

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

د/رشا عادل عبد العزيز إبراهيم*

ملخص البحث :

هدف البحث الحالي إلى التعرف على درجة إسهام كل من الامتنان والتسامح في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة ، وأيضاً التعرف على الفروق بين الطالبات في متغيرات البحث باختلاف التخصص الدراسي ، والفرقة الدراسية ، والحالة الاجتماعية ، وتكونت عينة البحث من (ن = ٢٨٠) طالبة من طالبات الفرقتين الثانية والثالثة بكلية البنات جامعة عين شمس ، وبلغ متوسط أعمارهن الزمنية (١٩,٩٢) عاماً 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 أن الامتنان يسهم إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالرضا عن الحياة بنسبة (٢٧%) عند مستوى (٠,٠٠١) ، كما أن التسامح يسهم إسهاماً دالاً إحصائياً 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 العلمية ، بينما وجدت فروقاً 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 الاجتماعية.

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

مقدمة :

يعتبر البحث في المفاهيم الإيجابية 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 الإيجابية وعلم النفس الإيجابي يفتح نوافذ لأشعة النور والأمل وتمهيد الطريق نحو العودة إلى السلوك المفيد في المجتمعات العربية والشرقية والتي كان أساسها الحب والتعاون والوئام والإيثار وحب الوطن وحب الآخرين.

وبدأت البحوث الإمبريقية تبحث عن العلاقة بين التسامح والصحة النفسية 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 النظرية 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 الإلكتروني : rasha.adel@women.asu.edu.eg

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

– 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 أبلش (٢٠١٦)؛ بينما توصلت نتائج بعض الدراسات إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى الامتنان، (كوكب يوسف عبابنة، ٢٠١٥)، (هبة محمود محمد، ٢٠١٧)؛ وهناك ندرة في الدراسات التي اهتمت بدراسة الفروق في مستوى الامتنان تعزى لمتغير المرحلة الدراسية (كوكب يوسف عبابنة، 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 عبابنة، ٢٠١٥)، (فيصل خليل وآخرون ٢٠١٨) وأسفرت عن وجود فروق دالة في مستوى الامتنان تعزى لمتغير التخصص العلمي؛ في حين لم توجد دراسات اهتمت بالحالة الاجتماعية للطالبات ونتيجة لهذا التباين بين الدراسات وندرته جاءت أهمية البحث الحالي.

وأشار العديد من علماء النفس إلى أهمية المشاعر الإيجابية 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 إيجابية وسلوكيات مرغوبة إجتماعياً، ولذا كان من الضروري أن يهتم الباحثون بالمفاهيم الإيجابية التي تسهم في تحقيق الرضا والراحة لجميع أفراد المجتمع مثل مفاهيم الامتنان والتسامح وإبراز دورها في تحقيق الرضا عن الحياة للفرد والمجتمع ككل ومن هنا تأتي أهمية هذا البحث.

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

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

أهداف البحث :

تتمثل أهداف البحث الحالي في :

١. الكشف عن درجة إسهام الامتتان والتسامح في التنبؤ بالرضا عن الحياة .
٢. الكشف عن مستوى الامتتان لدى طالبات الجامعة باختلاف التخصص الدراسي والفرقة الدراسية والحالة الاجتماعية .
٣. الكشف عن مستوى التسامح لدى طالبات الجامعة باختلاف التخصص الدراسي والفرقة الدراسية والحالة الاجتماعية .
٤. الكشف عن مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة باختلاف التخصص الدراسي والفرقة الدراسية والحالة الاجتماعية .

أهمية البحث :

تبرز أهمية البحث الحالي فيما يلي :

١. أهمية الموضوع الذي تناوله وهو الإسهام النسبي لكل من الامتتان والتسامح في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة ، حيث إن هناك حاجة قوية إلى مزيد من الدراسات لمفهوم الامتتان 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 الحالي في تطبيق بعض البرامج التدريبية لتنمية الامتتان والتسامح والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة .
٣. الإهتمام بدراسة مفاهيم علم النفس الإيجابي (الامتتان - التسامح - الرضا عن الحياة) لدى طالبات الجامعة وحثهم على تطبيق هذه المفاهيم من خلال سلوكياتهم اليومية .
٤. ندرة الدراسات التي بحثت في موضوع الامتتان والتسامح والتنبؤ بالرضا عن الحياة في البيئة المصرية، وبالتالي الحاجة إلى مزيد من الدراسات التي تلقي الضوء على هذه المتغيرات المهمة في حياة طالبات الجامعة .

