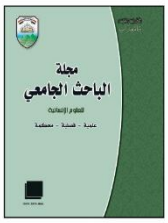
جامعة إب
مجلة الباحث الجامعي
ISSN: 2079-5068 ISSN (online): 2663-3930



التسامح وعلاقته بالهناء الذاتي لدى طلبة جامعة إب

معاذ أحمد محمد مقران، مرسلة عبده نعمان العواضي *
قسم الإرشاد النفسي والتربوي، كلية التربية، جامعة إب، اليمن
*Email: morsala220@gmail.com

الكلمات المفتاحية:

التسامح، الهناء الذاتي، طلبة جامعة إب،

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التسامح ومستوى الهناء الذاتي والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة إب، كما هدفت إلى التعرف على دلالة الفروق بين الذكور والإناث في مستوى التسامح، ومستوى الهناء الذاتي لدى طلبة جامعة إب، تكونت عينة الدراسة من(378) طالباً وطالبة من طلبة جامعة إب (174) من الذكور،(204) ومن الإناث، تم اختيارها بالطريقة العشوائية العنقودية، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان مقياس التسامح، ومقياس الهناء الذاتي(إعداد الباحثين)، أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التسامح، ومستوى الهناء الذاتي كان مرتفعاً لدى عينة الدراسة من طلبة جامعة إب، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين بعدي التسامح(التسامح مع الذات، والتسامح مع الآخر) ودرجته الكلية، وبين جميع مجالات الهناء الذاتي(الرضا عن الحياة، الوجدان الموجب، الوجدان السالب) ودرجته الكلية، وأظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التسامح ببعديه الفرعيين ودرجته الكلية، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الهناء الذاتي بمجالاته الثلاثة (الرضا عن الحياة، الوجدان الموجب، الوجدان السالب) ودرجته الكلية.

التسامح وعلاقته بالهناء الذاتي لدى طلبة جامعة إب

Tolerance and its Relationship with Well-being among Ibb University Students

Muath Ahmed Mohammed Mekran, Morsala Abdu Noman AL-awadi*

Department of Psychological and Educational Counseling, Faculty of Education, Ibb University, Yemen

Email: morsala220@gmail.com *

Keywords:

Tolerance, Well-being, Ibb University

Abstract:

The study aimed to identify the level of tolerance and the level of well-being and the relationship between them among students at Ibb University. It also aimed to identify the significance of the differences between males and females in the level of tolerance and well-being among students at Ibb University. The study sample consisted of (378) male and female students from University students (174) males and (204) females, selected by cluster randomization method. The researchers used the descriptive, correlational approach. To achieve the objectives of the study, the researchers used the tolerance scale and well-being scale (prepared by the researchers). The results of the study indicated that the level of tolerance and the level of well-being were high among the study sample of students at Ibb University. The results also indicated that there is a positive and statistically significant correlation between the two dimensions of tolerance (tolerance with oneself and tolerance with others) and its total score, and between all areas of well-being (satisfaction with life, positive effect, negative effect) and its total score. The results also showed that there were no statistically significant differences between males and females in tolerance in its two sub-dimensions and its total score. The study also showed that there were no statistically significant differences between males and females in well-being in its three areas (satisfaction with life, positive emotion, negative emotion) and its total score.

1. المقدمة:

في أواخر القرن العشرين وجه علماء النفس اهتماماً خاصاً بما يسمى علم النفس الإيجابي، بعد أن كرسوا جزءًا كبيراً من دراساتهم لفحص مختلف جوانب الكدر والتعاسة في حياة البشر، متجاهلين إلى حد ما ذلك الجانب المضيء من حياتهم كـ (الشعور بالسعادة والبهجة والتسامح، والهناء الذاتي، والتفاؤل، والأمل، والرضا عن جنبات الحياة والاستمتاع بها، أو بعض منها، وكذلك الصمود، والجلد والصبر على تحمل الشدائد، فضلاً عن الجوانب الإنسانية الأكثر رقياً وتحضراً كالإحساس بمعنى الحياة، ونوعية الحياة وجودتها وبهجتها)(عبد العال، ومظلوم، 2013: 79)، فلقد أصبح من أهم أهداف علم النفس الإيجابي الذي يعد ثورة في المفهوم والممارسة على علم النفس المرضي إنتاج تصنيف للفضائل والسجايا الإنسانية ومكامن القوة البشرية كطرح مضاد للدليل التشخيصي للأمراض والاضطرابات النفسية بغية تمكين البشر من العيش في سعادة وسلام(أبو حلاوة، 2014: 644).

