

التسامح وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى عينة من طالبات جامعة الطائف

د. إيناس محمد سليمان على منصور

أستاذ علم النفس المساعد / عمادة الدراسات المساندة - جامعة الطائف

ملخص البحث:

هدف البحث الحالي الى التعرف على العلاقة بين مستوى التسامح والاستمتاع بالحياة لدى عينة من طالبات جامعة الطائف، ومعرفة الفروق بين استجابة عينة الدراسة حول التسامح والاستمتاع بالحياة تبعاً لمتغير (الكلية، المستوي الدراسي). وتكونت عينة الدراسة من (١٨٤) طالبة مقسمين الي (٨٤) طالبة من طالبات كلية الآداب، و (١٠٠) طالبة من طالبات كلية الحاسبات وتقنية المعلومات. وطبق على عينة الدراسة مقياس التسامح (Heartland Forgiveness Scale) من إعداد (Heartland,2005)، تعريب وتقنين (بشرى إسماعيل أحمد، فينك أمجد فؤاد، ٢٠١٢) ومقياس الاستمتاع بالحياة من اعداد (تحية عبد العال ، ومظلوم، ٢٠١٣)، وبينت نتائج الدراسة الي توفر مستوي مرتفع من الاستمتاع بالحياة وكذلك مستوي متوسط من التسامح، بالإضافة الي وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين التسامح والاستمتاع بالحياة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات حول مستوي التسامح ومستوي الاستمتاع بالحياة تبعاً لمتغير (الكلية، والمستوي الدراسي)،بالإضافة الي إمكانية التنبؤ بالاستمتاع بالحياة من خلال توفر مستوي من التسامح لدي طالبات الجامعة.

الكلمات المفتاحية: التسامح- الاستمتاع بالحياة- طالبات الجامعة.

**Tolerance and its relationship to enjoying life among
A sample of female students at Taif University
Dr.Enas Mohamed Soliman Ali Mansour**

Abstract:

The current research aims to identify the relationship between the level of Forgiveness and enjoyment of life among a sample of students from Taif University, and to know the differences between the response of the study sample about tolerance and enjoyment of life according to the variable (specialization, academic level). The sample of the study consisted of (184) students divided into (84) students from the Faculty of Arts, (100) students from the Faculty of Computers and Information Technology from the first and third level students. In addition, applied to the study sample the Tolerance Scale (Heartland Forgiveness Scale) prepared by Heartland (2005)), Arabization and codification (Bushra Ismail Ahmad Fink Ahmed Fouad, 2012) and the Enjoyment of Life scale prepared by (Tahiyya Abdel Aal and Mazloun, 2013). The study results provided a high level of enjoyment of life and a medium of Forgiveness, a positive correlation statistically function between Forgiveness and enjoyment of life, the absence of statistically significant differences between the students' responses to Forgiveness and enjoyment of life according to the variable (specialization and level of study), the possibility of predicting the enjoyment of life through the availability of a level of Forgiveness among the university students.

Key Words: Forgiveness- Enjoyment of life- the university students.

مقدمة البحث:

يهتم علم النفس الإيجابي بتناول سمات الشخص الإيجابية، وقد ظهر هذا المفهوم علي يد عالم النفس مارتن سليجمان الذي اهتم بالتركيز على الصفات الإيجابية بدلا من الاقتصار على الجوانب السلبية، ومن ضمن الصفات التي كانت محط اهتمامه التفاؤل والسعادة والصمود النفسي والهناء الذاتي وقوة الشخصية والاستمتاع بالحياة. (أبو حلاوة، ٢٠١٤) ويعد الاستمتاع بالحياة حالة إيجابية تجعل الفرد أكثر شعورًا بالسعادة والرضا الذاتي وحب الحياة، والقدرة على تقبل الوضع الحالي والتعامل بواقعية مع المشكلات الحياتية بالإضافة الي الرغبة في تحديد مجموعة من الأهداف الواقعية التي تعد بمثابة الدافع للاستمرار في الحياة وتقبل جميع صعوباتها. . (Reade, R, 2005)

ويتبنى الأشخاص المستمتعون بحياتهم مبدأ واضح يعيشون على أساسه وهو التفاعل الإيجابي مع جميع نواحي الحياة، والتعامل مع الصعوبات والعقبات بنوع من الرضا الذاتي، وهو ما يجعلهم أكثر قدرة على التواصل مع الاخرين، وتكوين علاقات يسودها الحب والتفاهم (عبد العال، ومظلوم، ٢٠١٣)، وتوضح أهمية مفهوم الاستمتاع بالحياة من خلال العديد من الدراسات ووصف كل من (Waterman, Schwartz, & Conti, 2008) الأشخاص المستمتعين بحياتهم بأنهم الأشخاص الذين يحققون معدل مرتفع من تحقيق الذات والشعور بالسعادة والقدرة علي التسامح مع الذات ومع الاخرين.

كما أكد , (Shirai, Iso ,Noda, Honjo, & Tsugane, 2009) علي ان الاشخاص المستمتعون بحياتهم لديهم شعور غامر بالمتعة والسعادة والمرح يؤهلهم لان يتحلوا بالعديد من الصفات واولها التسامح.

والتسامح من القيم التي تُشعر الفرد بالتقبل من جانب الآخرين وتساعد على إزالة الشعور بالكراهية والبغضاء بين الافراد بعضهم البعض؛ فالتسامح من القيم الإنسانية التي تهدف الي قبول الاخر واحترامه مهما اختلفت الأصول العرقية أو الدينية أو الثقافية. (السيقلي، ٢٠١٢)، كما ان التسامح يلعب دور كبير في تحقيق التوافق النفسي للفرد، فكلما زاد مستوي التسامح لدي الفرد كلما زاد لديه الشعور بالتوافق النفسي وانخفض الشعور بالتوتر والقلق. الزبون(٢٠١٧)، كما أكد كل من (Toussaint & Friedman, 2009) على أن التسامح حالة يتغاضى فيها الفرد عن الاحكام الشخصية، والمظالم ومهاجمة الأفكار السلبية تجاه ذاته والآخرين حتى يستمتع بالإحساس بالحب والسلام مع ذاته والمحيطين به، وبذلك يكون التسامح قرار شخصي إرادي

تصبح فيه قوة المسامحة قوة كبيرة تسقط مشاعر الكراهية والبغضاء والانتقام، ويحل محلها مشاعر العفو والصفح والمؤاخاة كأهداف رئيسية. وبذلك يتضح أهمية قيمة التسامح باعتباره من المفاهيم الضرورية في وقتنا الحالي والذي يسهم في تحقيق الصحة النفسية للفرد وزيادة معدلات التوافق وتحسين نوعية الحياة.

مشكلة الدراسة:

ازدادت الصراعات والخلافات في مجتمعاتنا اليوم نظراً لشدة التغيرات والأحداث المتلاحقة، التي جعلت الفرد يشعر بمزيد من الضغوط، ويمر بكثير من الخبرات والمواقف الضارة والمؤذية والتي تسببت في تزايد مشاعر الغضب، والرغبة في الانتقام والاختذ بالتأثر، وعدم العفو عن الشخص المسيء وهذا ما ينتج عنه مجموعة من الاعراض النفسية والاثار السلبية الناتجة عن التعرض للإساءة. (Asil, Shafi, Ganji, & Bahrainian, 2014) (الغامدي، ٢٠١٤) (رمضان، ٢٠١٤)

لذلك أصبح مفهوم التسامح من المفاهيم الضرورية في وقتنا الحالي فهو السبيل الي زيادة الترابط واسترجاع العلاقات بين الأطراف المتصارعة، كما انه يتيح الفرصة لزيادة التفاهم والاحترام بين الافراد مع اختلاف توجهاتهم، واصولهم الثقافية. (Kachadouria, Fincham, & Davila, 2004) ويعد التسامح مصدر هام في بناء شخصية الفرد من حيث التوعية بحقوقه وواجباته ومعرفة ما ليه وما عليه، وكيفية التعامل مع الاخرين في إطار العادات والتقاليد السائدة بالمجتمع. (الشريف، التل، مقابلة، ٢٠١١،

وأكدت العديد من الدراسات على أهمية التسامح في انخفاض التوتر النفسي وضغط الدم والشعور بالسعادة والهناء النفسي، ووجود علاقة بين التسامح بمكونيه الفرعيين (التسامح مع الذات، التسامح مع الاخرين) وبين الشعور بالتفاؤل ونوعية الحياة حيث ارتبط التسامح بالصحة النفسية للفرد وخاصة التسامح مع الذات، والذي كانت له علاقة وثيقة بانخفاض الإحساس بالضعف والخزي وزيادة معدلا الرضا والتفاؤل والتقدير الذاتي مع الاستمتاع بجميع نواحي الحياة. (Uysal & Satici, 2014)

وبذلك تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في تناول العلاقة بين التسامح والاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة باعتبارهم من اهم الفئات في المجتمع، والتي نحتاج الي التعرف على مستوي التسامح لديهم وعلاقته بالاستمتاع بالحياة.