المفاهيم النظرية :**أولاً : الامتتان : Gratitude**

يعد الامتتان من الأحاسيس المهمة ، وينظر إليه على أنه 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 الامتتان ، فعرفه (Emmons & Crumpler, 2000, 56) على أنه: " استجابة عاطفية لهدية ما " ، وأضافا أن الامتتان هو الشعور الذي ينتاب الفرد عند حصوله على منفعة من شخص آخر، فيما يشير (McCullough et al., 2001) إلى أن الامتتان هو سمة دائمة من الشكر المستمر على مر الزمان، وعرف (Tsang,2006,139) الامتتان على أنه : " ردود أفعال عاطفية إيجابية ناتجة عن الشعور بالنعمة الطيبة من الآخرين " .

وللامتنان ثلاث وظائف، فهو بمثابة مقياس أخلاقي، لأنه يشير إلى تغيير في إحدى العلاقات الاجتماعية، و ذلك 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 شيء دون مقابل .

و عرف (McCullough, et al., 2002) الامتنان بأنه "ميل معمم للإدراك والاستجابة للانفعالات الإيجابية (التقدير ، الشكر) لدور العطاء الذي قدمه الآخرون في التجارب، والخبرات الإيجابية ، 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 بإيجابية والاعتراف 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 ، النظرية الأولى لدى (Fredrickson,1998,2001)، تناولت المشاعر الإيجابية والسلبية، حيث تعمل المشاعر السلبية على الحد من تركيز الفرد، كما أنها تقيد سلوكياته المختلفة، بينما تعمل المشاعر الإيجابية على الحد من ظهور مشكلات غير محددة قد تؤثر على نشاط الفرد وسلوكه في مختلف المجالات، أما المشاعر الإيجابية فتساعد الأفراد في بناء علاقات دائمة مع الآخرين أساسها المحبة؛ ولعل هذا ما يفسر لماذا يميل الأفراد إلى أن يكونوا دائماً في حيوية وتفاؤل .

(In: McCullough & Witvliet, 2002)

أما النظرية الأخرى 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 إيجابية، 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 نوعية 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 الاجتماعية بطرق مختلفة تعد مقبولة اجتماعياً، أو ذات قيمة إذا تم التعبير عن المشاعر والرغبات الفردية بشكل جيد، فتكون ذات فائدة للفرد وللمن يتعامل معه، وفي إطار هذه العوامل مجتمعة يمكن تحقيق إستماعاً 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 وتقبله أيًا كان الاختلاف بيننا وبينه سواء كان ثقافياً أم اجتماعياً ، وخلق الانسجام ونبذ الصراعات و المواجهات بين الأفراد لدرجة تسمح لكافة 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 المساء إليه بذاته وبمن أساء إليه) إلى الوعي الأحادي (وعي المساء إليه بذاته) .
٥. تحول في إدراك الخصائص الأساسية للمساء إليه .(في : عبير أنور، فاتن عبد الصادق، ٢٠١٠).

فالأفراد يبتكرون حلولاً متنوعة وممكنة لعلاج الجروح الناتجة عن تلك الإنتهاكات والالام 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 إيجابية كبديل عنها (McCullough & Witvliet, 2000, 45).

ويعرف التسامح بأنه " 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 النفسية والتربوية بأنه "موقف يتجلى فيه الاستعداد لتقبل ما هو غير مألوف حتي وإن لم تتفق مع هذا الاختلاف كما أن التسامح يرتبط بالتنوع ويعطي للحرية مجالاً واسعاً 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 متصفاً بالتسامح في مواقف الحياة.

ومفهوم التسامح يشمل أيضاً التسامح مع الذات والتسامح مع الآخرين والتسامح في المواقف، وهي الأنواع التي يقوم البحث الحالي بقياسه، وينطوي التسامح مع الذات على الحد من دوافع الانتقام نحو الذات (أي تجنب المساء إليه والأشياء المرتبطة بالإساءة ومعاقبة الذات) وزيادة الدوافع الخيرية نحو الذات ولتجنب الخطأ في التسامح مع الذات - وهو الخطأ الذي يعني التخلي عن المسؤولية - 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 وتأييب الضمير، ويسعى جاهداً 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 جراء 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 الإيجابية 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 يتخلى عن غضبه ويسامحهم، وقد يكون التسامح متبادلاً بمعنى 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 متعمدة يتم بمقتضاها التغاضي عن الإساءات الموجهة للذات من قبل فرد آخر أو أفراد آخرين، وتخفيض الانفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه المسئ، واستبدال الانفعالات والأفكار والسلوكيات الإيجابية 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 لا يمكن السيطرة عليها (سيد البهاص، ٢٠٠٩، Leaver, 2006).