ويعد التسامح أحد المفاهيم التي اهتم بها الباحثون في علم النفس الإيجابي، باعتباره سرًا من أسرار الحياة؛ حتى يتمكن الفرد من مواصلة الحياة بشكل أفضل والقيام بأدواره بإتقان أكثر، خاصة مع انتشار التوتر والتعصب والقصور في العلاقات الاجتماعية(جيرالد، 2007: 212)، ويظهر التسامح كأحد الصفات التي تؤدي إلى الحب والسعادة وتطهير القلوب والأرواح من البغض والحقد بين الأفراد في المجتمعات كلها على مختلف دياناتهم ومعتقداتهم، كما أنه صفة إنسانية وأخلاقية وسلوك اجتماعي أكدت عليه جميع الأديان السماوية، لأنه يؤدي إلى الألفة والمحبة والصدق والتعاون بين الأفراد، ونبذ العنف والكراهية، وإشاعة روح التعاطف والتخلي عن إيذاء الآخرين ليعم الهدوء والسلام في المجتمعات كلها، فضلاً عن ذلك فالتسامح يحول الانفعالات السلبية، إلى انفعالات إيجابية مثل الحب والعفو ونسيان الإساءة والتفاعل الإيجابي بين الأفراد(جاسم، 2018: 299)، ويوصف التسامح بأنه ثقافة قائمة على التعقل تبحث في أسباب التروي والوعي بأهمية التفاهم بين الأفراد، وقد يمثل الحالة المثلى للحياة المدنية معبراً عن حاجة الإنسان إلى أخيه الإنسان، وحاجته إلى السلم والحياة الآمنة، ويعزز قيم الحوار والالتقاء والقبول المتزايد للقيم والعقائد والممارسات المشتركة لأبناء المجتمع (خزعلي وآخرون، 2016: 209)، كما يوصف التسامح بكونه أحد الفضائل الأخلاقية التي ترتقي بالنفس البشرية إلى مرتبة إنسانية سامية تتحلى بالعفو واحترام ثقافة الآخر، وهو ضرورة اجتماعية؛ لما له من أهمية بالغة في حماية النسيج الاجتماعي لضمان تحقيق السلم الأهلي والأمن المجتمعي، والقضاء على الخلافات والصراعات بين الأفراد والجماعات (النجار وأبو غالي، 2017: 224)، ويرتبط التسامح إيجابياً مع الصحة النفسية، والعقلية، والعاطفة الإيجابية، فينقل الفرد من حالة الاحتقان النفسي والرغبة

الشديدة في الانتقام وأخذ الثأر، إلى حالة الهناء النفسي، والاستقرار والشعور بالسعادة(النوايسة، 2020: 154).

ويمثل التسامح أحد الخصائص النفسية الإيجابية التي ترتبط بالهناء الذاتي، فقد أوضحت نتائج بعض الدراسات مثل دراسة(Toussaint & Webb,2005:352) ارتباط التسامح سواءً مع الذات أو مع الآخر بالهناء والرضا عن الحياة، كما وجد(Karremans ,et al.,2005:1321) أن التسامح قد ارتبط بالهناء الذاتي.