أسئلة البحث:

يحاول البحث الحالي الإجابة عن الأسئلة التالية:

١. ما مستوى التسامح لدي طالبات جامعة الطائف؟
٢. ما مستوى الاستمتاع بالحياة لدي طالبات جامعة الطائف؟
٣. ما العلاقة بين التسامح وبين الاستمتاع بالحياة لدي طالبات جامعة الطائف؟
٤. هل يمكن التنبؤ بالاستمتاع بالحياة من خلال توفر مستوى التسامح لدي طالبات جامعة الطائف؟
٥. الي أي درجة يختلف مستوى الاستمتاع بالحياة والتسامح لدي طالبات جامعة الطائف باختلاف متغير الكلية؟
٦. الي أي درجة يختلف مستوى الاستمتاع بالحياة والتسامح لدي طالبات جامعة الطائف باختلاف متغير المستوى الدراسي؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الي ما يلي:

- تحديد مستوى التسامح لدي طالبات جامعة الطائف.
- تحديد مستوى الاستمتاع بالحياة لدي طالبات جامعة الطائف.
- دراسة العلاقة بين التسامح والاستمتاع بالحياة لدي طالبات جامعة الطائف.
- التعرف على إمكانية التنبؤ بالاستمتاع بالحياة من خلال توفر التسامح.
- الكشف عن الفروق بين استجابة أفراد عينة الدراسة حول التسامح والاستمتاع بالحياة تبعاً لمتغير (الكلية والمستوى الدراسي).

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي فيما يلي:

١. توجيه الضوء الي أهمية التسامح باعتباره من القيم التي تدعو الي الاندماج والسماحة والعفو عن الاخرين.
٢. تشجيع المؤسسات التعليمية لإعداد برامج وانشطة تربية تهدف الي توعية الطلبة بأهمية التسامح وعلاقته بالاستمتاع بالحياة.
٣. توعية الطلبة بأهمية التسامح واهمية المحافظة عليه باعتباره إحدى القيم الإيجابية التي تدعم اوامر العلاقة بين الطلاب بعضهم البعض.

٤. تزويد المكتبة العربية بإطار نظري عن مفهوم التسامح والاستمتاع بالحياة وابعادهم.

حدود البحث:

تقتصر حدود البحث الحالي في التالي:

الحدود الموضوعية: معرفة درجة التسامح والاستمتاع بالحياة وطبيعة العلاقة بين المتغيرين.

الحدود المكانية: جامعة الطائف كلية الحاسبات وتقنية المعلومات وكلية الآداب.

الحدود البشرية: طالبات جامعة الطائف كلية الحاسبات وتقنية المعلومات وكلية الآداب.

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ١٤٤١-١٤٤٢ هـ.

مصطلحات البحث:

التسامح:

"ميل إيجابي لدي الفرد للصفح والعفو عن الذات والآخرين وإعادة صياغة الأخطاء والانتهاكات التي يدركها الفرد كالمشاعر التي يحملها تجاه من اعتدى عليه، والخطأ الذي ارتكب في حقه وما يترتب عليه من نتائج، وإحلال المشاعر الإيجابية محل المشاعر والأفكار السلبية نحو الشخص المسيء". (أرنوط، وفؤاد، ٢٠١٢)

ويعرف إجرائياً بأنه إبداء الرغبة الإرادية في العفو والصفح عن الذات وعن الآخرين وإدراك موقف الإساءة من منظور جديد.

الاستمتاع بالحياة:

"حكم تقييمي يصدره الفرد عن مدى جودة الحياة التي يحيها والذي يعتمد على مدى تقبل الفرد لذاته وللحياة التي يحيها بصورة تعكس حالة نفسية إيجابية فاعلة وناضجة ومتوهجة لهذا الاستمتاع بالحياة على نحو مبهج وإيجابي يعبر عنه الفرد بمشاعر البهجة والاستمتاع، والتفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة به". (عبد العال، ومظلوم، ٢٠١٣)

ويعرف إجرائياً بأنه تفاعل الفرد إيجابياً مع البيئة المحيطة به وإحساسه بمشاعر البهجة وتقبل الذات والحياة والتركيز على النقاط الإيجابية أكثر من السلبية.

الإطار النظري:

التسامح:

هو ميل الفرد الي العفو والغفران عن الشخص المسيء وتحول مشاعر الانتقام والثأر الي حالة من التعاطف والتسامح على الرغم من أن المسيء ليس له حق في هذه المشاعر الرحيمة. (البقمي

٢٠١٧) وتمثلت بدايات هذا المفهوم في علم الفلسفة باعتباره قيمة إنسانية درسها العديد من الفلاسفة من أمثال "Holmgren" ولذلك كان التسامح ذات أساس نظري وبعيد عن الدراسات التجريبية وهذا ما استدعي العديد من العلماء الي ضرورة اجراء العديد من الدراسات عن مفهوم التسامح وعلاقة بالصحة النفسية للفرد حيث ارتبط هذا المفهوم بشكل إيجابي باحترام الذات والرضا عن الحياة. (Hall & Fincham, 2008)

معايير التسامح:

وأشار (Toussaint & Friedman, 2009) الي سبع معايير للتسامح النفسي وهي:

- التحول في الادراك والرؤية.
- التحول في المعتقدات والمواقف.
- التحول في التأثيرات.
- التحول في التمكين الذاتي والمسؤولية الذاتية.
- التحول في الاختيار والقرار.
- التحول من وعي الازدواجية الي وعي الوجدانية.
- التحول في الاعتراف بالصفات الجوهرية للشخص.

أنواع التسامح:

التسامح الذاتي:

أشار (Carpenter, Tignor, Tsang & Willett, 2016) الي التسامح الذاتي بانه التحرر النسبي من المشاعر السلبية تجاه الذات بعد ارتكاب الأخطاء الفادحة نحو الاخرين او توجيه الظلم لهم واستعادة النوايا الحسنة، وتقبل الذات واحترامها، وبذلك عرف التسامح الذاتي في علم النفس بانه تخلي الفرد عن استيائه لذاته الناتج عن ارتكاب أي أخطاء او التسبب في ضرر للآخرين.

التسامح مع الاخرين:

وأشار (Rainey.C, 2008) الي التسامح مع الاخر بانه ميل الفرد الي حل الخلافات والنزاعات مع الطرف الاخر والتغاضي عن الأخطاء من جانب الشخص المسيء، مع إعطاء فرصة لكلا الطرفين لاستعادة مشاعر الرحمة والمودة بدلا من مشاعر الاستياء والغضب

خصائص الشخص المتسامح:

فالشخص المتسامح هو الشخص الذي يتسم بالرحمة والحب واللفظ مع الذات والآخرين مع دحض للمشاعر السلبية والاحكام العقابية تجاه الشخص المخالف، فالتسامح هو العفو مع تأجيل للمشاعر السلبية مثل (الغضب والكراهية والاستياء والعداوة تجاه المقترف لذنب معين). (Reade, R, 2005)

اهمية التسامح:

ومن مزايا التسامح انه يعطي فرصة ثانية للأشخاص الاخرين لتعديل سلوكهم الخاطئ وبذلك يساعد على استمرار العلاقات المتضررة بين الافراد والتقليل من حدة المواقف التي يشعر فيها الفرد بمشاعر الأذى والخيانة من الطرف الاخر. (Uysal & Satici, 2014) ، كما يساعد التسامح الافراد على الشعور بنوع من الرفاهية النفسية والرضا عن الحياة وطيب الحياة النفسية، حيث اشارت العديد من الدراسات الي وجود علاقة عكسية بين التسامح وبين القلق والاكتئاب والرغبة في الانتقام ومشاعر الغضب. (Pareek & Jain, 2012) (عبد الجواد ، ٢٠١٥) ، وهذا ما أكدته دراسة (أرنوط وفؤاد، ٢٠١٢) حيث اشارت نتائج الدراسة الي وجود علاقة موجبة بين التسامح وبين السعادة، وانه كلما زاد مستوي التسامح لدي الفرد كلما زاد مستوي الإحساس بالسعادة وطيب الحياة.

الاستمتاع بالحياة:

والاستمتاع بالحياة هو شعور الفرد بمدى رضاه عن ذاته وحياته في ضوء بعض التقييمات المعرفية والوجدانية والسلوكية التي تشعره بالبهجة والسعادة في جميع نواحي الحياة. (محمد، ٢٠١٩) ويعد الاستمتاع بالحياة من المصطلحات الشخصية الإيجابية الذي ظهر في طيات علم النفس الإيجابي والذي يعد أحد الابعاد الفرعية لمفهوم جودة الحياة حيث يعكس هذا المفهوم مدى رضا الفرد عن حياته واستمتاعه بها من منظوره الخاص. (عبد الرحمن، ٢٠١٧)

مثلث الاستمتاع بالحياة:

يتكون مثلث الاستمتاع بالحياة من ثلاث اضلاع، يمثل الضلع الأول القوي العقلية للفرد والضلع الثاني القوي الروحية والضلع الثالث القوي الجسدية، ويتحقق الاستمتاع في الحياة عندما يحدث التوازن بين القوي الثلاث السابقة. وتمثل القوي العقلية دافع الفرد لإشباع الحب للمعرفة والعلم والحكمة، بينما تمثل القوي الروحية دافع الفرد لإشباع الحاجة الي العطف والحب،

والعطاء وأخيرا تمثل القوي الجسدية دافع لإشباع الحاجة الي البقاء واشباع الحاجات الفسيولوجية. (التميمي، ٢٠٠٩)

مكونات الاستمتاع بالحياة:

المكون المعرفي: هو شعور الفرد بالرضا عن حياته واستمتاعه بها مع القدرة على مواجهة المشكلات والعقبات اليومية، والبعد عن الصراعات والمتناقضات المعرفية.