وتعرف الباحثة التسامح إجرائياً بأنه "عملية نفسية ناتجة عن استبدال الأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبية بأخري إيجابية، وبذلك تنمو لدى الفرد مشاعر الرحمة والتعاطف والعتو تجاه ذاته والآخرين والمواقف والظروف، وذلك لدى طالبات الجامعة"، ويظهر ذلك في مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التسامح.

ثالثاً : الرضا عن الحياة Life Satisfaction

يعد موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات المهمة التي يتناولها كل من علم الصحة النفسية وعلم الأمراض العقلية على حد سواء باعتباره مؤشراً مهماً من مؤشرات الصحة النفسية السليمة ؛ إذ أن الرضا عن الحياة يعبر عن تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها .

(مجدى الدسوقي، ٢٠١٣، ١).

يعرف (مجدى الدسوقي ٢٠١٣ ، ٨) ؛ الرضا عن الحياة بأنه "تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي ، ويعتمد على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية والمستوى الأمل الذي يعتقد أنه مناسباً لحياته .

ويعرف (Diener, 1984) الرضا عن الحياة بأنه : حكم الشخص على رفاهيته النفسية ، وجودة حياته بناءً على معايير الذاتية (عزة مبروك ، ٢٠٠٧ ، ٣٨١).

ووفقاً لقاموس الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) يُقصد به إلى أى مدى يجد الشخص حياته غنية (Rich) ذات معنى ، مكتملة ، ذات جودة عالية . (VadenBos,2007, 536)

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

يُعرف الرضا عن الحياة بأنه " شعور الفرد بالفرح ، والسعادة ، والراحة ، والطمأنينة ، وإقباله على الحياة بحيوية نتيجة لتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ، ورضاه عن إشباع حاجاته " .

(ماهر المجدلوى ، ٢٠١٢ ، ٢١١) .

وتعرفه (أمانى عبد المقصود ، ٢٠١٣ ، ٥) بأنه حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في 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 إجرائياً بأنه " هو قناعة الفرد بما وصل إليه ومستوى الحياة التي يعيش فيها سواء مادياً أو معنوياً والثقة في قدراته وإمكاناته والإعجاب بآرائه وأفكاره وأيضاً 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 :

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

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 عينة 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، وأيضاً 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 عينة تكوّنت من (٢٨٨) طالباً من طلاب الجامعة، وذلك من خلال فحص التقييمات والروايات التي قدمها المفحوصون لتقييم التعبير عن الامتنان، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الامتنان لصالح الإناث؛ حيث كانت الإناث أكثر تعبيراً 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 عينة 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 والتفأول والامتنان بالرضا عن الحياة أجرى (Szezseniak&Soares,2011) دراسة، وذلك على عينة تكوّنت من (٣٣٨) مراهقاً صينياً تراوحت أعمارهم ما بين (١٣-١٦) عاماً، كما أسفرت نتائج البحث عن وجود ارتباط موجب بين الامتنان والتفأول والرضا عن الحياة.

وللكشف عن استراتيجيات متعلمي اللغة الإنجليزية الإيرانيين في التعبير عن الامتنان في مواقف مختلفة قام (Pishghadam & Zarei, 2011) بدراسة على عينة تكوّنت من (١٨٠) طالباً وطالبة وأظهرت النتائج أن الطلبة الإيرانيين يشعرون بوجود إظهار الامتنان للآخرين في كل موقف يتلقون فيه مساعدة أو معروف؛ ويستخدمون الشكر والاستراتيجيات الإيجابية، 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 عينة تكوّنت من (٩٠) طالباً 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 الامتحان بالإضافة إلى دراسة أثر الانفعال الإيجابي والسلبي على العلاقة بين الامتحان والرضا عن الحياة في مرحلة المراهقة المتأخرة، وذلك على عينة تَكُونت من (٣٥٤) طالباً وطالبة جامعياً، ممن تراوحت أعمارهم بين (١٥-٢٢) عامًا، وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق في مستوى الامتحان في اتجاه الذكور، كما أوضحت الدور الوسيط الذي يلعبه الانفعال الإيجابي والسلبي في العلاقة بين الامتحان والرضا عن الحياة.

