمقياس الفرعي المصحح	المقياس الفرعي	المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكليّة للمقياس الفرعي المصحح	المقياس الفرعي	المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكليّة للمقياس الفرعي المصحح
السعادة	١	٠,٦٧	الطمأنينة	٧	٠,٦٣	القناعة	١٠	٠,٦٦
	٣	٠,٦٤		١٩	٠,٦٧		١٣	٠,٦٢
	٨	٠,٦٦		٢٣	٠,٦٥		١٧	٠,٦٣
	٩	٠,٦٥		٢٥	٠,٦٢		٣٠	٠,٦٤
	١١	٠,٦٧		٢٩	٠,٦٤			
	١٥	٠,٦١	التقدير الاجتماعي	٤	٠,٦٣			
	٢١	٠,٦٣		٦	٠,٦٤			
الاجتماعيّة	١٤	٠,٦٥		٢٤	٠,٦٧			
	١٦	٠,٦٦		٢٦	٠,٦٦			
	١٨	٠,٦٥		٢٧	٠,٦٥			
	٢٠	٠,٦٦	الاستقرار النفسي	٢	٠,٦٦			
	٢٢	٠,٦٤		٥	٠,٦٣			
	٢٨	٠,٦٦		١٢	٠,٦٦			

يتضح من الجدول السابق تمتع مقياس الرضا عن الحياة بدرجة عالية من الاتساق الداخلي حيث تجاوزت قيم معامل الارتباط المصحح لكل مفردة بالمقياس الفرعي الذي تنتمي إليه بعد حذف هذه المفردة القيمة (٠,٣٠) .

الثبات: تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق، استخدام الباحثة حساب معامل ألفا كرونباخ لمقياس الرضا عن الحياة ، وبلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس الرضا عن الحياة (٠,٦٩) وهي قيمة مُرضية تشير إلى ثبات المقياس.

نتائج البحث وتفسيرها :

نتائج الفرض الأول :

ينص الفرض الأول على أنّه " يسهم الامتنان والتسامح إسهاماً دالاً إحصائيًا في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة ".

وللتحقق من صحة هذا الفرض ولتحديد مقدار الإسهام النسبي للامتنان والتسامح في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة استخدمت الباحثة أسلوب تحليل الانحدار المتدرج (تحليل الانحدار المرحلي والارتباط المتعدد Step-Wise Multiple Regression Analysis)، والجداول التالية توضح النتائج المرتبطة بهذا الفرض.

جدول (٧) نتائج تحليل الانحدار والارتباط المتعدد للامتنان كمتغير مستقل في التنبؤ بالرضا عن الحياة كمتغير تابع (ن = ٢٨٠)

المتغير التابع (المتنبأ به)	متغيرات الانحدار (المتنبأت)	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة	الامتنان	الانحدار	٩١٢٢,٧٧	١	٩١٢٢,٧٧	٥٠,٣٤	٠,٠٠١
		البواقي	٥٠٣٨٠,٣٢	٢٧٨	١٨١,٢٢		
		الكلي	٥٩٥٠٣,٠٩	٢٧٩			

يتضح من الجدول السابق أنّه توجد دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٠١) لمتغير الامتنان في تباين درجة الرضا عن الحياة، ويتضح حجم الإسهام النسبي لمتغير الامتنان في الجدول التالي :

جدول (٨) نتائج إسهام الامتنان في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة (ن = ٢٨٠)

النموذج	قيمة الارتباط المعياري	بيتا	قيمة ت	مستوى الدلالة	معامل التباين نسبة الإسهام
الثابت	٥٣,٠٨	٠,٣٩	١٩,٩٧	٠,٠٠٠	٠,٢٧
الامتنان	٠,٤٠		٧,٠٩	٠,٠٠٠	

يتضح من الجدول السابق ،أن حجم الإسهام النسبي لمتغير الامتنان في التنبؤ بالرضا عن الحياة هو (٢٧%) ويدل ذلك على أن الامتنان يسهم بنسبة دالة إحصائيًا في التنبؤ بالرضا عن الحياة ، وتعني هذه النتيجة السابقة أن شعور الفرد بالرضا عن الحياة يرجع في جزء منه إلى ارتفاع درجه امتنانه، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (Emmons, R. & McCullough, 2004,4) إلى أن الامتنان يؤدي إلى حالة من الرضا واستقرار الحالة العاطفية للفرد ، فالذين لديهم مفاهيم الشكر والعرفان أكثر رضا وتمتع بالحياة ومناعتهم أفضل ضد الأمراض.