المكون الوجداني: هو مجموعة من المشاعر الوجدانية الإيجابية التي تجعل الفرد في حالة من البهجة والرضا عن الذات بسبب ارتفاع مستوي تحقيق الطموحات واشباع الحاجات، مع الشعور بالسلام النفسي الداخلي.

المكون السلوكي الاجتماعي: هو شعور الفرد بالتألف الاجتماعي، وقدرته على تكوين علاقات اجتماعية حميمة يسودها الدفاء والبعد عن الخلافات والصراعات والتحلي بالصفات الأخلاقية المقبولة والرغبة في الاندماج مع الآخرين. (عبد العال، مظلوم، ٢٠١٣)

الدراسات السابقة:

المحور الأول / الدراسات التي تناولت التسامح وعلاقته ببعض المتغيرات:

قامت كل من أنور وعبد الصادق (٢٠١٠) بدراسة هدفت الي الكشف عن دور التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدي عينة من طلاب الجامعة الذكور، وطبق عليهم مقياس التسامح والتفاؤل وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة دالة موجبة بين التسامح الكلي وبين كل من نوعية الحياة والتفاؤل.

كما قامت كل من أرنوط وفؤاد (٢٠١٢) بدراسة هدفت الي التعرف على العلاقة بين التسامح والسعادة والكشف عن إمكانية التنبؤ بمستوي السعادة من درجات الطلبة على مقياس التسامح وتكونت عينة الدراسة من (٣٨٠) طالب جامعي وطبق عليهم مقياس التسامح والسعادة وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التسامح والسعادة، كذلك قدرة التسامح بالتنبؤ بالسعادة لدي طلبة الجامعة.

بينما اجري كل من (Pareek & Jain,2012) دراسة هدفت الي التعرف على العلاقة بين التسامح بأبعاده (مع الذات والآخرين والمواقف) وبين الهناء الذاتي، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة مقسمين الي (٥٠) طالبة و(٥٠) طالب، وطبق عليهم مقياس التسامح لهارتلاند، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة بين التسامح والهناء الذاتي، وامكانية التنبؤ بالهناء الذاتي من التسامح.

كما أجرت كل من عبد العال، ومظلوم (٢٠١٣) دراسة هدفت الي التعرف على العلاقة بين الاستمتاع بالحياة وبعض متغيرات الشخصية الايجابية وبلغت عينة الدراسة (١٥٠) طالبًا، وطالبة من طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة بنها مقسمين الي (٦٥) طالبًا و(٨٥) طالبة وطبق عليهم مقياس الاستمتاع بالحياة ومقياس التسامح والسعادة وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة بين الاستمتاع بالحياة والتسامح، وجود فروق دالة احصائيًا على ابعاد مقياس الاستمتاع بالحياة لصالح الطالبات.

كما قام كل من (Uysal & Satici, 2014) بدراسة هدفت الي التعرف غلي الدور الوسيط للامتتان في العلاقة بين الغفران والانتقام وبلغت عينة الدراسة (٣٣١) طالبًا جامعيًا منقسمين الي (١٨٥) طالبة، (١٤٦) طالبًا تراوحت أعمارهم ما بين (١٧-٢٤) عامًا، وطبق عليهم مقياس التسامح والامتتان وظهرت نتائج الدراسة ان الامتتان توسط العلاقة الجزئية بين الغفران والانتقام.

وهدفت دراسة العجمي والعنزي والعجمي (٢٠١٤) الي الكشف عن مستوي التسامح لدي الطلبة المعلمين بكلية التربية الأساسية بدولة الكويت وأثر متغير التخصص العلمي والجنس، وبلغت عينة الدراسة (٥٠٦) طالبًا وطالبة من كلية التربية الأساسية، وطبق عليهم استبيان التسامح وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود درجة مرتفعة من التسامح بين الطلبة، بالإضافة الي عدم وجود فروق دالة احصائيا بين عينة الدراسة تعزي الي متغير الجنس او التخصص العلمي.

بينما هدفت دراسة (Datu, J, 2014) الي التعرف على تأثير التسامح والامتتان على الرضا عن الحياة والرفاهية الشخصية وتكونت عينة الدراسة من (٢١٠) طالب جامعي وطبق عليهم مقياس التسامح وتوصلت نتائج الدراسة الي ان التسامح والامتتان كان اهم منبأ بالرفاهية الذاتية والرضا عن الحياة.

وقامت عبد الجواد (٢٠١٥) بدراسة هدفت الي تقصي العلاقة بين كل من التسامح مع الذات والآخر وبين التفاؤل وطيب الحياة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين وطبق على العينة مقياس التسامح وطيب الحياة النفسية، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة ارتباطية دالة بين التسامح وابعاده وبين طيب الحياة النفسية، كما أظهرت الدراسة إمكانية التنبؤ بطيب الحياة النفسية من خلال توفر التسامح بأبعاده.

كما اجرت دسوقي (٢٠١٥) دراسة هدفت الي تحديد العوامل والمتغيرات التي تؤثر على التسامح تكونت عينة الدراسة من (٤١٣) طالب وطالبة من كلية التربية جامعة عين شمس،

وطبق عليهم مقياس التسامح مع الذات ومقياس التسامح مع الاخر، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود تأثير موجب بين التسامح وبين التعاطف وتقدير الذات بينما كان هناك تأثير سالب بين التسامح وبين الشعور بالذنب والخزي.

وقام إبراهيم (٢٠١٦) بدراسة هدفت الي بناء نموذج للتسامح في علاقته بكل من العرفان والعوامل الخمس الكبرى، وتكونت عينة الدراسة من (٣٩٦) طالب وطالبة مقسمين الي (٧٣) من الذكور و(٣٢٣) من الاناث، وطبق عليهم مقياس التسامح والعوامل الخمسة الكبرى وتوصلت نتائج الدراسة الي استخراج أفضل نموذج حقق حسن مطابقة مع بيانات العينة والذي تضمن مسارات موجبة مع العرفان والتسامح.

واجري (Xu, Oei, Liu, Wang, & Ding, 2016) دراسة هدفت الي التعرف على الدور الوسيط لقبول الذات والتسامح مع الاخرين في العلاقة بين اليقظة والرفاهية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠١) طالباً جامعياً مقسمين الي (١٣٠) طالباً و(١٧١) طالبة، وتم تطبيق مقياس التسامح واليقظة العقلية وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة موجبة بين التسامح والرفاهية الذاتية بالإضافة الي توسط التسامح بين اليقظة والرفاهية النفسية.

وقام البدارنة والمومني ولبابنه والعقيل (٢٠١٧) بدراسة هدفت الي قياس مستوي قيم التسامح لدي طالبات جامعة اربد الجامعية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٩١) طالبة وطبق عليهن مقياس التسامح وتوصلت نتيجة الدراسة الي ان مستوي قيم التسامح جاء بدرجة متوسطة لدي طالبات الجامعة.

وأجرت محاسنة (٢٠١٧) دراسة هدفت الي التعرف على مدي شيوع سمة التسامح لدي طلبة الجامعة وعلاقتها بأنماط تعلقهم، وتكونت عينة الدراسة من (٧٨٤) طالباً وطالبة من الجامعة الهاشمية، وطبق عليهم مقياس التسامح وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في شيوع سمة التسامح تعزي لمتغير التخصص الدراسي لصالح طلبة الكليات الإنسانية والمستوي الدراسي لصالح طلبة السنة الثالثة والرابعة.

وهدفت دراسة البقمي (٢٠١٧) الي التعرف على طبيعة العلاقة بين التسامح والانتقام لدي طلبة الجامعة وبلغت عينة الدراسة (٣٢٤) طالب وطالبة من طلبة جامعة الامام بن سعود وطبق عليهم مقياس سمة التسامح، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة ارتباطية دالة بين التسامح والانتقام.

وقامت لموزة وجاسم (٢٠١٨) بدراسة هدفت الي معرفة علاقة التسامح بالذكاء الاجتماعي، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالب وطالبة، وطبق عليهم مقياس التسامح، وتوصلت نتائج الدراسة الي ان الطلبة تمتعوا بمستوي جيد من التسامح بالإضافة الي وجود فروق في مقياس التسامح لصالح الاناث.

كما قام عبد المغني، الجلاي، أحمد(٢٠١٩) بدراسة هدفت الي التعرف على فاعلية برنامج تدريبي في تنمية التسامح والمسؤولية الاجتماعية لدي طلاب جامعة ببشة، وتكونت عينة الدراسة من(٢٤) طالبًا وطبق عليهم البرنامج التدريبي والذي تكون من (١٨) جلسة وتوصلت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية التسامح والمسؤولية الاجتماعية.

قام الحموري(٢٠١٩) بدراسة هدفت الي التعرف على مستوي التسامح لدي الطلبة الموهوبين وعلاقته بالوعي الذاتي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٧) طالبًا، تم اختيارهم عشوائيًا من الطلبة الموهوبين في مدارس المملكة العربية السعودية، وطبق عليهم مقياس التسامح وتوصلت نتائج الدراسة الي ارتفاع مستوي التسامح لدي الطلبة الموهوبين.