وسعت رشا عصام الدين محمد (٢٠١٣) إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى الامتحان كما هدفت إلى الكشف عن علاقة متغير (نوعية الحياة بكل من الامتحان، السعادة، التسامح)، وذلك على عينة تَكُونت من (٥٠٠) فرداً من المراهقين والراشدين والمسنين. وأسفرت النتائج عن وجود فروق جوهريّة في مرحلة المراهقة بين الذكور والإناث في الامتحان لصالح الإناث، كما وجدت علاقة إيجابية طردية بين متغير نوعية الحياة ومتغير الامتحان لدى عينات البحث المختلفة. ووجود علاقة تنبؤية بين درجة كل من الامتحان، والسعادة، والتسامح وارتفاع درجة نوعية حياة الفرد.

وهدفت دراسة (Sun, Jiang, Chu & Qian, 2014)، إلى البحث في العلاقة بين الامتحان والصحة المدرسية (النفسيّة) والعلاقات الاجتماعية والدعم الاجتماعي، تَكُونت عينة البحث من (٧٨٢) طالباً وطالبة جامعياً صينياً، منهم (٣٢١) طالباً و(٤٦١) طالبة، أظهرت النتائج أن الامتحان له علاقة إيجابية مع الصحة النفسية المدرسية، وأن العلاقات الاجتماعية الشخصية والدعم الاجتماعي كانت ذات علاقة متوسطة مع الامتحان، كما ظهر تتابع كبير من الامتحان في العلاقات الشخصية.

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

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

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

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

وسعت دراسة سارة حسام الدين مصطفى (٢٠١٦) لبحث مدى فاعلية برنامج إرشادي تكاملي باستخدام إرادة الحياة على تنمية سمات العفو والامتنان والاستمتاع بالحياة، وتكونت العينة من اثنا عشر طالباً وطالبة ويمثلون أفراد المجموعة التجريبية، تراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢٠) عاماً، وتوصلت نتائج التحليلات الإحصائية إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة نفسها على مقياس إرادة الحياة و العفو والامتنان والاستمتاع بالحياة بعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي، كما وجدت كذلك فروقاً دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج على مقياس إرادة الحياة و العفو والامتنان والاستمتاع بالحياة لصالح المجموعة التجريبية، فضلاً عن عدم وجود فروق دالة إحصائية 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 (متمثلاً 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 عمري = ٢٠,٦٤٩، وانحراف معياري = ٢,٢٩٩)، وتوصلت النتائج إلى : استخراج أفضل نموذج حقق حسن مطابقة مع بيانات عينة الدراسة والذي تتضمن: مسارات موجبة دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ من العرفان، والانبساطية إلى التسامح، ومسار سالب دال إحصائياً عند مستوي ٠,٠١ من متغير العرفان إلى الوجدان الموجب، ومسار موجب دال إحصائياً عند مستوي ٠,٠١ من متغير العصبية إلى الوجدان السالب، ومسارات موجبة دالة إحصائية عند مستوي ٠,٠١ من متغير التسامح إلى متغيري الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، ومسار سالب غير دال إحصائياً 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 اليتيم) 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 النفسية والامتنان لدى المراهقين من الجنسين. وذلك على عينة تكونت 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 في متوسط درجات كل من أنماط التعلق غير الآمن ، والشعور بالامتنان، كما أوضحت النتائج أن هناك قدرة تنبؤية لأنماط التعلق الوجداني بالشعور بالوحدة النفسية 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 عينة من (٢٤٠) طالباً، و(٥٦٠) طالبة، وأظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الامتنان ، تعزي لأثر متغير التخصص، لصالح التخصصات العلمية .