ويأتي الهناء الذاتي في قلب موضوعات علم النفس أو على رأسها باعتباره مطلباً أسمى للحياة لارتباطه بالحالة المزاجية الإيجابية والرضا عن الحياة والسعادة، وتحقيق الذات والتفاؤل(القماطي، 2022: 264)، ويمثل الهناء الذاتي الأحكام والتقييمات التي يجريها الناس حول حياتهم، فالهناء الذاتي يجعل الفرد أكثر نجاحاً في الحياة اليومية، فهو ليس مجرد شعور بالتأثير الإيجابي فحسب بل يشمل الإحساس العميق بالعافية والسلام والسعادة، والمتعة (Sol& Vasco, 2017: 43)

ويعتبر الهناء الذاتي غاية الغايات والهدف السامي للفرد، وهو قمة المطالب التي يسعى إليها الفرد في تنمية الشخصية، ومقاومة الصعوبات التي تعترض حياته(محمد، 2023: 277).

ويعد الهناء الذاتي من المتغيرات الإيجابية التي تؤدي إلى رفع المناعة النفسية للفرد، ومن ثم يستطيع الفرد مقاومة شتى المشكلات النفسية التي منها القلق والتوتر الناجمان عن ضغوطات الحياة، ومع ذلك فالكثير من الأفراد يجهلون ما يضفيه الهناء الذاتي على حياتهم من استقرار وسعادة وإنجاز وازدهار(الخطيب والقرعان، 2020: 2)، ويرتبط مفهوم الهناء الذاتي ارتباطاً إيجابياً بالتوافق النفسي الذي يشمل التوافق المهني والاجتماعي والدراسي، الذي ينتج عنه التوازن الانفعالي، وهو نتيجة إيجابية لرضا الفرد عن نفسه المقترن بتعايشه مع الآخرين، وتقبل أفكارهم وعاداتهم، وتقاليدهم، والالتزام بقواعد السلوك العامة وشعوره بالحب والاحترام المتبادل في مجتمعه(أرجايل، 1997: 43).

مما سبق يمكن القول أن دراسة التسامح في علاقته بالهناء الذاتي من المتغيرات النفسية الإيجابية التي تنعكس على كافة جوانب الحياة ومنها الصحة النفسية والجسدية، وبناء العلاقات الاجتماعية، ومن خلال التسامح والهناء الذاتي يستطيع الفرد تحقيق أهدافه وطموحاته وآماله المختلفة بشكل أكثر فاعلية سواءً في حياته الشخصية أو المهنية.

2. مشكلة الدراسة:

تمر الكثير من المجتمعات اليوم بتحولات شملت جوانب متعددة من حياة الفرد الشخصية، والعائلية، والاجتماعية، والاقتصادية، والسياسية، والثقافية، تركت تأثيراً بالغ الأثر في كثير من العادات والاتجاهات والقيم السائدة، كما زادت من نسب انتشار الجريمة، والأنانية والتهرب من المسؤولية، وضعفت من مظاهر الالتزام الخلقي،

والميل للتعاون والتسامح بين الأفراد(الزهيري، 2013: 11)، وتعد حاجة الأفراد والشعوب حالياً إلى التسامح الفعال والتعايش الإيجابي بين الناس أكثر من أي وقت مضى، لأن التقارب بين الثقافات والتفاعل بين الحضارات يزداد يوماً بعد يوم بفضل ثورة المعلومات والاتصالات، والثورة التكنولوجية التي أزالت الحواجز الزمانية والمكانية بين الأمم والشعوب، حتى أصبح الجميع يعيشون في قرية كونية كبيرة(مفلح، 2009: 6)، وطلبة الجامعة يمثلون جزءًا مهمًا من أفراد المجتمع، فالمشكلات التي تواجه المجتمع بصورة عامة، تواجه طلبة الجامعة أيضاً بصورة خاصة كونهم يمثلون شريحة واسعة من شرائح المجتمع، فارتفاع مستوى البطالة، وضغوطات الحياة المادية والأكاديمية، وسيادة التشاؤم وفقدان الأمل، وأزمة الهوية، والصراعات المختلفة، وفقدان الشعور بالراحة وعدم الرضا عن الحياة تعد مؤشرات سلبية لفقدان التسامح، في مجالات مختلفة سواءً شخصية، أو أسرية، أو اجتماعية، أو أكاديمية، وبما أن طلبة الجامعة هم الصفوة المختارة لكل مجتمع؛ لذلك فإن المجتمعات تسعى جاهدة بكل السبل لإعداد هؤلاء الشباب ليكونوا قادرين على تحمل المسؤولية في المستقبل من خلال بناء علاقات مع الآخرين تقوم على التعاون والثقة إشغال الذهن بالتساهل والتغاضي عن زلات الآخرين، فالتسامح يمنح الفرد إحساساً بالحرية الشخصية، والأمل والطمأنينة والسعادة، التي لم يحظ بها من أي طريق آخر.