اجري العطراني ورشيد(٢٠١٩) دراسة هدفت الي التعرف على مستوي التسامح لدي طلبة الجامعة المتعرضين للأحداث الصدمية، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٢) طالب وطالبة مقسمين الي (٣٢٧) طالب وطالبة من الكليات الإنسانية، (١٧٥) طالب وطالبة من الكليات العلمية، وطبق عليهم مقياس التسامح وتوصلت نتائج الدراسة الي تمتع عينة الدراسة بدرجة عالية من التسامح.

وهدف دراسة عبده (٢٠١٩) الي دراسة التسامح والامتنان للأباء كما يدركه الأبناء، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية وطبق عليهم مقياس التسامح والامتنان، وتوصلت نتائج الدراسة الي عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في التسامح والامتنان تعزي الي التخصص الدراسي (علمي - ادبي).

وقام (Delibalta, Caglar , & Akbay, 2020) بدراسة هدفت الي تناول العلاقة بين التسامح والمرونة النفسية لدي طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٦) طالب، وتم تطبيق مقياس التسامح النفسي ومقياس المرونة النفسية وتم إعداد برنامج لتعزيز التسامح لدى طلبة الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة الي زيادة معدل التسامح والصفح لدي العينة التجريبية التي تلقت البرنامج التدريبي.

واجري كل من (Pakizeh & Jafarnezhad,2020) دراسة هدفت الي التنبؤ بالتسامح علي أساس أسلوب التعلق والتوجه الحياتي واحترام الذات لدي طلاب المدارس الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٠) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية، وطبق عليهم مقياس التسامح الشخصي، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة مباشرة بين التسامح والتوجه الإيجابي نحو الحياة واحترام الذات.

المحور الثاني /الدراسات التي تناولت الاستمتاع بالحياة وعلاقته ببعض المتغيرات:

اجري كل من عسلية وأبو كويك(٢٠١٨) دراسة هدفت الي التعرف على العلاقة بين القلق الوجودي وفقدان الاستمتاع بالحياة، وبلغت عينة الدراسة (٢٣٧) طالب وطالبة مقسمين الي (٨٧) طالبًا و(١٥٠) طالبة، وطبق على العينة مقياس فقدان الاستمتاع بالحياة وتوصلت نتائج الدراسة الي ارتفاع مستوي فقدان الاستمتاع بالحياة في حين لم توجد فروق دالة احصائياً في متغير الاستمتاع بالحياة وفقاً للمستوي الدراسي.

واجري الكوت (٢٠١٩) دراسة هدفت الي معرفة الفروق بين الطلاب والطلبات المراهقين في مستوي الاستمتاع بالحياة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة، طبق عليهم مقياس الاستمتاع بالحياة وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود فروق بين الطلبة في متغير الاستمتاع بالحياة

واجري الأحمد(٢٠١٩) دراسة هدفت الي تناول العلاقة بين ابعاد الاستمتاع بالحياة وأساليب التفكير لدي طلاب الجامعة والتعرف على مستوي الاستمتاع بالحياة لدي الطلاب، وبلغت عينة الدراسة (٣٨١) طالبًا وطبق عليهم مقياس الاستمتاع بالحياة، وتوصلت نتائج الدراسة الي ارتفاع مستوي الاستمتاع بالحياة، كما توجد علاقة بين الاستمتاع بالحياة وأساليب التفكير.

وهدفت دراسة محمد (٢٠١٩) الي دراسة العلاقة بين أساليب التفكير في ضوء نظرية ستيرنبرج والاستمتاع بالحياة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٠) طالبة وتراوحت أعمارهم (١٨-٣٢) سنة وطبق عليهم مقياس الاستمتاع بالحياة ومقياس أساليب التفكير وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود تأثير دال لمتغير التخصص الدراسي والمستوي الدراسي في استجابة الطالبات على الاستمتاع بالحياة، كما وجدت علاقة ارتباطية دالة موجبة بين أساليب التفكير والاستمتاع بالحياة

كما اجرت المالكي والكشكى (٢٠٢٠) دراسة هدفت الي التعرف على العلاقة بين الامتتان والاستمتاع بالحياة لدي عينة من كبار السن، وبلغت عينة الدراسة (١٣٠) من (٧١)

من الإناث و(٥٩) من الذكور، وطبق على العينة مقياس الاستمتاع بالحياة وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة ارتباطية بين المستوي المرتفع من الامتحان والاستمتاع بالحياة، كما وجدت قيمة تنبؤية دالة للامتحان في التنبؤ بالاستمتاع بالحياة لدي عينة الدراسة.

وهدفنا دراسة (Boshra & Almoied,2020) الي دراسة العلاقة بين الاستمتاع بالحياة والحالة الصحية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨٠) من البالغين والمسنين والذين تم اختيارهم بشكل عشوائي، وطبق على العينة مقياس الاستمتاع بالحياة والحالة الصحية وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاستمتاع بالحياة والحالة الصحية، كما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة عينة الدراسة تعزي الي العمر والتعليم والجنس.

التعليق على الدراسات السابقة:

بالنظر الي الدراسات السابقة يتضح انها تنوعت من حيث محاولاتها لدراسة التسامح وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى، مثل دراسة (عبد العال ومظلوم، ٢٠١٣) والتي تناولت العلاقة بين بعض المتغيرات الإيجابية مثل (التسامح والسعادة والاستمتاع بالحياة) ودراسة (البدرانة واخرون، ٢٠١٧)، والتي هدفت الي قياس مستوي التسامح لدي طلبة الجامعة كما تنوعت الدراسات التي تناولت متغير الاستمتاع بالحياة وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى مثل دراسة (الأحمد، ٢٠١٩) والتي تناولت العلاقة بين الاستمتاع بالحياة وأساليب التفكير ودراسة (الكوت، ٢٠١٩) والتي التعرف علي الفروق في مستوي الاستمتاع بالحياة لدى عينة من المراهقين ، واختلفت الدراسات السابقة في عيناتها فبعضها اهتم بدراسة التسامح لدي طلبة الجامعة مثل دراسة (Datu, J, 2014) ، ودراسة (محاسنة، ٢٠١٧)، (العطرائي ورشيد، ٢٠١٩)، ودراسة (الأحمد، ٢٠١٩) ودراسة (البقمي، ٢٠١٧)، ودراسة (عبد المغني، ٢٠١٩) ودراسة (أرنوط وفؤاد، ٢٠١٢). وبذلك اتفق البحث الحالي مع هذه الدراسات في اختيار عينة البحث ، بينما اختلف مع بعض الدراسات الأخرى والتي كانت عيناتها تتمثل في طلبة المرحلة الثانوية مثل دراسة (عبد الجواد، ٢٠١٥) ودراسة (Pakizeh & Jafarnezhad,2020)، كما تنوعت أدوات الدراسة ما بين مقياس التسامح (لهارتلاند(HFS) ، ٢٠٠٥)، تعريب وتقنين (بشرى إسماعيل أحمد ، فينك أمجد فؤاد، ٢٠١٢) ومقياس التسامح (زينب شقير، ١٩٩٣) وبذلك استفادت الباحثة من هذه الدراسات المتنوعة في اختيار أداة الدراسة. كما استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في اختيار منهج الدراسة وإجراءاتها وفي تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج البحث

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة وأهداف البحث، الذي يهدف الي التعرف على العلاقة بين التسامح والاستمتاع بالحياة لدي عينة من طالبات جامعة الطائف.

ثانياً: عينة البحث:

العينة الاستطلاعية: وهي عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وتم اختيار عينة عشوائية عددها (٥٠) طالبة من كلية الحاسبات وتقنية المعلومات والآداب منقسمين الي (٣٠) طالبة من كلية الحاسبات، (٢٠) طالبة من كلية الآداب، (٢٧) طالبة في المستوي الجامعي الأول (٢٣) طالبة في المستوي الجامعي لثالث. وتم حساب الوقت المستغرق في الإجابة على أداة الدراسة تراوحت ما بين (١٥ - ٢٠) دقيقة.

عينة البحث الأساسية: تكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٨٤) طالبة من طالبات جامعة الطائف مقسمين الي (٨٤) طالبة من كلية الآداب، (١٠٠) طالبة من كلية الحاسبات وتقنية المعلومات من طالبات المستوي الأول، والثالث بالجامعة.

جدول (١) وصف عينة الدراسة تبعاً للكلية والمستوى الدراسي

النسبة المئوية	التكرار	التخصص
٤٥.٦٥%	٨٤	كلية الآداب
٥٤.٣٥%	١٠٠	كلية الحاسبات وتقنية المعلومات
النسبة المئوية	التكرار	المستوي الدراسي
٥٧.٠٦%	١٠٥	المستوي الأول
٤٢.٩٤%	٧٩	المستوي الثاني
١٠٠%	١٨٤	المجموع

يتضح من الجدول (١) ان عينة البحث تكونت من (١٨٤) طالبة من طالبات جامعة الطائف مقسمين الي (٨٤) طالبة من كلية الآداب بنسبة (٤٥.٦٥%)، و(١٠٠) طالبة من كلية الحاسبات وتقنية المعلومات بنسبة (٥٤.٣٥%)، كما قسمت عينة الدراسة الي (١٠٥) طالبة في المستوي الأول بنسبة (٥٧.٠٦%)، و(٧٩) طالبة في المستوي الثالث بنسبة (٤٢.٩٤%)، وهي عينة ممثلة لطالبات جامعة الطائف.