وقامت سماح أحمد (٢٠١٩) بدراسة للامتنان والتسامح مع الآخر وعلاقتها بتقدير الذات والهناء الذاتي لدى المعلمين مختلفي الخبرة التدريسية ، على عينة تكونت من (٣٩٤) من معلمي التعليم العام (منخفضي ومرتفعي الخبرة التدريسية) ، وتوصلت النتائج إلى وجود فرق دال إحصائياً في مقياس الامتنان النزوعي بين المعلمين (منخفضي ومرتفعي الخبرة التدريسية) لصالح منخفضي الخبرة التدريسية ،وجود فرق دال إحصائياً في مقياس التسامح مع الآخر بين المعلمين (منخفضي ومرتفعي الخبرة التدريسية) لصالح منخفضي الخبرة التدريسية ،عدم وجود فرق دال إحصائياً 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 في 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 : أثر البُعد الفرعي للامتنان (تقدير النعم والأحداث الإيجابية في الحياة) تأثيراً مباشراً موجباً دالاً إحصائياً على كل من موضع الأمل الداخلي والرضا عن الحياة، وتأثيراً غير مباشر موجب على الرضا عن الحياة من خلال موضع الأمل الداخلي، وكذلك تأثيراً غير مباشر موجب على الأبعاد الفرعية لموضع الأمل الداخلي، أثر البُعد الفرعي للامتنان (الإعتراف بفضل وعطايا الله سبحانه وتعالى والآخرين في حياة الفرد) تأثيراً مباشراً موجباً دالاً إحصائياً على موضع الأمل الخارجي، وتأثيراً مباشراً سالباً دالاً إحصائياً على الرضا عن الحياة. وتأثيراً غير مباشر موجب على الأبعاد الفرعية لموضع الأمل الخارجي ، أثر البُعد الفرعي للامتنان (تقدير الأشياء البسيطة في الحياة والاستمتاع بها) تأثيراً مباشراً موجباً دالاً إحصائياً على كل من موضع الأمل الداخلي وموضع الأمل الخارجي، وتأثيراً مباشراً سالباً دالاً إحصائياً على الرضا عن الحياة، وتأثيراً غير مباشر موجب على الرضا عن الحياة من خلال موضع الأمل الداخلي، وكذلك تأثيراً غير مباشر موجب على الأبعاد الفرعية لكل من موضع الأمل الداخلي وموضع الأمل الخارجي ، أثر موضع الأمل الداخلي 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 أبلش ٢٠١٦) ، (زهراء محمد فريد ٢٠١٩) ؛ وهناك ندرة في الدراسات التي اهتمت بوجود ارتباط بين الامتنان والتسامح والرضا عن الحياة، (Szezseniak & Soares, 2011) .

- وتباينت نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بنتائج الفروق في مستوى الامتحان وفق متغير النوع ففي حين أشارت نتائج بعض الدراسات إلى وجود فروق دالة في متغير الامتحان 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 الامتحان، (كوكب يوسف عباينة، ٢٠١٥)، (هبة محمود محمد، ٢٠١٧).

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

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

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

فروض البحث:

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

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

إجراءات البحث:

١. منهج البحث:

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

٢. عينة البحث :

أ. مجموعة البحث الاستطلاعية:

تكوّنت مجموعة البحث الاستطلاعية 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 الاستطلاعية لها نفس مواصفات مجموعة البحث الوصفية ، وذلك بهدف بناء أدوات البحث .

ب. مجموعة البحث الوصفية:

تكوّنت هذه المجموعة من (٢٨٠) طالبة من طالبات كلية البنات بالفرقة الثانية والثالثة موزعين بين التخصصات العلمية والأدبية ، الشعب العلمية أقسام (رياضة + بيولوجي) ، الشعب الأدبية أقسام (اللغة العربية + جغرافيا) بكلية البنات جامعة عين شمس، وقد بلغ متوسط أعمارهن الزمنية (١٩,٩٢) عامًا وانحراف معياري قدره (١,١٦) . وفيما يلي جدول يوضح توزيع الطالبات وفقًا للفرقة الدراسية والتخصص الدراسي.

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

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

أدوات البحث :

اعتمد هذا البحث على الأدوات التالية :

- مقياس الامتحان لطالبات الجامعة ، إعداد الباحثة.
- مقياس هارتلاند للتسامح مقياس H.F.S (تعريب هبه محمود ٢٠١٥) ، تعديل الباحثة .
- مقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدي الدسوقي (٢٠١٣) ، تعديل الباحثة .

■ وفيما يلي عرض لأدوات البحث الحالي :

- مقياس الامتحان لطالبات الجامعة، إعداد الباحثة.