وبذلك يعتبر الامتنان من المتغيرات الإيجابيّة التي قد تسهم في تحقيق رضا الفرد وزيادة قدرته على مواجهة التطورات والتحديات و الضغوط التي يتعرض لها في حياته .

وتفسر هذه النتيجة في ضوء نتائج الدراسات السابقة التي أشارت نتائجها إلى قدرة الامتنان في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الامتنان والرضا عن الحياة . ومن هذه الدراسات دراسة (Szezseniak& ، Frohet al., 2009b ، Sing & Jhe,2008 Soares,2011 ، Sun & Kong, 2013 ، Tsang et al., 2014 ، حواء إبراهيم أبليش ٢٠١٦ ، تامر شوقي إبراهيم ٢٠١٦، زهراء محمد فريد ٢٠١٩) .

جدول (٩) نتائج تحليل الانحدار والارتباط المتعدد للتسامح كمتغير مستقل في التنبؤ بالرضا عن الحياة كمتغير تابع (ن = ٢٨٠)

المتغير التابع (المتنبأ به)	متغيرات الانحدار (المتنبأت)	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة	التسامح	الانحدار	٥٩١٢,٣١	١	٥٩١٢,٣١	٣٠,٦٧	٠,٠٠١
		البواقي	٥٣٥٩٠,٧٧	٢٧٨	١٩٢,٧٧		
		الكلي	٥٩٥٠٣,٠٩	٢٧٩			

ويتضح من الجدول السابق أنّه توجد دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٠١) لمتغير التسامح في تباين درجة الرضا عن الحياة، ويتضح حجم الإسهام النسبي لمتغير التسامح في الجدول التالي :

جدول (١٠) نتائج إسهام التسامح في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة (ن =٢٨٠)

النموذج	قيمة الارتباط المعياري	بيتا	قيمة ت	مستوى الدلالة	معامل التباين نسبة الإسهام
الثابت	٤٩,٨٥	٠,٣١	١٢,٧٣	٠,٠٠٠	٠,١٨
التسامح	٠,٤٩		٥,٥٤	٠,٠٠٠	

يتضح من الجدول السابق ،أن حجم الإسهام النسبي لمتغير التسامح في التنبؤ بالرضا عن الحياة هو (١٨%) ويدل ذلك على أن التسامح يسهم بنسبة دالة إحصائيًا في التنبؤ بالرضا عن الحياة ، وتعني هذه النتيجة السابقة أن شعور الفرد بالرضا عن الحياة يرجع في جزء منه إلى ارتفاع درجه تسامحه .

فالتسامح مع الغير يؤثر في حياة الإنسان ويشعره بالرضا مما يؤدي إلى المشاعر والسلوكيات التي تدفع صاحبها للتصالح مع ذاته ومع الآخر، وتجعله متصفا بالتسامح في مواقف الحياة المختلفة (شقير، ٢٠١٠) اما اللذين يعيشون من اجل أنفسهم فقط ولا يفكرون فيمن حولهم فهم الأقل تسامحاً ، وبالتالي أقل رضا عن حياتهم (Seligman,2002) .

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (Rainey,2008) إلى أن التسامح يعد خطوة مهمة لاستعادة العلاقات المتصدعة والثقة المتبادلة ، كما يساهم في حل الكثير من المشكلات القائمة بين الآخرين، ويمنع حدوث الكثير من المشكلات المستقبلية ، كما ييسر حدوث الثقة والتعاون و الانتماء ، التي تعد جميعاً ذات أهمية كبيرة لإقامة علاقات إجتماعية جيدة وكذلك يحسن من الرضا عن الحياة لدى الأفراد .

وتفسر هذه النتيجة في ضوء نتائج الدراسات السابقة التي أشارت نتائجها إلى قدرة التسامح في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين التسامح والرضا عن الحياة . ومن هذه الدراسات دراسة (Pifer, 2006 Lawler-Row & Belicki, et al, 2003، رشا عصام ٢٠١٣، هاني سعيد محمد ٢٠١٤) .

نتائج الفرض الثاني :

ينص الفرض الثاني على أنّه " يختلف مستوى (الامتنان ـ التسامح ـ الرضا عن الحياة) لدى طالبات الجامعة باختلاف التخصص الدراسي (علمي – أدبي) ".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ت للعينات المستقلة – Independent Samples - T Test ، والجدول التالي يوضح النتائج المرتبطة بهذا الفرض.