فضلاً عن ذلك يشير الشربيني (2022: 227) أن الحياة الجامعية تتميز بالعديد من المتغيرات النفسية والجسدية والاجتماعية لدى الطالب من أجل تحقيق الاستقلالية عن الوالدين، ومحاولة التمكن البيئي، والسعي الدائم نحو تحقيق الهدف من وجوده، وتطوير نفسه؛ لذلك فالهناء الذاتي للطالب الجامعي من الركائز الأساسية للصحة النفسية والجسدية، والحياة المثمرة في كل مراحل العمر عامة، وفي المرحلة الجامعية على وجه الخصوص، كما أن غياب الهناء الذاتي يرتبط سلبياً بالصحة النفسية والجسدية، ويقلل من دافعية الطالب نحو الدراسة، والإنجاز، وتحقيق الأهداف، وبناء العلاقات الصحية مع زملائه والمحيطين به.

في ضوء ما تم استعراضه يتضح أن التسامح وعلاقته بالهناء الذاتي من القضايا النفسية والاجتماعية التي تستحق الدراسة، فالعديد من الدراسات السابقة تشير إلى أن التسامح يلعب دوراً مهماً في شعور الفرد بالرضا عن حياته، وشعوره بالسعادة الشخصية، ومع ذلك لم يتم دراسة هذه العلاقة بشكل كافٍ في سياق طلبة الجامعة؛ لذلك أرتأى الباحثان دراسة هذه العلاقة لاستكشاف مدى تأثير التسامح على مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة الجامعة، وتحديد ما إذا كان التسامح يسهم في تحسين نوعية حياتهم النفسية والاجتماعية، وكيف يمكن تعزيز ثقافة التسامح داخل الحرم الجامعي لتحقيق درجة جيدة من الهناء الذاتي لدى طلبة الجامعة، ومن هذا المنطلق يمكن تحديد مشكلة

الدراسة من خلال الإجابة عن التساؤل الرئيس الآتي:

هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التسامح والهناء الذاتي لدى طلبة جامعة إب؟ ومنه تنبثق الأسئلة الفرعية للدراسة على النحو الآتي:

1. ما مستوى التسامح لدى طلبة جامعة إب؟
2. ما مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة جامعة إب؟
3. هل هناك فروق بين الذكور والإناث من طلبة جامعة إب في مستوى التسامح؟
4. هل هناك فروق بين الذكور والإناث من طلبة جامعة إب في مستوى الهناء الذاتي؟

3. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على:

1. مستوى التسامح لدى طلبة جامعة إب.
2. مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة جامعة إب.
3. دلالة الفروق في مستوى التسامح لدى طلبة جامعة إب وفقاً لمتغير النوع (ذكور، إناث)
4. دلالة الفروق في مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة جامعة إب وفقاً لمتغير النوع (ذكور، إناث).
5. العلاقة الارتباطية بين التسامح والهناء الذاتي لدى طلبة جامعة إب.

4. فرضيات الدراسة:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(0.05) بين متوسط إجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التسامح والمتوسط الفرضي للمجتمع.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(0.05) بين متوسط إجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الهناء الذاتي والمتوسط الفرضي للمجتمع.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(0.05) بين متوسط إجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التسامح تعزى لمتغير النوع(ذكور، إناث).
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(0.05) بين متوسط إجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الهناء الذاتي تعزى لمتغير النوع(ذكور، إناث).
5. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين التسامح والهناء الذاتي لدى طلبة جامعة إب.