صممت الباحثة مقياساً للامتتان لطالبات الجامعة بعد الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات والبحوث التي تناولت الامتتان وكذا الاختبارات والمقاييس العربية والأجنبية ومنها على سبيل المثال لا الحصر: (مقياس الامتتان والتقدير وانتفاء الشعور بالحرمان (GRAT) إعداد واتكينز (٢٠٠٣) ، (The gratitude questionnaire- Six Item from (GQ-6) مقياس الامتتان ذا البنود الست أعده ماكلو وأيمونز وتسانج ، إلخ) ومن خلال الاطلاع على المقاييس السابقة اتضح للباحثة أنه من الأفضل القيام بإعداد مقياس للامتتان لطالبات الجامعة ليتلاءم مع عينة البحث الحالي ويحقق أهدافه، حيث أن لكل بحث طبيعته الخاصة التي تفرضها عليه عينة البحث وخصائصه وأهدافه . وبناء على ذلك تم صياغة (٢٤) مفردة للمقياس كصورة أولية ، وتم عرضها على عدد من السادة المحكمين في مجال علم النفس والصحة النفسية 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 النهائية مكوناً من (٢٠) مفردة ، وأمام كل مفردة ثلاث استجابات وهي : (دائماً ، غالباً ، أحياناً) وتقدر بإعطاء الدرجات (٣، ٢، ١) المقابلة للاستجابات السابقة على الترتيب ، والدرجة الكلية تشير إلى مستوى الامتتان وبذلك تكون الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على المقياس ما بين (٢٠ : ٦٠ درجة) .

الخصائص السيكومترية لمقياس الامتتان :

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 الكلية للمقياس بعد حذف المفردة ، والجدول التالي يوضح ذلك :

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

المفردة:	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية المصحح	المفردة:	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية المصحح	المفردة:	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية المصحح	المفردة:	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية 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 الامتحان بدرجة عالية من الاتساق الداخلي حيث تجاوزت قيم معامل الارتباط المصحح لكل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس بعد حذف هذه المفردة القيمة (٠,٣٠) .
 ■ وأيضا عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم (٣)

يوضح معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية لمقياس الامتحان

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 الامتحان .

الثبات: تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق، استخدام الباحثة حساب معامل ألفا كرونباخ لمقياس الامتحان، وقد بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس الامتحان (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 الحالي ، 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، وللمقياس 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 الفرعية ، يجاب على كل منها باستخدام مقياس مدرج من (٧) اختيارات ولكن معرفة المقياس وجدت أنه من الأفضل استخدام مقياس ليكرت ذي

أربع نقاط (تنطبق تماماً، تنطبق إلى حد ما، تنطبق نادراً، لا تنطبق إطلاقاً)، وتصحح بإعطاء الدرجات التالية (٣، ٢، ١، صفر) في حالة المفردات ذات الصيغة الإيجابية 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 أنه 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 المزجة التي لا يمكنه التحكم فيها.

وحسبت معربة القياس بحساب ثباته وصدقه على (١٠٣) طالب وطالبة من طلاب جامعة حلوان المقيدون بالفترتين 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 الكلية لمكونه الفرعي قد تراوحت بين (٠,٣٥) إلى (٠,٧٥) وجميعها ارتباطات دالة عند (٠,٠١) مما يشير إلى ارتباط هذه المفردات بمكوناتها الفرعية، كما كانت معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية (التسامح مع الذات - التسامح مع الآخر - التسامح في المواقف والظروف)، والدرجة الكلية 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 الكلية للتسامح (٠,٨٠)، وجميعها معاملات ثبات مقبولة، وتم حساب صدق مقياس التسامح عن طريق حساب مدى إتفاق درجات العينة (١٠٣) على مقياس التسامح ودرجاتهم على مقياس تشخيص التسامح، وبلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٥٦) وهو معامل دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

■ وأجرت الباحثة في البحث الحالي بعض التعديلات على مقياس التسامح منها :

- تم إجراء تعديلات على بعض المفردات لتناسب عينة البحث من طالبات الجامعة.
- طريقة تصحيح المقياس : تمت الاستعانة بأسلوب اختيار من ثلاث استجابات (دائماً - غالباً - أحياناً) ؛ وتقدر بإعطاء الدرجات (٣، ٢، ١) المقابلة للاستجابات السابقة على الترتيب، وتنحصر الدرجة الكلية 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 الكلية للمقياس بعد حذف المفردة. والجدول التالي يوضح ذلك :

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

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

- 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).

وأيضاً بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم (٥)

يوضح معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية 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

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

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 الفرعية) 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 عالي عند مستوى (٠,٠١).

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

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

(تنطبق تماماً (٤) ، تنطبق (٣) ، بين (٢) ، لا تنطبق (١) ، لا تنطبق أبداً (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 مرضية .