جدول (١١) نتائج اختبار (ت) للفروق بين طالبات التخصصات العلميّة والأدبيّة في متغيرات البحث

متغيرات البحث	التخصص العلمي ن =١٣٤		التخصص الأدبي ن =١٤٦		قيمة ت	مستوى الدلالة	
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
الامتنان	٤٢,٨٣	١٣,٩٦	٤٦,٨٦	١٤,٣٨	٢,٣٧	٠,٠٥	دال
التسامح	٤٣,١٠	٩,٥٧	٤٣,٧٤	٩,٣٢	٠,٥٦	٠,٥٧	غير دال
الرضا عن الحياة	٧١,٩٥	١٤,٣٣	٧٠,٢٣	١٤,٨٥	٠,٩٩	٠,٣٢	غير دال

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التسامح والرضا عن الحياة لدى الطالبات باختلاف التخصص الدراسي .

بينما وجدت فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الامتنان لصالح التخصص الأدبي ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كوكب يوسف عبابنة (٢٠١٥) ، ودراسة فيصل خليل ٢٠١٨ ، التي أشارت في نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الامتنان تعزى لأثر متغير التخصص، لصالح التخصصات الإنسانية.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة إستناداً لطبيعة الاختلاف في التخصصات الأدبيّة والعلميّة من حيث متطلبات كل من هذه التخصصات، وخاصة لدى التخصصات العلميّة التي تتطلب مزيداً من الجهد والمثابرة، أضف إلى ذلك أن التخصصات الأدبيّة بحال طبيعتها تفرض وجوب التعامل وإقامة العلاقات الاجتماعيّة، في حين يتعامل طلبة التخصصات العلميّة مع المختبرات العلميّة والتجارب، مما يحد من توظيف العلاقات الاجتماعيّة، الأمر قد يؤثر في مستوى الامتنان لدى كل من التخصصات العلميّة والأدبيّة تبعاً لمتطلبات وطبيعة هذه التخصصات، كذلك في ضوء وقت الفراغ المتوفر لدى طالبات التخصص الأدبي مقارنة مع طالبات التخصص العلمي، أضف إلى ذلك ما يرتبط بالمواد الدراسية من حيث صعوبتها، وسهولتها لدى

كل من التخصصات الأدبيّة والعلميّة التي تتفاوت فيما بينها، الأمر الذي يثبت وجود فروق ما بين طالبات التخصصات الأدبيّة والعلميّة، كما أن عامل الوقت يؤدي دوراً مؤيداً في إيجاد الفروق، وذلك من حيث توافر هذا الوقت لدى طالبات التخصصات الأدبيّة ، في حين قد لا يتوافر الوقت الكافي لدى طالبات التخصصات العلميّة، وذلك بسبب الانشغال في آداء المهام العلميّة و التعليميّة، وبالذات العمل ضمن المختبرات والتجارب.

نتائج الفرض الثالث :

ينص الفرض الثالث على أنّه " يختلف مستوى (الامتنان ـ التسامح ـ الرضا عن الحياة) لدى طالبات الجامعة باختلاف الفرقة الدراسية (الثانية ـ الثالثة).

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ت للعينات المستقلة – Independent Samples - T Test ، والجدول التالي يوضح النتائج المرتبطة بهذا الفرض.

جدول (١٢) نتائج اختبار (ت) للفروق بين طالبات الفرقة الثانية والثالثة في متغيرات البحث

متغيرات البحث	الفرقة الثانية ن=١٣١		الفرقة الثالثة ن=١٤٩		قيمة ت	مستوى الدلالة	
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
الامتنان	٤٤,٧٧	١٤,٥٢	٤٥,٠٨	١٤,١٥	٠,١٨	٠,٨٦	غير دال
التسامح	٤٣,٦٧	٩,٧٥	٤٣,٢٣	٩,١٧	٠,٣٩	٠,٦٩	غير دال
الرضا عن الحياة	٧٢,٠٥	١٤,٣٢	٧٠,١٨	١٤,٨٤	١,٠٧	٠,٢٨	غير دال

يتضح من الجدول السابق : عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى (الامتنان ــ والتسامح ــ والرضا عن الحياة) لدى طالبات الجامعة باختلاف الفرقة الدراسية .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كوكب يوسف عبابنة (٢٠١٥) والتي تشير في نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الامتنان تعزى لأثر الفرقة الدراسية.