5. أهمية الدراسة:

تحتل الدراسة الحالية أهمية خاصة على المستويين النظري والتطبيقي حيث تحاول الدراسة الوقوف على طبيعة العلاقة بين متغيرين من المتغيرات الإيجابية في الشخصية الإنسانية وهما التسامح والهناء الذاتي وعليه فإن أهمية الدراسة تظهر في الآتي:

- الأهمية النظرية:

1. إلقاء الضوء على بعض المفاهيم المهمة في مجالات علم النفس الإيجابي كالقدرة على التسامح، والهناء الذاتي، وما يترتب على هذين المتغيرين من بُعد عن الخلافات والصراعات العقيمة بين الأفراد، والتحلي بالصفات الفاعلة

والإيجابية التي تعضد من قيمة الإنسان، وتؤكد على إنسانيته وتضفي عليها عمق التسامي والتباهي بتلك المشاعر الإنسانية الإيجابية، وتنمي الوعي بالواقع الحياتي المعاش قبولاً وقيمة في محاولة تتجاوز مرحلة الندم على ما فات وتقبل الوضع القائم كما هو، والتعامل بواقعية وفاعلية مع مشكلات الوضع الراهن وتبني أهداف حياتية مستقاة من الحياة التي يعيشها الفرد باستمتاع، وفلسفة واضحة يتبناها بصورة تجعل الفرد أكثر تسامحاً مع ذاته والأخرون من حوله وقبوله للآخر بأفكاره وآرائه حتى لو كانت مخالفة تماماً لآرائه وأفكاره هو.

2. أهمية الفئة المستهدفة في الدراسة وهم طلبة الجامعة كون طلبة الجامعة يشكلون قوة بشرية مهمة في حياة كل مجتمع، كما أن طلبة الجامعة الشريحة التي يعول عليها بناء المجتمع وقيادة نموه وتطوره، وهذا يتطلب سمات شخصية قوية تتسم بالإيجابية كالتسامح والهناء الذاتي، وما يترتب عليه من نتائج يمكن أن تؤدي إلى زيادة الاتجاه نحو التسامح واكتساب الهناء الذاتي والنظرة الإيجابية للحياة والمستقبل في سياق علم النفس الإيجابي والصحة النفسية

3. محدودية الدراسات التي تناولت موضوع التسامح وعلاقته بالهناء الذاتي في البيئة العربية عموماً والبيئة اليمنية خصوصاً.

4. استجابةً للمؤتمرات والدراسات الداعية إلى تسليط الضوء على الجوانب الإيجابية في الشخصية دراسةً وتنميةً.

- الأهمية التطبيقية:

1. توفر الدراسة للباحثين والأخصائيين النفسيين أداتين الأولى لقياس مستوى التسامح، والثانية لقياس مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة الجامعة، بما يمكن المختصين في مجال الإرشاد النفسي التحقق من فعالية البرامج الإرشادية التي تهدف لرفع مستوى التسامح أو الهناء الذاتي لدى طلبة الجامعة.

2. ستوفر الدراسة أداة لقياس التسامح، وأداة أخرى لقياس مستوى الهناء الذاتي والذي بدوره سيستفيد منه القائمون على مراكز الإرشاد النفسي ومؤسسات المجتمع المدني كالجامعات والمدارس وغيرها في قياس مستوى التسامح و مستوى الهناء الذاتي، ومن ثم وضع البرامج الإرشادية التي تعمل على تعزيز التسامح، والهناء الذاتي، ووقاية الأفراد من عدم التسامح المتمثل في العنف والصراعات والخصام أو القطيعة أو أي أعراض أخرى مرتبطة بعدم التسامح، كما تعمل على تدريب الأفراد على تقييم حياتهم بصوره تجعلهم أكثر سعادة وفاعلية ورضا.

3. قد تساعد نتائج الدراسة في لفت أنظار الباحثين إلى الاهتمام بإعداد البرامج الإرشادية التي تهدف إلى رفع مستوى التسامح ومستوى الهناء الذاتي لدى طلبة الجامعة، أو طلبة الثانوية العامة وغيرهم من أفراد المجتمع.