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

- تم إجراء تعديلات على بعض المفردات لتناسب عينة البحث من طالبات الجامعة .
- طريقة تصحيح المقياس : تمت الاستعانة بأسلوب إختيار من ثلاث استجابات (دائماً - غالباً - أحياناً)؛ وتقدر بإعطاء الدرجات (٣ ، ٢ ، ١) المقابلة للاستجابات السابقة على الترتيب، وتحتصر الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٣٠ - ٩٠) درجة وتعكس الدرجة العالية إلى ارتفاع في مستوى الرضا عن الحياة ، بينما الدرجة المنخفضة تمثل انخفاض في مستوى الرضا عن الحياة .

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

بُعد السعادة (٧) مفردات ، بُعد الاجتماعية (٦) مفردات ، بُعد الطمأنينة (٥) مفردات ، بُعد الاستقرار النفسي (٣) مفردات (٢، ٥، ١٢) بُعد التقدير الإجتماعي (٥) مفردات ، بُعد القناعة (٤) مفردات .

وأيضاً 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.

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

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 أنه " يسهم الامتحان والتسامح إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة "

وللتحقق من صحة هذا الفرض ولتحديد مقدار الإسهام النسبي للامتحان 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 للامتحان كمتغير مستقل في التنبؤ بالرضا عن الحياة كمتغير تابع (ن = ٢٨٠)

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

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

جدول (٨) نتائج إسهام الامتحان 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
الامتحان	٠,٤٠		٧,٠٩	٠,٠٠٠	

يتضح من الجدول السابق، أن حجم الإسهام النسبي لمتغير الامتحان في التنبؤ بالرضا عن الحياة هو (٢٧%) ويدل ذلك على أن الامتحان يسهم بنسبة دالة إحصائية 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 الامتحان يؤدي إلى حالة من الرضا واستقرار الحالة العاطفية للفرد، فالذين لديهم مفاهيم الشكر والعرفان أكثر رضا وتمتع بالحياة ومناعتهم أفضل ضد الأمراض.

وبذلك يعتبر الامتحان من المتغيرات الإيجابية التي قد تسهم في تحقيق رضا الفرد وزيادة قدرته على مواجهة التطورات والتحديات والضغوط التي يتعرض لها في حياته.

وتفسر هذه النتيجة في ضوء نتائج الدراسات السابقة التي أشارت نتائجها إلى قدرة الامتحان في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الامتحان والرضا عن الحياة . ومن هذه الدراسات دراسة (Szezeniak & Frohet al., 2009b ، Sing & Jhe, 2008 ، Sun & Kong, 2013 ، Soares, 2011 ، Tsang et al., 2014 ، حواء إبراهيم أبلش 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 (المتنبآت)	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		
		الكلية	٥٩٥٠٣,٠٩	٢٧٩			

ويتضح من الجدول السابق أنه 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 إحصائية في التنبؤ بالرضا عن الحياة ، وتعني هذه النتيجة السابقة أن شعور الفرد بالرضا عن الحياة يرجع في جزء منه إلى ارتفاع درجة تسامحه .

فالتسامح مع الغير يؤثر في حياة الإنسان ويشعره بالرضا مما يؤدي إلى المشاعر والسلوكيات التي تدفع صاحبها للتصالح مع ذاته ومع الآخر، وتجعله متصفاً بالتسامح في مواقف الحياة المختلفة (شقيير، ٢٠١٠) اما اللذين يعيشون من أجل 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 أنه " يختلف مستوى (الامتحان - التسامح - الرضا عن الحياة) لدى طالبات الجامعة باختلاف التخصص الدراسي (علمي - أدبي) " .

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

جدول (١١) نتائج اختبار (ت) للفروق بين طالبات التخصصات

العلمية والأدبية في متغيرات البحث

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

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 الامتحان 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 الامتحان تعزى لأثر متغير التخصص، لصالح التخصصات الإنسانية.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة إستناداً لطبيعة الاختلاف في التخصصات الأدبية والعلمية من حيث متطلبات كل من هذه التخصصات، وخاصة لدى التخصصات العلمية التي تتطلب مزيداً من الجهد والمثابرة، أضف إلى ذلك أن التخصصات الأدبية بحال طبيعتها تفرض وجوب التعامل وإقامة العلاقات الاجتماعية، في حين يتعامل طلبة التخصصات العلمية مع المختبرات العلمية والتجارب، مما يحد من توظيف العلاقات الاجتماعية، الأمر قد يؤثر في مستوى الامتحان لدى كل من التخصصات العلمية والأدبية 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 الأدبية والعلمية التي تتفاوت فيما بينها، الأمر الذي يثبت وجود فروق ما بين طالبات التخصصات الأدبية والعلمية، كما أن عامل الوقت يؤدي دوراً مؤيداً في إيجاد الفروق، وذلك من حيث توافر هذا الوقت لدى طالبات التخصصات الأدبية، في حين قد لا يتوافر الوقت الكافي لدى طالبات التخصصات العلمية، وذلك بسبب الانشغال في أداء المهام العلمية والتعليمية، وبالذات العمل ضمن المختبرات والتجارب.