وتفسر الباحثة عدم وجود فروق بين طالبات الفرقة الثانية والثالثة في مستوى (الامتنان ــ والتسامح ــ والرضا عن الحياة) ، حيث أن الطالبات أقل ضغوطاً، حيث إن هذه الضغوط تبدأ بالتناقص تدريجياً مع تقدم الطالبة بالسنوات الدراسية، حيث يصبح لديهن فهم أوسع، وإدراك أعمق للبيئة الجامعية ومتطلباتها، وهذا قد ينعكس على مستوى الامتنان والتسامح والرضا عن الحياة لديهن .

نتائج الفرض الرابع :

ينص الفرض الرابع على أنّه " لا يختلف مستوى (الامتنان ـ التسامح ـ الرضا عن الحياة) لدى طالبات الجامعة باختلاف الحالة الاجتماعيّة (غير متزوجة ـ متزوجة).

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ت للعينات المستقلة – Independent Samples - T Test ، والجدول التالي يوضح النتائج المرتبطة بهذا الفرض.

جدول (١٣) نتائج اختبار (ت) للفروق بين طالبات الجامعة باختلاف الحالة الاجتماعيّة في متغيرات البحث

متغيرات البحث	الحالة الاجتماعيّة /غير متزوجة ن = ٢٠٧		الحالة الاجتماعيّة / متزوجة ن = ٧٣		قيمة ت	مستوى الدلالة	
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
الامتنان	٤٣,٦٩	١٥,٣٩	٤٨,٤٥	٩,٨٣	٣,٠٣	٠,٠٠٣	دال
التسامح	٤٣,٥٣	١٠,٣٧	٤٣,١٨	٦,٠٥	٠,٣٤	٠,٧٣	غير دال
الرضا عن الحياة	٧٤,٥٨	١٣,٧١	٦١,٠٧	١٢,٣٢	٧,٨٢	٠,٠٠٠	دال

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الامتنان للطالبات باختلاف الحالة الاجتماعيّة لصالح المتزوجات ، ووجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرضا عن الحياة للطالبات باختلاف الحالة الاجتماعيّة لصالح غير المتزوجات ، كما وجد عدم وجود فروق في مستوى التسامح للطالبات باختلاف الحالة الاجتماعيّة .

وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلى أنها ترجع إلى اختلاف الظروف الحياتية والمسئوليات واختلاف الاحتياجات الأساسية مثل اختلاف المتزوجات من حيث الواجبات اليومية ومسئولياتهن الأسرية يزيد من مستوى الامتنان لديهن لحاجتهن الدائمة للدعم والمساعدة، في حين تكون ظروف غير المتزوجات أقل عبء ومسئوليه وتكون احتياجاتهن في نطاقهم الشخصي والذي يعد عند تحقيق ولو جزء منه بسيط يعطيهن الشعور بالرضا عن الحياة في حين أن التسامح بالنسبة لهن متساوياً وفقاً لمنطق التسامح لدى كلٍ منهن.

التوصيات والمقترحات:

أ. التوصيات:

إنطلاقًا مما توصل إليه البحث الحالى من نتائج تقترح الباحثة عدة توصيات، منها:

- أوضح البحث الإسهام الإيجابي لكل من الامتنان والتسامح ، كمتغيرات إيجابيّة في الشعور بالرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة ، وهذا ما يدعو إلى :

➢ ضرورة إبراز دور الامتنان والتسامح في تحقيق الرضا عن الحياة .

➢ توجيه الطالبات لأهمية الامتنان والتسامح في تخفيف الضغوط الحياتية والاضطرابات النفسيّة لديهن.

- تصميم برامج إرشادية لتنمية مفاهيم التسامح والامتنان لدى طالبات الجامعة ، لمساعدتهن في تحقيق أكبر قدر من الرضا عن حياتهن.
- التأكيد على قيم التسامح مع الآخر، فلا ينبغي النظر إليه بإعتباره خصماً متربصاً أو عدواً مارقاً لمجرد الاختلاف، مع التأكيد على أن قيم التسامح لا تعني غض الطرف عن الانتهاكات لحقوق الإنسان.