ثالثاً / ادوات البحث:

استخدمت الباحثة في البحث الحالي مقياس التسامح (لهارتلاند، ٢٠٠٥) تعريب وتقنين (بشرى إسماعيل أحمد، فينك أمجد فؤاد، ٢٠١٢)

مقياس التسامح لهارتلاند (Heartland): تكون المقياس من (١٨) عبارة أمام كل منها خمسة اختيارات تعبر عن مدي انطباق العبارة على الطالبة وتتراوح الاستجابة على المقياس ما بين موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة وتأخذ التقديرات (٥-٤-٣-٢-١) على الترتيب، ويتم عكس التقديرات للعبارات السالبة، وتتمثل العبارات الموجبة في مقياس التسامح (١، ٣، ٥، ٨، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦، ١٨)؛ اما العبارات السالبة فهي (٢، ٤، ٦، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٥، ١٧)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية لمقياس هارتلاند ما بين (١٨-٩٠).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق الاتساق الداخلي للفقرات:

لحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين كل عبارة من عبارات المقياس وبين الدرجة الكلية للبعد ويوضح الجدول التالي قيم معاملات بيرسون.

جدول (٢) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التسامح والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه العبارة (ن=٥٠)

الاول	معامل الارتباط	مستوي الدلالة	البعد الثاني	معامل الارتباط	مستوي الدلالة	البعد الثالث	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
١	٠.٥٠٣**	٠.٠١	٧	٠.٥٧٨**	٠.٠١	١٣	٠.٦٦٣**	٠.٠١
٢	٠.٧٢٢**	٠.٠١	٨	٠.٥٥٢**	٠.٠١	١٤	٠.٤٦١**	٠.٠١
٣	٠.٤٩٤**	٠.٠١	٩	٠.٧٧٢**	٠.٠١	١٥	٠.٦٥٣**	٠.٠١
٤	٠.٧٤٦**	٠.٠١	١٠	٠.٤٤١**	٠.٠١	١٦	٠.٥٣٧**	٠.٠١
٥	٠.٦٨٠**	٠.٠١	١١	٠.٦٧٤**	٠.٠١	١٧	٠.٦٧٨**	٠.٠١
٦	٠.٣٢٢*	٠.٠٥	١٢	٠.٦٥٤	٠.٠١	١٨	٠.٥٧٠**	٠.٠١

يتضح من الجدول (٢) ان قيم معاملات ارتباط بيرسون لاتساق الصدق الداخلي تراوحت ما بين (٠.٣٢٢) و(٠.٧٧٢) وهي قيم مرضية تؤكد صلاحية المقياس لجمع بيانات البحث.

جدول (٣) يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس، والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية للمقياس (ن=٥٠)

مستوي الدلالة	معامل الارتباط	عدد العبارات	البعد
٠.٠١	٠.٧٥١**	٦	التسامح مع الذات
٠.٠١	٠.٨٨٤**	٦	التسامح مع الآخرين
٠.٠١	٠.٨٩١**	٦	التسامح مع المواقف

ينضح من الجدول (٣) ان جميع قيم معاملات الارتباط لكل بعد من الأبعاد الثلاثة لمقياس التسامح دالة عند مستوي (٠.٠١) وهي قيم مرضية تؤكد مدي صلاحية المقياس لجمع بيانات البحث.
ثبات مقياس التسامح:

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (٥٠) طالبة للتأكد من الثبات، وتم استخدام طريقة التجزئة النصفية حيث تم تقسيم درجات أفراد عينة التقنين الى نصفين، يتضمن النصف الأول درجات الافراد في العبارات الفردية، ويتضمن النصف الثاني درجات الأفراد في العبارات الزوجية وبعد ذلك تم حساب معامل الارتباط بين الجزأين فبلغ قيمته (٠.٨٧٤)، وبلغ معامل الثبات (٠.٩٣٣) مما يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

مقياس الاستمتاع بالحياة: من إعداد (تحية عبد العال، مصطفى مظلوم، ٢٠١٣)

تكون المقياس من (٦٠) عبارة أمام كل منها ثلاثة اختيارات تعبر عن مدي انطباق العبارة على الطالبة وتتراوح الاستجابة على المقياس ما بين دائماً، أحياناً، نادراً وتأخذ التقديرات (٣-٢-١) على الترتيب وبذلك تتراوح الدرجة الكلية لمقياس الاستمتاع بالحياة ما بين (٦٠-١٨٠).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

الاتساق الداخلي للفقرات:

لحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين كل عبارة من عبارات المقياس وبين الدرجة الكلية للبعد ويوضح الجدول التالي قيم معاملات بيرسون.

جدول (٤) قيم معاملات ارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الاستمتاع بالحياة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة (ن=٥٠)

المكون السلوكي الاجتماعي			المكون الوجداني			المكون المعرفي		
الدلالة	معامل الارتباط	م	الدلالة	معامل الارتباط	م	الدلالة	معامل الارتباط	م
٠.٠١	٠.٧٤١**	٤١	٠.٠١	٠.٧٢٤**	٢١	٠.٠١	٠.٤١٢**	١
٠.٠١	٠.٧٧٠**	٤٢	٠.٠١	٠.٧٦١**	٢٢	٠.٠١	٠.٧٤٠**	٢
٠.٠١	٠.٧٠٠**	٤٣	٠.٠١	٠.٧٧٣**	٢٣	٠.٠١	٠.٦٦٨**	٣
٠.٠١	٠.٧٥٦**	٤٤	٠.٠١	٠.٨٢٥**	٢٤	٠.٠١	٠.٦٨٨**	٤
٠.٠١	٠.٦١٥**	٤٥	٠.٠١	٠.٥٧٨**	٢٥	٠.٠١	٠.٥٦٤**	٥
٠.٠١	٠.٧٤٠**	٤٦	٠.٠١	٠.٤٩١**	٢٦	٠.٠١	٠.٤٦٥**	٦
٠.٠١	٠.٧٥٣**	٤٧	٠.٠١	٠.٨٠٨**	٢٧	٠.٠١	٠.٤٨٧**	٧
٠.٠١	٠.٧١٠**	٤٨	٠.٠١	٠.٦٤٣**	٢٨	٠.٠١	٠.٧٠٢**	٨
٠.٠١	٠.٧٢٩**	٤٩	٠.٠١	٠.٧٤٧**	٢٩	٠.٠١	٠.٨٧٣**	٩
٠.٠١	٠.٧٩١**	٥٠	٠.٠١	٠.٥٥٥**	٣٠	٠.٠١	٠.٦٨٥**	١٠
٠.٠١	٠.٧١٩**	٥١	٠.٠١	٠.٥٩٩**	٣١	٠.٠١	٠.٥٠٢**	١١
٠.٠١	٠.٦٣٤**	٥٢	٠.٠١	٠.٦٢٠**	٣٢	٠.٠١	٠.٥٧٢**	١٢
٠.٠١	٠.٥٨٤**	٥٣	٠.٠١	٠.٤٦٠**	٣٣	٠.٠١	٠.٦٧٦**	١٣
٠.٠١	٠.٧٦٠**	٥٤	٠.٠١	٠.٦٩٥**	٣٤	٠.٠١	٠.٦٣٧**	١٤
٠.٠١	٠.٧٢٤**	٥٥	٠.٠١	٠.٧٦١**	٣٥	٠.٠١	٠.٧٧٧**	١٥
٠.٠١	٠.٦١٠**	٥٦	٠.٠١	٠.٦٥٨**	٣٦	٠.٠١	٠.٦٨١**	١٦
٠.٠١	٠.٦٦٧**	٥٧	٠.٠١	٠.٦٢١**	٣٧	٠.٠١	٠.٨٤٧**	١٧
٠.٠١	٠.٥١٦**	٥٨	٠.٠١	٠.٦٠٣**	٣٨	٠.٠١	٠.٧٠١**	١٨
٠.٠١	٠.٧١٩**	٥٩	٠.٠١	٠.٧٥١**	٣٩	٠.٠١	٠.٧٥١**	١٩
٠.٠١	٠.٨٠٦**	٦٠	٠.٠١	٠.٧٣٦**	٤٠	٠.٠١	٠.٦٥٢**	٢٠

يتضح من الجدول (٤) ان قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة دال عند مستوى (٠.٠١) وهذا يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة مرضية من الصدق.