6. مصطلحات الدراسة:

أ- التسامـــح: Tolerance

- لغة:

أصل التسامح في اللغة العربية يعود الى "سمح" بمعنى اللين والسهولة ويأتي في اللغة مرادف للتساهل (مجمع اللغة العربية، 2005: 447).

كما يشير "ابن منظور" في لسان العرب إلى التسامح والتساهل بوصفهما مترادفين، ويقول " المساهلة كالمسامحة وتسامحوا: تساهلوا و سهله: ياسره، واسمح وسامح أي وافقني على المطلوب وأسمحت الدابة أي لانت وانقادت، وقولهم الحنيفة السمحة "أي التي ليس فيها ضيق ولا شدة، وتقول العرب: عليك بالحق فإن فيه لمسامح أي متسعاً والمسامحة الساهلة(ابن المنظور، 199: 250ـ 495).

- عرفتـــه (شـــقير، 2010: 6) بأنـه: "مكون معرفي وجداني سلوكي نحو الذات والآخر والمواقف متمثلاً في مجموعة من المعارف والمعتقدات والمبادئ والمشاعر والسلوكيات التي تدفع صاحبها للتصالح مع ذاته ومع الآخر، وتجعله متصفاً بالتسامح في مواقف الحياة المختلفة".

- ويعرف الباحثان التسامح بأنه: "عملية نفسية إيجابية تقوم على تجاوز الفرد للأحداث المؤلمة، ونسيان الأذى الناتج عن بعض المواقف بإرادته، والعزوف عن فكرة إيذاء ذاته أو تدميرها باللوم المستمر، أو الشعور المفرط بالذنب، وكذلك العزوف عن فكرة الانتقام من الآخر وحمل المشاعر السلبية تجاهه، والإيمان بأن البشر عُرضة للخطأ وعلينا التماس الأعذار والشعور بالرحمة والعطف تجاههم".

- ويُعرف الباحثان التسامح اجرائياً بأنه" الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التسامح المستخدم في الدراسة".

ب- الهناء الذاتي: Well-being

- يعرفه (Carr,2013:24) بأنه " حالة نفسية إيجابية تتميز بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، والاندماج السار مع البيئة".

- وعرفه (Diener et al,2003) بأنه" الطريقة المعرفية والمزاجية لتقييم الناس لحياتهم، حيث ترتبط بفكرة الفرد عن السعادة والرضا الذاتي، وقدرته على خلق حالة من التوزان بين المشاعر الإيجابية والسلبية، التي تؤدي للاستماع بالحياة بشكل أفضل".

- ويعرف الباحثان الهناء الذاتي بأنه" حالة من الشعور بالإيجابية تتميز بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، ومستوى منخفض من الوجدان السالب، وهذا يعني أن الهناء الذاتي يتضمن ثلاثة مكونات: تقييم معرفي لنوعية الحياة ككل أو حكم بالرضا عن الحياة يقوم به الفرد تجاه حياته، ويشمل هذا التقييم الجانبين المزاجي والمعرفي حيث يشعر الأفراد بالهناء حينما يخبرون كثيرًا من المشاعر السارة، وقليلاً من المشاعر غير السارة، وعندما ينخرطون في أنشطة مهمة ومثيرة، وعندما يشبعون حاجاتهم الأساسية

ويشعرون بالرضا عن الحياة، حيث تنعكس انفعالات الناس وعواطفهم في ردود أفعالهم تجاه الأحداث التي تحدث لهم.

- **ويُعرف الباحثان الشعور الهناء الذاتي إجرائياً بأنه**" الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الهناء الذاتي المستخدم فهذه الدراسة".

7. حدود الدراسة:

تتحدد الدراسة الحالية في إطار متغيراتها والتي تشمل التسامح وعلاقته بالهناء الذاتي لدى طلبة جامعة إب خلال العام الدراسي(2023 ــ 2024).