ب. مقترحات بإجراء بحوث مستقبلية :

ترى الباحثة أنّه من خلال ما تم استعراضه من دراسات سابقة، وما تم التوصل إليه من نتائج فإنّه يمكن اقتراح عدد من البحوث المستقبلية مثل :

- الإسهام النسبي لكل من الامتنان والتسامح في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية
- برنامج تدريبي لتنمية الامتنان والتسامح لتحسين درجة الرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية .
- فعالية برنامج إرشادي قائم على الامتنان في تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة .
- فعالية برنامج تدريبي لتنمية الامتنان والتسامح لتحسين درجة الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

أمانى عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠١٣). ***مقياس الرضا عن الحياة "الكبار"*** ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .

تامر شوقي إبراهيم (٢٠١٦). النمذجة البنائية للتسامح النفسي في علاقته بكل من الامتنان وعوامل الشخصية الخمس الكبرى والهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة. ***مجلة الإرشاد النفسي***. ٤٦ (٣). ٢٣٢: ٣٠٨.

حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). ***علم نفس النمو الطفولة والمراهقة***، الطبعة السادسة ، عالم الكتب ، القاهرة .

حسن شحاتة ، زينب النجار (٢٠٠٣). ***" معجم المصطلحات التربوية والنفسيّة"***، القاهرة، الدار المصرية اللبنانية.

حواء إبراهيم إبليش (٢٠١٦). الإسهام النسبي للصمود النفسي والامتنان في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى المراهقين الايتام. ***رسالة ماجستير***. كلية البنات جامعة عين شمس.

رشا عصام الدين محمد (٢٠١٣). نوعيّة الحياة وعلاقتها بكل من الامتنان ، والسعادة، والتسامح: دراسة نمائية. ***رسالة ماجستير*** ، كلية الآداب، جامعة طنطا.

زهراء محمد فريد حسن (٢٠١٩) . موضع الأمل فى علاقته بكل من الكمالية والامتنان والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة ، ***رسالة دكتوراه*** ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .

زينب شقير (٢٠١٠). ***مقياس تشخيص التسامح*** " المراهقة ـ الرشد ـ وسط العمر " ، مطبعة جامعة طنطا ، الكتاب الجامعي .

سارة حسام الدين مصطفي محمد (٢٠١٦) . برنامج إرشادي تكاملي باستخدام إرادة الحياة وأثره على العفو والامتنان والاستمتاع بالحياة لدى عينة من الشباب الجامعي ، ***رسالة دكتوراه*** ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .

سماح أحمد علي عبد النعيم (٢٠١٩) . الامتنان والتسامح مع الآخر وعلاقتهما بتقدير الذات والهناء الذاتي لدى المعلمين مختلفي الخبرة التدريسية ، ***رسالة ماجستير***، كلية التربية، جامعة عين شمس .

سيد البهاص (٢٠٠٩). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبري للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة، ***مجلة الإرشاد النفسي***، كلية التربية، جامعة عين شمس، (٢٣)، ٣٢٧-٣٧٨ .

عبير أنور، فاتن عبد الصادق(٢٠١٠). دور التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعيّة الحياة لدى عينّة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، ***دراسات عربية في علم النفس*** ،٩(٣)، ٤٩١-٥٧١.

عزة عبد الكريم مبروك (٢٠٠٧). أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينّة من المسنين المصريين . ***مجلة دراسات نفسية*** ، ١٧ (٢)، ٣٧٧-٤٢١ .

فيصل خليل الربيع (٢٠١٨). الامتنان وجودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات، ***دراسات العلوم التربوية***، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، مج ٤٥ ملحق (٦٥٣-٦٧٢).

كوكب يوسف عبابنة (٢٠١٥). الامتنان والسعادة وجودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. ***رسالة ماجستير***. جامعة اليرموك.

ماجد الغرباوي (٢٠٠٨). ***التسامح ومنابع اللاتسامح*** ، العراق : الحضارية للطباعة والنشر .

ماهر يوسف المجدلاوى (٢٠١٢). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياه والأعراض النفسجسمية لدى موظفى الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية ، ***مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسيّة*** ، ٢٠(٢)، ٢٠٧-٢٣٦ .

مجدى محمد الدسوقى (٢٠١٣). ***مقياس الرضا عن الحياة***، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية .

هاني سعيد حسن (٢٠١٤). الإسهام النسبي للتسامح والامتنان في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب الجامعة: دراسة في علم النفس الإيجابي. ***مجلة دراسات نفسية***. ٢٤(٢). ١٤٣-١٨٤.