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد مقياس الاستمتاع بالحياة، والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية للمقياس (ن=٥٠)

البعد	عدد العبارات	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
المكون المعرفي	٢٠	٠.٩٤٨**	٠.٠٠١
المكون السلوكي	٢٠	٠.٩١٣**	٠.٠٠١
المكون الوجداني	٢٠	٠.٩٥٧**	٠.٠٠١

يتضح من الجدول (٥) ان قيم معاملات ارتباط بيرسون لكل بعد من الأبعاد الثلاثة لمقياس الاستمتاع بالحياة دالة هند مستوى (٠.٠٠١) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مرضية من الصدق ثبات مقياس الاستمتاع بالحياة: تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (٥٠) طالبة للتأكد من الثبات، وتم استخدام طريقة التجزئة النصفية حيث تم تقسيم درجات أفراد عينة التقنين الى نصفين، يتضمن النصف الأول درجات الافراد في العبارات الفردية، ويتضمن النصف الثاني درجات الأفراد في العبارات الزوجية وبعد ذلك تم حساب معامل الارتباط بين الجزأين فبلغ قيمته (٠.٩٤٧)، وبلغ معامل الثبات (٠.٩٧٢) مما يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

الأساليب الإحصائية المستخدمة: تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لاختبار صحة الفرض
- معامل جوتمان (التجزئة النصفية) (Guttman split-Half Coefficient) لحساب ثبات أداة الدراسة.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لحساب مستوي التسامح والاستمتاع بالحياة.
- الانحدار الخطي البسيط.
- اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لتحديد الفروق بين استجابات افراد العينة.
- اختبار (ت) لتحديد الفروق بين متوسطي عينيتين مستقلتين.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

إجابة السؤال الأول: للإجابة على السؤال الأول ونصه " ما مستوي التسامح لدي طالبات جامعة الطائف؟ تم حساب المتوسطات الحسابية الموزونة والانحرافات المعيارية، كما تم ترتيب المتوسطات ترتيباً تنازلياً

جدول (٦) المتوسطات الحسابية الموزونة والانحرافات المعيارية لمستوي التسامح لدي طالبات جامعة الطائف (ن=١٨٤)

الترتيب	مستوي التسامح	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اسم البعد	رقم البعد
١	مرتفع	٠.٥٩٧	٣.٥٧	التسامح مع الذات	١
٣	متوسط	٠.٥٩٥	٢.٩٨	التسامح مع الاخرين	٢
٢	متوسط	٠.٥٩٣	٣.٢٧	التسامح مع الموقف	٣
قيمة متوسطة		٠.٤٩٣	٣.٢٧	المتوسط العام	

يتضح من الجدول (٦) ان مستوي التسامح مع الذات يساوي (المتوسط = ٣.٥٧) كان مرتفعاً بينما كانت درجة بُعد التسامح مع الآخرين (المتوسط = ٢.٩٨)، وبعد التسامح مع الموقف (المتوسط=٢.٩٨) متوسطاً، كما كان المستوى العام للتسامح (متوسط الدرجة الكلية =٣.٢٧) مما يدل تمتع طالبات جامعة الطائف بدرجة متوسطة من التسامح.

إجابة السؤال الثاني: للإجابة على السؤال الثاني ونصه " ما مستوي الاستمتاع بالحياة لدي طالبات جامعة الطائف؟ تم حساب المتوسطات الحسابية الموزونة والانحرافات المعيارية، كما تم ترتيب المتوسطات ترتيباً تنازلياً.

جدول(٧) المتوسطات الحسابية الموزونة والانحرافات المعيارية لمستوي الاستمتاع بالحياة لدي طالبات جامعة الطائف (ن=١٨٤)

الترتيب	مستوى الاستمتاع بالحياة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اسم البعد	رقم البعد
٢	مرتفع	٠.٣٦٠	٢.٥٤	المعرفي	١

رقم البعد	اسم البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الاستمتاع بالحياة	الترتيب
٢	الوجداني	٢.٣٩	٠.٣٨٦	مرتفع	٣
٣	السلوكي	٢.٥٦	٠.٣٦٩	مرتفع	١
	المتوسط العام	٢.٥٠	٠.٣٤٩	قيمة مرتفعة	

يتضح من الجدول (٧) ان مستوى الاستمتاع بالحياة لدى طالبات جامعة الطائف للأبعاد الثلاثة: المعرفي، الوجداني، والمهاري كان مرتفعاً؛ حيث تراوحت جميع المتوسطات الحسابية بين (٢.٣٩ : ٢.٥٦)، كما بلغ المتوسط العام للاستمتاع بالحياة (٢.٥٠) وهي قيمة مرتفعة، مما يدل علي وجود مستوي مرتفع من الاستمتاع بالحياة لدي طالبات جامعة الطائف.

إجابة السؤال الثالث: ولإجابة عن السؤال الثالث ونصه " ما العلاقة بين التسامح وبين مستوي الاستمتاع بالحياة بأبعاده (المعرفي، الوجداني، السلوكي) لدي طالبات جامعة الطائف؟" تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين مستوى التسامح ومستوى الاستمتاع بالحياة بأبعاده (المعرفي، الوجداني، السلوكي) كما في الجدول التالي: كما في الجدول التالي:

جدول (٨) معاملات ارتباط بيرسون بين التسامح وأبعاد الاستمتاع بالحياة لدي طالبات جامعة الطائف (ن=١٨٤)

المتغيرات الدراسية	المجال المعرفي	المجال الوجداني	المجال السلوكي
التسامح مع الذات	٠.٢٢٣**	٠.١٦٧*	٠.١٧٦*
التسامح مع الآخرين	٠.٠١	٠.٠٥	٠.٠٥
التسامح مع الموقف			

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً عند مستوي (٠.٠٥) بين التسامح وأبعاد الاستمتاع بالحياة لدي طالبات جامعة الطائف، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط لهذه العلاقة على الترتيب: (٠.٢٢٣)، (٠.١٦٧)، (٠.١٧٦)، مما يشير الي أهمية التسامح في الشعور بالاستمتاع بالحياة لدي طالبات جامعة الطائف

إجابة السؤال الرابع: وللإجابة عن السؤال الرابع ونصه " هل يمكن التنبؤ بالاستمتاع بالحياة من خلال توفر التسامح؟ تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط كما في الجدول (١٠):

جدول (٩) نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط بين التسامح والاستمتاع بالحياة لدي طالبات جامعة الطائف (ن=١٨٤)

المتغيرات	معامل الارتباط	مربع معامل الارتباط المعدل	قيمة "ف"	الدلالة	معاملات الانحدار غير المعيارية	معاملات الانحدار المعيارية	قيمة ت	الدلالة
الثابت	٠.٢٠١	٠.٠٣٥	٧.٦٤٦	٠.٠٠٠٦	٢.٠٣٢	٠.٥٨٢	١١.٩٧١	٠.٠٠٠
التسامح					٠.١٤٢		٢.٧٦٥	٠.٠٠٠٦

يتضح من الجدول (٩) ان قيمة "ف" دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل علي تأثر الاستمتاع بالحياة بالتسامح. كما بلغت قيمة معامل التحديد (0.04) مما يدل على أن (٤%) من التباين في الاستمتاع بالحياة لدى طالبات جامعة الطائف يمكن تفسيره من خلال مستوى التسامح لدى هؤلاء الطالبات. كما كانت قيمتي معاملي الانحدار دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على قدرة النموذج الاحصائي على التنبؤ بمستوي الاستمتاع بالحياة من خلال التسامح؛ وفقاً لمعادلة الانحدار التالية:

$$\text{مستوى الاستمتاع بالحياة} = (٠.١٤٢) \times \text{مستوى التسامح} + ٢.٠٣٢$$

إجابة السؤال الخامس: وللإجابة على السؤال الخامس ونصه "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة افراد العينة حول التسامح والاستمتاع بالحياة تعزي الي متغير الكلية؟" تم استخدام اختبار (ت) لمقارنة متوسطي عينتين مستقلتين.

جدول (١٠) نتيجة اختبار (ت) للفرق بين متوسطي عينيتين مستقلتين لتحديد الفروق بين استجابات افراد العينة حول التسامح والاستمتاع بالحياة تبعاً لمتغير (الكلية) لدي طالبات

جامعة الطائف (ن=١٨٤)

المحاور	التخصص الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
التسامح	كلية الآداب	٨٤	٣.٣٦	١٨٢	٢.١٩٩	٠.١٩٥
	كلية الحاسبات	١٠٠	٣.٢٠			
الاستمتاع	كلية الآداب	٨٤	٢.٤٩	١٨٢	٠.٤٠٧	٠.٢١١

المحاور	التخصص الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
بالحياة	كلية الحاسبات	١٠٠	٢.٥١			غير دالة

يتضح من جدول (١٠) ما يلي:

١. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) بين متوسطي درجات التسامح لدي طالبات جامعة الطائف تُعزي لمتغير التخصص الدراسي؛ حيث كانت قيمة (ت = ٢.١٩٩) وهي قيمة غير دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠٥).
٢. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) بين متوسطي درجات الاستمتاع بالحياة لدي طالبات جامعة الطائف تُعزي لمتغير التخصص الدراسي؛ حيث كانت قيمة (ت = ٠.٤٠٧) وهي قيمة غير دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠٥).