الإطار النظري:

التسامح

- **مقدمة**

يُعد التسامح واحداً من المفاهيم الإنسانية الإيجابية الذي شق طريقه إلى رحاب تاريخ الإنسانية فأضفى عليها المزيد من السلام في هذا العالم المليء بالمنغصات فهو كغيره من المفاهيم التي جرى عليها الكثير من التراكمات المعرفية، وتخلله الكثير من التجاذبات من مختلف التوجهات والأيديولوجيات(عبدالعال ومظلوم، 2013: 106)، فقد ظل مفهوم التسامح مرتبطاً بالدراسات والأبحاث الدينية إلى عهد قريب من أجل التقليل ومحاربة دوافع الانتقام والمظالم الاجتماعية، وحديثاً بدأ علماء النفس بتناوله خارج التراث الديني، ووجد التسامح كمفهوم نفسي اهتماماً متزايداً من قبل المتخصصين والباحثين في علم نفس الشخصية وعلم النفس الاجتماعي خلال العقد الماضي، حيث يمثل التسامح أحد أهم الأساليب المهمة في تجاوز الضغوط الناتجة عن الإساءة الصادرة والمتكررة من الآخرين، كمحاولة مقصودة ومتأنية للتغلب على المشاعر والأفكار والسلوكيات السلبية الناتجة عن الإساءة وهو ما يتطلب تغيراً وتحولاً إيجابياً في النظرة إلى المسيء ما يمثل عوامل مهمة لتحقيق السعادة النفسية للفرد(الحوراني، 2018: 41)، ولهذا يعد التسامح خطوة مهمة لاستعادة العلاقات المتصدعة والثقة المتبادلة، كما يسهم في حل كثير من المشكلات القائمة بين الآخرين، ويمنع حدوث كثير من المشكلات المستقبلية، كما يُيسر حدوث الثقة والتعاون والانتماء التي تعد جميعاً ذات أهمية كبيرة لإقامة علاقات اجتماعية مُرضية وهادفة، وكذا يُحسّنَّ من جودة الحياة والرضا عنها، أما عدم التسامح في العلاقات الاجتماعية فقد يترتب عليه آثار سلبية عديدة كالفشل في مواجهة الصراعات والإحباطات، وكذا مواجهة توقعات الآخرين، ويؤدي إلى قصور في الكفاءة الاجتماعية، والإصابة بالعديد من الأمراض، ويرفع نسبة الكوليسترول في الدم بما يعوق عمل الأوعية الدموية (Rainey, 2008:2)، والتسامح ليس هو التنازل عن الحقوق أو التساهل عن الالتزامات أو الحياد تجاه الغير إنما هو الاحترام المتبادل والاعتراف المتبادل بالحقوق العالمية للشخص الإنساني، وهذا التسامح وحده هو الكفيل بتحقيق العمق المشترك بين الشعوب المتنوعة والمختلفة على قاعدة الدين المعاملة، والتسامح هو

العلاج الشافي والمخرج المثالي للمجتمعات التي تعاني من شيوع ظواهر العنف والاقتتال وغياب الثقة، وتفكك النسيج الاجتماعي والوطني، ومن قيم التسامح الديني التعايش بين الأديان والطوائف مع الإقرار أن لكل فرد حق ممارسة الشعائر الدينية والانفتاح الفكري واحترام حرية التعبير والحوار البناء ونبذ التعصب والكراهية والعنصرية (المزين، 2009: 220).

– النظريات التي تناولت التسامح

توجد العديد من النظريات النفسية التي اهتمت بدراسة موضوع التسامح ولعل أهم هذه النظريات:

1. النظرية السلوكية:

يعتقد أصحاب الاتجاه السلوكي أن التسامح يُكتسب من خلال عمليات الإشراط والتعزيز، والملاحظة فهو يتم من خلال تعلم الأنماط المتاحة في المجتمع سواءً أكان بالتعزيز أم بالتثبيط.(شعيب، 2021: 5).