هبة محمود محمد (٢٠١٧). أنماط التعلق الوجداني كمنبئ بكل من الشعور بالوحدة النفسيّة والامتنان لدى المرهقين من الجنسين. ***مجلة دراسات عربية في علم النفس***. ١٦(١). ١٧٧- ٢٢٨ .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Anderson, M.(2006). ***The Relationship among resilience, forgiveness and anger expression in adolescents, Unpublished doctoral dissertation***, The Graduate School, University of Mania.

Barber, L., Maltby, J., & Macaskill, A. (2005). ***Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination***, Personality and Individual Differences, 39, 253-262.

Belicki, K., DeCourville, N., Michalica, K., Stewart, T., & Williams, C.,(2003).What does it mean to forgiveness? ***paper presented at the Annual meeting of the Canadian psychological Association, Hamilton, Ontario.***

Berry, J. (2011). Integration and Multiculturalism: Ways toward social solidarity, Social representation, 20, 2, 1- 2, 21.

Brewer, M. (2010). Multiculturalism and Tolerance an intergroup perspective, In Cris, R, The Psychology of social and culture diversity, Blackwell.

Dunn, J. R., & Schweitzer, M. (2005), Feeling and believing: The influence of Emotion on trust, Journal of Personality and Social psychology, 88, 736-748.

Emmons, R. (2007). Thanks! How the new science of gratitude can make you Happier, New York: Houghton Mifflin Company.

Emmons, R., & Crumpler, C. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising The evidence, ***Journal of Social and Clinical Psychology***, 19, 56-69.

Emmons, R., & Shelton, C. (2002), Gratitude and science of positive psychology,In C. R. Snyder, &S. J. Lopez (Eds.), ***Handbook of positive psychology*** (459-471), NewYork: Oxford University Press.

Fredrickson, B. (1998), what good are positive emotions? Review of General Psychology, 2,247-270.

Fredrickson, B. (2001), The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions, American Psychologist, 56,218-226.

Fredrickson, B., Tugade, M., Waugh, C., & Larkin, G. (2003), What good are Positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions

Following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001, 82,112-127.

Froh, J.J., Yurkewicz, C. & Kashdan, T.B. (2009b). Gratitude and subjective well- being in early adolescence: Examining gender differences. Journal of Adolecence, 32, (3) 633-650.

Kashdan, T.B., Mishra, A., Breen, W.E., & Froh, J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. Journal of Personality, 77(3).691-730.

Kour ,H (2011). life- satisfactionof the elderly inrelationto perceived stress:The role Of positiveAffect, theis presentedto the Punjabi university, Patiala For the degreeof doctor of psychology, faculty of social sciences.

Lau, R. & Cheng, S. (2013).Gratitude orientation reduces death anxiety but no Positive and negative affect, Omega, 66(1), 79-88.

Lawler-Row, K. & Piferi, L., (2006. The forgiving personality: Describing a life Well lived? Journal of Personality and Individual Differences, 41(2), 1009-1020.

Leever, B.(2006), Forgiveness in children: The child / adolescent dispositional Forgiveness inventory, Unpublished master dissertation, University of Florida.

Lopez, S., & Snyder, C. (2003). Positive Psychological Assessment: A handbook of Models and measures, Washington, DC: American Psychological Association.

Macaskill, A. (2012), Differentiating dispositional self-forgiveness from other-forgiveness, and life satisfaction, Journal of Social and Clincal Psychology, (31), 1, 28-50.

McCullough, M. & Tsang, J. (2004). Parent of the virtues? The prosocial contours Of gratitude, In R., Emmons, & M. McCullough (Eds.). the psychology of gratitude (123-141), New York: Oxford University Press.

McCullough, M. & Witvliet, C. (2002).The Psychology of forgiveness, In C. R.

McCullough, M., Kilpatrick, S., Emmons, R. & Larson, D. (2001), Is gratitude a Moral affect? Psychological Bulletin, 127, 249-266.

McCullough, M.E., Emmons, R.A. & Tsang, J. (2002), The Grateful disposition: A Conceptual and empirical topography, Journal of Personality and Social Psychology,

Orathinkal., J, & Vansteenwegen, A. (2006). The effect of forgiveness on marital satisfaction in relation to marital stability, Contemp Fam Ther, 28, 251-260.

Pishghadam, R. & Zarei, S. (2011). Expression of gratitude: A case EFL leaners,Review of European Studies, 3(2), 140-149.