إجابة السؤال السادس: وللإجابة على السؤال السادس ونصه "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة افراد العينة لكل من التسامح والاستمتاع بالحياة تعزي الي متغير المستوي الدراسي؟" تم استخدام اختبار (ت) لمقارنة متوسطي عينتين مستقلتين جدول (١١) نتيجة اختبار (ت) للفرق بين متوسطي عينتين مستقلتين لتحديد الفروق بين استجابات افراد العينة حول التسامح والاستمتاع بالحياة تبعاً لمتغير (المستوي الدراسي) لدي طالبات جامعة الطائف (ن=١٨٤)

المحاور	المستوي الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
التسامح	المستوي الاول	١٠٥	٣.٢٩	١٨٢	٠.٥١٧	٠.٦٨٦ غير دالة
	المستوي الثالث	٧٩	٣.٢٥			
الاستمتاع بالحياة	المستوي الاول	١٠٥	٢.٤٩	١٨٢	٠.١٥٢	٠.١٢١ غير دالة
	المستوي الثالث	٧٩	٢.٥٠			

يتضح من الجدول (١١) ما يلي:

١. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) بين متوسطي درجات التسامح لدي طالبات جامعة الطائف تُعزي لمتغير المستوي الدراسي؛ حيث كانت قيمة (ت = ٠.٥١٧) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥).
٢. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) بين متوسطي درجات الاستمتاع بالحياة لدي طالبات جامعة الطائف تُعزي لمتغير المستوي الدراسي؛ حيث كانت قيمة (ت = ٠.١٥٢) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥).

مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج البحث ان مستوي التسامح كان متوفر لدي عينة الدراسة بدرجة متوسطة وقد يرجع ذلك الي طبيعة هذه المرحلة (المرحلة الجامعية)، والتي تجعل الطالبات متذبذبات بين سلوك التسامح وعدم التسامح سواء تجاه الذات او تجاه الاخرين، وبالتالي توقفت قدرة الطالبات على التسامح حسب طبيعة العلاقة بينهن وبين صديقاتهن فاذا كانت هذه العلاقة يسودها الترابط والتماسك والدفع تميل الطالبات الي ابداء الرغبة في التسامح والعفو حفاظاً على استمرار ودوام العلاقة، اما اذا كانت هذه العلاقة يسودها نوع من الخلافات والصراعات فتميل الطالبات الي ابداء عدم الرغبة في التسامح خاصة وان الطالبات في هذه المرحلة يشعرن بنوع من الاعتداد بالنفس ويرفضن أي إساءة توجه لهن .وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (البدارنة، ٢٠١٧) والتي اشارت الي تمتع طالبات الجامعة بدرجة متوسطة من التسامح، بينما اختلف البحث الحالي مع دراسة (العجمي والعنزي، ٢٠١٤) والتي اشارت الي ارتفاع مستوي التسامح بين طلبة الجامعة .

كما أظهرت نتائج الدراسة ان مستوي الاستمتاع بالحياة كان متوفر لدي عينة الدراسة بدرجة عالية، وقد يرجع ذلك الي جودة المجتمع ذاته حيث توفر العديد من الخدمات والامكانيات، الي جانب الظروف الاجتماعية المناسبة والتسهيلات التي تيسر حياة الطالبة بالإضافة الي عدم وقوع أي التزامات على عاتق الطالبات في هذه المرحلة الجامعية وتفرغهن للدراسة وتحقيق طموحاتهن وتحقيق ذواتهن وهذا ما يتيح لهن الفرصة للشعور بالاستمتاع بحياتهن واشباع رغباتهن. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (محمد، ٢٠١٩)، ودراسة (الأحمد، ٢٠١٩)، والتي اشارت نتائجهم الي ارتفاع مستوي الاستمتاع بالحياة لدي طالبات الجامعة بينما اختلف البحث الحالي مع دراسة (عسلي و ابوكويك، ٢٠١٨) والتي اشارت نتائجها الي انخفاض مستوي الاستمتاع بالحياة بسبب القلق الوجودي.

كما توصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة موجبة دالة بين التسامح والاستمتاع بالحياة وقد يرجع ذلك الي ان التسامح من القيم الإنسانية التي لها دور كبير في شعور الفرد بطيب الحياة والهناء النفسي، والتمتع بالصحة النفسية والجسمية، حيث اشارت العديد من الدراسات الي ارتباط التسامح بالانفعالات الإيجابية والرضا عن الحياة وزيادة تحقيق الذات والتفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة، كما انه من القيم التي تساعد الافراد على استعادة الروابط بين الافراد عن طريق قدرة الفرد على الصفح والعفو عن الذات والآخرين واستبدال مشاعر الغضب والاستياء بمشاعر إيجابية تحسن من الحالة النفسية للفرد . وبذلك اتفق البحث الحالي مع دراسة (عبد العال ومظلوم، ٢٠١٣) في وجود علاقة إيجابية بين التسامح والاستمتاع بالحياة.

كما كشفت نتائج الدراسة عن إمكانية التنبؤ بالاستمتاع بالحياة من التسامح حيث هناك ارتباط إيجابي بين التسامح والاستمتاع بالحياة فكلما زاد مستوي التسامح كلما زاد الاستمتاع بالحياة حيث يزداد إحساس الفرد بالإيجابية وينخفض الشعور بالعدوانية والاستياء تجاه الذات والآخرين وبذلك يزداد تقبل الفرد لذاته ويتغاضى عن أي أفكار سلبية تدور في ذهنه ويستبدلها بأفكار تحمل في معناها الصفح والعفو والتغاضي عن الإساءة.

وبذلك اتفقت نتائج البحث الحالي مع دراسة كل من (المالكي، ٢٠٢٠) ودراسة (عبد الجواد، ٢٠١٥) ودراسة ((Datu,2014)، (Xu,W. et all,2016) حيث اكدت هذه الدراسات على أهمية التسامح.

في حين كشفت نتائج البحث الحالي عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات افراد العينة حول التسامح والاستمتاع بالحياة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي، وقد يرجع السبب في ذلك الي ان التسامح سمة إيجابية لا ترتبط بنوع تخصص الطالبات فالشخص المتسامح بطبعة يميل الي العفو والغفران عن الآخرين سواء كان في كلية ذات تخصص علمي ام انساني، فالتسامح مبدأ أخلاقي تصقله التجارب والعلاقات الشخصية مع الآخرين ، كما انه مبدأ ديني حث عليه الدين الإسلامي في أكثر من ايه من آيات الذكر الحكيم فهو مبدأ مرتبط بالمحبة والإخاء والصفح عن الذات والآخرين، فالتسامح قيمة عامة يجب ان تغرس في نفوس الطالبات منذ الصغر، كما ان التسامح يتضمن في مفهومه احترام جميع الافراد مع اختلاف جنسهم او اصولهم الثقافية او معتقدتهم الدينية. واختلفت نتيجة البحث الحالي مع نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة (المحاسنة، ٢٠١٧)، (محمد، ٢٠١٩) ودراسة (عبد، ٢٠١٩) والتي اشارت الي وجود فروق في

شيوخ التسامح والاستمتاع بالحياة تعزي لمتغير التخصص الدراسي، حيث كانت الفروق في صالح الكليات الإنسانية.

توصيات البحث:

- اعداد برامج تربوية تهدف الي تعزيز قيمة التسامح لدي طلبة الجامعة بصفة خاصة
- الاهتمام بتدريس التسامح لدي طلبة الجامعة ضمن المقررات العامة لزيادة أواصر العلاقات بين الطلبة بعضهم البعض.
- عقد دورات وورش عمل تثقيفية هدفها توعية طلبة الجامعة بأهمية التسامح والعفو عند المقدرة مع الاخر.

مقترحات البحث

- التسامح وأثره على المستوي التحصيلي لعينة من طلبة الجامعة.
- التسامح وعلاقته بتقدير الذات لعينة من طلبة الجامعة.
- التسامح وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدي عينة من طلبة الجامعة.

المراجع العربية:

الأحمد، ناصر إبراهيم (٢٠١٩). الاستمتاع بالحياة وعلاقته بأساليب التفكير لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الاجتماعية. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.

إبراهيم، تامر شوقي (٢٠١٦). النمذجة البنائية للتسامح النفسي في علاقته بكل من العرفان وعوامل الشخصية الخمس الكبرى، والهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة. مجلة الارشاد النفسي، ٣(٤٦)، ٢٣٣-٣١٠.

أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (٢٠١٤). علم النفس الإيجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية وإفاقه المستقبلية. الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية.

البقمي، نوره سعد (٢٠١٧). التسامح والانتقام وعلاقتها بسمات الشخصية لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية. ٢٥(٣)، ١٩٠-٢٧٠.

البدارنة، مهدي محمد، المومني، حازم عيسى، لبابنه، احمد حسن، العقيل، ساميا محمد (٢٠١٧). قيم التسامح لدى طالبات كلية اربد وعلاقتها بالدرجة العلمية والتقدير الأكاديمي. مجلة دراسات العلوم التربوية. الجامعة الأردنية، ٤٤(٤)، ٢٠٩-٢٢٤.

النميمي، توفيق أحمد القصير (٢٠٠٩). فن الاستمتاع: كيف تكن سعيدًا وناجحًا وقويًا، دار وهج الحياة، الرياض، المملكة العربية السعودية.

أرنوط، بشري إسماعيل أحمد، فؤاد، فينك أمجد (٢٠١٢). التسامح والسعادة: دراسة عبر حضارية علي طلبة الجامعة في كل من مصر والعراق. المجلة المصرية للدراسات النفسية. ٢٢(٧٦)، ١٧٥-٢٢١.

أنور، عبير محمد، عبد الصادق، فانت صلاح (٢٠١٠). دور التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة دراسات عربية، ٩(٣)، ٤٩١-٥٧١.

الحموري خالد عبد الله (٢٠٢٠). مستوي التسامح لدى الطلبة الموهوبين وعلاقته بالوعي الذاتي. مجلة البحوث التربوية والنفسية، ١٧(٦٤)، ١٤٥-١٦٢.