نتائج الفرض الثالث :

ينص الفرض الثالث على أنه " يختلف مستوى (الامتحان - التسامح - الرضا عن الحياة) لدى طالبات الجامعة باختلاف الفرقة الدراسية (الثانية - الثالثة) .

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبارات 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		
الامتحان	٤٤,٧٧	١٤,٥٢	٤٥,٠٨	١٤,١٥	٠,١٨	غير دال
التسامح	٤٣,٦٧	٩,٧٥	٤٣,٢٣	٩,١٧	٠,٣٩	غير دال
الرضا عن الحياة	٧٢,٠٥	١٤,٣٢	٧٠,١٨	١٤,٨٤	١,٠٧	غير دال

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

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

وتفسر الباحثة عدم وجود فروق بين طالبات الفرقة الثانية والثالثة في مستوى (الامتحان - والتسامح - 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 الامتحان والتسامح والرضا عن الحياة لديهن .

نتائج الفرض الرابع :

ينص الفرض الرابع على أنه " لا يختلف مستوى (الامتحان - التسامح - الرضا عن الحياة) لدى طالبات الجامعة باختلاف الحالة الاجتماعية (غير متزوجة - متزوجة) .

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

جدول (١٣) نتائج اختبار (ت) للفروق بين طالبات الجامعة باختلاف الحالة الاجتماعية

في متغيرات البحث

متغيرات البحث	الحالة الاجتماعية / غير متزوجة ن = ٢٠٧		الحالة الاجتماعية / 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 الاجتماعية لصالح المتزوجات ، ووجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرضا عن الحياة للطالبات باختلاف الحالة الاجتماعية لصالح غير المتزوجات ، كما وجد عدم وجود فروق في مستوى التسامح للطالبات باختلاف الحالة الاجتماعية .

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 يعطيهم الشعور بالرضا عن الحياة في حين أن التسامح بالنسبة لهن متساوياً وفقاً لمنطق التسامح لدى كلٍ منهن.

التوصيات والمقترحات:

أ. التوصيات:

إنطلاقاً مما توصل إليه البحث الحالي من نتائج تقترح الباحثة عدة توصيات، منها:

- أوضح البحث الإسهام الإيجابي لكل من الامتنان والتسامح ، كمتغيرات إيجابية 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 النفسية 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 باعتباره 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 أنه من خلال ما تم استعراضه من دراسات سابقة، وما تم التوصل إليه من نتائج فإنه 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 والنفسية*" ، القاهرة، الدار المصرية اللبنانية.
- حواء إبراهيم إبليش (٢٠١٦). الإسهام النسبي للصدود النفسي والامتنان في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى المراهقين الأيتام. *رسالة ماجستير*. كلية البنات جامعة عين شمس.
- رشا عصام الدين محمد (٢٠١٣). *نوعية الحياة وعلاقتها بكل من الامتنان ، والسعادة، والتسامح: دراسة نمائية. رسالة ماجستير* ، كلية الآداب، جامعة طنطا.

زهراء محمد فريد حسن (٢٠١٩). موضع الأمل في 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 - الرشد - وسط العمر " ، مطبعة جامعة طنطا ، الكتاب الجامعي .

سارة حسام الدين مصطفى 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 وعلاقتها 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 الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة، *مجلة الإرشاد النفسي*، كلية التربية، جامعة عين شمس، (٢٣)، ٣٧٨-٣٢٧ .

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

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

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 ومناخ اللاتسامح* ، العراق : الحضارية للطباعة والنشر .

ماهر يوسف المجدلاوي (٢٠١٢). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية ، *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية* ، ٢٠(٢)، ٢٣٦-٢٠٧ .

مجدى محمد الدسوقي (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). ١٨٤-١٤٣ .

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

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), New York: 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 Adolescence*, 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, this 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 Clinical 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? : A meta 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*, New York: 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 Prosocial 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. & Tarrrier, 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