Pishghadam, R. & Zarei, S. (2011). Expression of gratitude: A case EFL leaners. Review of European Studies., 3(2), 140-149.

Rainey, C., (2008). Are individual Forgiveness intervention for adult mor effective Than group interventions? : Ameta analysis. Unpublished doctoral dissertation, Florida State University, College of Human Science. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 365-376

Rijavec, M, Jurcec, M., Mijocevic, I., (2010).Gender differences in the relationship between forgiveness and depression / happiness, Psihologijske Temo, 19, 187-202.

Romero,C., Kalidas, M., Elledge, R., Change, J., Liscum, K., & Friedman L.,(2006). self-forgiveness, spirituality, and psychological adjustment in women with breast cancer, Journal of Behavioral Medicine, 29(1) , 29-36.

Seligman, M. (2002), Positive Psychology, positive prevention and positive therapy, In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.) the Handbook of positive psychology, NewYork: Oxford.

Singh, K. & Jha, D. (2008), positive and negative affect and grit as predictors of Happiness and life satisfaction, Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 34, 40-45.

Sun, P., & Kong, F. (2013). Affective mediators of the influence of gratitude on life satisfaction in late adolescence. Social Indicators Research, 114(3), 1361–1369. 360 S.-H. LIN and Y.-C. HUANG

Sun, p., Jiang, H., Chu, M. & Qian, F. (2014).Gratitude and school well-being Among Chinese University students: Interpersonal relationships and school support As mediators, Social Behavior and Personality, 42(10), 1689-1698.

Synder, & S. J. Lopez (Eds.). ***Handbook of Psychology*** (pp. 446-458), New York: Oxford University Press.

Szczesniak, I. & Soares, E. (2011). Are proneness to forgive, optimism and gratitude associated with life satisfaction?. ***Polish Psychological Bulletin***, 42(1), 20-23.

Tsang, J. (2006), Gratitude and Prosocila Behavior: An Experimental test of Gratitude, Cognition & Emotion, 20, 138-148.

Tsang, J., Carpenter, T., Roberts, J., Frisch, M. & Carlisle, R. (2014). Why are materialists less happy? ***The role of gratitude and need satisfaction in the relationship between materialism and life satisfaction .Personality and Individual Differences***, 64, 62-66.

VadenBos,G(2007).APA Dictionary of psychology.Association,London.

Watson, M., Lydecker, J., Jobe, R., Mazzeo, A., & Worthington, E. (2012), Self-forgiveness in anorexia nervosa and bulimia nervosa, Eating Disorders, 20, 31-41.

Weiner, B. (1985), An attributional theory of achievement motivation and emotion,Psychological Review, 92, 548-573.

Wood, A. & Tarrier, N. (2010), Positive clinical psychology: A new vision and Strategy for integrated research and practice, ***Clinical Psychology Review***, 30, 819-829.

The Relative Contribution of Both Gratitude and Forgiveness to the Prediction of Life Satisfaction of University Students

Dr. Rasha Adel Abd El Aziz Ibrahim

Lecturer of Educational Psychology, Psychology Department,

Faculty of Women for Arts, Science and Education,

Ain Shams University

Abstract

The aim of this research is to identify the degree to which both gratitude and Forgiveness contribute to the prediction of life satisfaction of the university students, as well as to identify the differences between female students in the research variables different from the study specialization, the study team, and the social status, and the research sample consisted of (N = 280) female students The second and third divisions of the Faculty of Girls, Ain Shams University, with an average age of (19,92) years and a standard deviation of (1,16), and using research measures were used the measure of gratitude for the university students, by the researcher's preparation, including the Hartland Measure of Forgiveness H.F.S., and the modification of the researcher, the measure of satisfaction with life prepared by Magdi Desouki 2013 and the modification of the researcher The results concluded : Gratitude contributes statistically significantly to life satisfaction forecasting at (%27) at (0,001) and tolerance contributes statistically significantly to life satisfaction prediction at (%18) at (0,001).There were also no differences between female students in life satisfaction and tolerance in different disciplines in scientific departments, while there were differences in gratitude in favor of literary specialization, and there were no differences between female students in gratitude, tolerance and satisfaction with life in different study groups, as well as differences between female students in the Gratitude for married women and life satisfaction in favour of unmarried women, while there were no differences in tolerance depending on the marital status.

Keywords: Gratitude - Forgiveness- Life Satisfaction -University Students