دسوقي، امال احمد فتحي (٢٠١٥). نموذج بنائي للتسامح في ضوء علاقته ببعض المتغيرات النفسية. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية، جامعة عين شمس.

- رمضان هالة عبد اللطيف محمد(٢٠١٤). فعالية برنامج إرشادي لتعزيز التسامح لدي عينة من طلبة الجامعة. رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية. (رانم)، ٢٤، (٣)٤١١-٣٦٣.
- الزيون، محمد سليم، السليحات، فواز نايل(٢٠١٧). التوافق النفسي وعلاقته بالتسامح لدي طلبة الجامعة الأردنية. مجلة دراسات لجامعة عمار تليجي الأغواط: الجزائر، ٥٧، ٩٢-١٠٥.
- شقير، زينب محمود(١٩٩٣). التسامح كمنبئ للأمن النفسي لدي المتزوجين وغير المتزوجين من طلاب الدراسات العليا. مجلة الدراسات العليا في التربية وعلم النفس، ٢، (٢٤)٣٦١-٣٤٣.
- السيقلي، محمد صالح (٢٠١٢). مدي تضمن محتوى كتب التربية الإسلامية للمرحلة الثانوية لقيمة التسامح وتصور مقترح لإثرائها. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية: غزة، الجامعة الإسلامية.
- الشريفي، عباس عبد مهدي، النل، أحمد يوسف، مقابلة، عاطف يوسف(٢٠١١). مستوي السلوك المتسامح لمديري المدارس الثانوية في محافظة العاصمة عمان من وجهة نظر المعلمين. المجلة التربوية. جامعة الكويت، ٢٦، (١٠١)٣٥٧-٣٢٣.
- عبده، إبراهيم محمد سعد(٢٠١٩). التسامح والامتنان للآباء كما يدركه الأبناء في ضوء مستوي الثقة بالنفس وبعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة العلوم التربوية كلية التربية بقنا ٤١(٤١)، ١٨٥-٢٤٨.
- عبد الرحمن، محمد عبد العزيز(٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التنظيم الذاتي وأثره علي تحسن الاستمتاع بالحياة، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ١(١٧٤)، ١٠٢-١٤٥.
- عبد العال، تحية محمد أحمد، مظلوم، مصطفى علي رمضان(٢٠١٣). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية "دراسة في علم النفس الإيجابي". مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢(٩٣)، ٧٩-١٦٥.
- عبد العال، تحية محمد أحمد، مظلوم، مصطفى علي رمضان(٢٠١٣). مقياس الاستمتاع بالحياة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢(٩٣)، ٧٩-١٦٥.
- عبد الجواد، ميرفت عزمي زكي (٢٠١٥). التسامح والتفاؤل كمنبئ بطيب الحياة النفسية لدي عينة من المراهقين. مجلة كلية التربية. جامعة الإسكندرية. ٢٥(٥)، ٣٦٣-٤٢٣.
- العجمي، عمار، العنزي، مد، العجمي، معدي(٢٠١٤). قيم التسامح لدي طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت. مجلة الثقافة والتنمية، ١٤(٧٧)، ١-٤٤.

عبد المغني أشرف عبد الفتاح، الجلاي، طارق محمد، أحمد رانيا محمد (٢٠١٩). فعالية برنامج تدريبي في تنمية التسامح والمسؤولية الاجتماعية لدى طلاب جامعة بيشة. مجلة كلية التربية جامعة الازهر، ٣٨ (١٨٢)، ٤٥٧-٥٠٧.

عسليه، محمد إبراهيم، أبو كويك، باسم علي (٢٠١٨). القلق الوجودي وعلاقته بفقدان الاستمتاع بالحياة لدي طلبة كلية التربية في جامعة الازهر بغزة. المجلة الدولية التربوية المتخصصة ٧ (٢)، ١١٠-١٢٣.

العطرائي، سعد سابط، رشيد، مها صائب (٢٠١٩). التسامح لدي طلبة الجامعة المتعرضين للضغوط النفسية. بغداد: مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ٥٨ (٤)، ٢٦-١.

الغامدي، مريم صالح أحمد (٢٠١٤). دور التربية في تنمية قيم التسامح في المملكة العربية السعودية: الواقع والمأمول. مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، ٤ (١٥)، ٣٢٣-٣٥٢.

المالكي، أريج مسفر احمد، الكشكي، مجدة السيد علي (٢٠٢٠). الامتتان وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدي عينة من كبار السن السعوديين. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس. رابطة التربويين العرب. ٦١، ١٢٤-١١٠.

محاسنة، احمد (٢٠١٧). مدي شيوع سمة التسامح لدي طلبة الجامعة وعلاقتها بأنماط تعلقهم. مجلة الدراسات التربوية والنفسية. الجامعة الهاشمية: الأردن، ١١ (١)، ٣٦-٥٢.

محمد، صبحية أحمد عبد القادر (٢٠١٩). اساليب التفكير في ضوء نظرية ستيرنبرج وعلاقتها بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة. المجلة التربوية. ٥٨، ٤٩٧-٥٣٩.

الكوت احمد فاضل عباس (٢٠١٩). الاستمتاع بالحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدي عينة من المراهقين بالكويت. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية الآداب. جامعة المنصورة

لموزة، اشواق سامي جرجس، جاسم، ندوي سلمان (٢٠١٨). التسامح وعلاقته بالنكاه الاجتماعي لدي تلامذة المرحلة الابتدائية. مجلة البحوث التربوية النفسية. جامعة بغداد ، ٥٧ ، ٢٩١ - ٣٣٠.

المراجع الأجنبية:

Asil, M., shafi i, A., Ganji, S. & Bahrainian, A. (2014). *The Effectiveness of Forgiveness Based Consultancy on Marital Conflicts of Women With Severe Conflicts Referring to Court in Koohdasht Town. Journal of Bullentin of Environment, Pharmacology and life Sciences*, 3(4), 13-19.

Boshra, A. A., & Almoied, A. A. (2020). *Enjoying life and health status among young adults and elderly: A comparative study in light of the globalization effects on the human being of the 21st Century*. International Journal of Medical Research & Health Sciences, 9(3), 18-25.

Carpenter, T. P., Tignor, S. M., Tsang, J. A., & Willett, A. (2016). *Dispositional self-forgiveness, guilt-and shame-proneness, and the roles of motivational tendencies*. Personality and Individual Differences, 98, 53-61.

Datu, J. A. (2014). *Forgiveness, gratitude and subjective well-being among Filipino adolescents*. International Journal for the Advancement of Counselling, 36(3), 262-273.

Delibalta, A., Caglar, E., & Akbay, S (2020). *Forgiveness and Forgiveness Flexibility among University Students: An Experimental Study*. World Journal of Education, 10(4), 104-114.

Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2008). *The temporal course of self-forgiveness*. Journal of social and clinical psychology, 27(2), 174-202.

Kachadouria, L., Fincham, F., & Davila, J. (2004). *The Tendency to Forgiveness in dating and Married Couples: The Role Of attachment and Relationship Satisfaction*. Personal Relationships, 11, 373-393.

Pakizeh, A., & Jafarnezhad, M. J. (2020). *Predicting forgiveness based on attachment style, life orientation and self-esteem in high school students*. Journal of School Psychology, 9(2), 7-25.

Pareek, S., & Jain, M. (2012). *Subjective well-being in relation to altruism and forgiveness among school going adolescents*. International Journal of Psychology and Behavioral Sciences, 2(5), 138-141.

Rainey, C. A. (2008). *Are Individual Forgiveness Interventions for Adults More Effective than Group Interventions? A Meta-Analysis*.

Reade, R. (2005): *Maintaining Enjoyment of Life in the Process of Living with High Cholesterol: Agrounged Theory Stydy*. Journal of Personality and Social Psychology, 96, 727-719

Satici, S. A., Uysal, R., & Akin, A. (2014). *Forgiveness and engeance: The mediating role of gratitude*. Psychological reports, 114(1), 157-168.

Shirai, K., Iso, H., Ohira, T., Ikeda, A., Noda, H., Honjo, K., & Tsugane, S. (2009). *Perceived level of life enjoyment and risks of cardiovascular disease incidence and mortality: the Japan public health center-based study*. Circulation, 120(11), 956-963.

Tenklova, L., & Slezackova, A. (2016). *Differences between self-forgiveness and interpersonal forgiveness in relation to mental health*. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 42(2), 282.

. Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). *Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs*. Journal of Happiness Studies, 10(6), 635.

Uysal, R., & Satici, S. A. (2014). *The mediating and moderating role of subjective happiness in the relationship between vengeance and forgiveness*. Educational Sciences: Theory & Practice, 14(6).

Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). *The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudemonia) for the understanding of intrinsic motivation*. Journal of happiness studies, 9(1), 41-79.

Xu, W., Oei, T. P., Liu, X., Wang, X., & Ding, C. (2016). *The moderating and mediating roles of self-acceptance and tolerance to others in the relationship between mindfulness and subjective well-being*. Journal of health psychology, 21(7), 1446-1456.

Yamhure Thompson, L., Snyder, C. R., & Hoffman, L. (2005). Heartland Forgiveness Scale. Faculty Publications, Department of Psychology, 452..