2. النظرية المعرفية:

ترى النظرية المعرفية أن التسامح هو القابلية على الحكم الصحيح نحو مشاعر الآخرين وشخصياتهم التي تكون نابعة من التعاطف معهم، أو هو استجابة تلقائية للإشارات الانفعالية الصادرة من فرد آخر أو الموقف الذي يمر به الآخرون، وهذا الفهم الصحيح يعتمد على المعرفة حول الأشياء الموجودة ومعرفتنا عن أنفسنا، وهي معرفة الفرد لذاته، وقابلياته، والقدرة على الحكم الصحيح على شخصية ومشاعر الأفراد الآخرين، وتكون نابعة من قابلية الفرد على أخذ دور الأفراد الآخرين(Van,2014:915)

3. نظرية السمات لجوردن البورت:

يرى البورت في نظريته أن السمات تفسر الاتساق في سلوك الإنسان؛ لأنه لا يوجد اثنان من البشر يمتلكون السمات نفسها تماماً، وكل واحد منهما يواجه الخبرات البيئية على نحو مختلف، فالشخص الذي يحوز على سمة التسامح سوف يستجيب إلى الغريب على نحو يختلف عن استجابة الشخص الذي يحوز على صفة التعصب ضد الغرباء، والمثير في الحالتين كلتيهما واحد، ولكن الاستجابة مختلفة بسبب الاختلاف بين البشر، ويقول البورت "أن النار التي تذيب الزبدة هي نفسها التي تجمد البيض"، وافترض البورت أن الجو الأسري الذي يعيش فيه الفرد والخبرات التي يمر بها لها تأثير إيجابي على الفرد المتسامح، فيرى أن الوالدين يقومان بدور كبير في تعلم الأطفال الاستجابات المتسامحة وغير المتسامحة مع الآخرين (الشيخ، 2003: 9)، فالفرد المتسامح ينحدر من أسرة نشأت أبناؤها وفق أساليب متسامحة تشعرهم بالحب والتقبل من دون حاجة الوالدين إلى اللجوء لأسلوب الصداقة مع أبنائهم، فضلاً عن تأثير الأسرة، فهناك تأثير المجتمع والأقران وتصور الشخصية (محمد، 2017: 24).

– أبعاد التسامح:

قدم(كينث وزملاؤه، 2015) تصنيفًا لأبعاد التسامح هي:

1. التسامح مع الذات:

ويعرف التسامح مع الذات بأنه" الميل لتجنب اللوم الذاتي المفرط، والشعور بالذنب جراء ارتكاب الفرد أخطاءً في حق نفسه، أو حق الآخر، كما يمكن التعبير عن التسامح مع الذات بأنه مجموعة من التغيرات الدافعية بواسطتها يصبح الفرد مدفوعاً بدرجة أقل للاندماج في السلوكيات المدمرة لذاته، ومدفوعاً أكثر للاندماج في السلوكيات البناءة لذاته(**Hall & Fincham,2005:621-622**).

2. التسامح مع الآخر:

يعرف بأنه عملية متعمدة يتم بمقتضاها التغاضي عن الإساءات الموجهة للذات، من قبل فرد آخر، وخفض الانفعالات أو الأفكار والسلوكيات السلبية تجاه المسيء(شعيب، 2021: 5).

3.التسامح مع الموقف:

ويقصد به تجاوز الفرد للمواقف أو الصدمات أو الأحداث الماضية ومحاولة نسيانها والتصالح معها(الكندري، 2015: 12).

- أنماط التسامح:

يميز الباحثون بين نمطين من التسامح:

1. نمط تسامح حقيقي/ يتضمن حدوث تغير حقيقي في أفكار الشخص المُساء إليه ومشاعره تجاه من أساء إليه، حيث يتخلص الشخص من مشاعر الغضب، وحقه في الثأر أو الانتقام ممن أساء إليه، فهو عملية حقيقية تحدث تحولاً لدى الطرفين(المُساء إليه والمسيء).

2. نمط تسامح سطحي: فيتم التعبير فيه سلوكياً فقط فيصدر الفرد سلوكيات تعبر عن التسامح استجابة للضغوط الواقعة عليه من قبل الآخرين، ومجاراة للأعراف الاجتماعية، ويحدث عندما يُجبر الفرد المُساء إليه على مسامحة المسيء، أو عندما يكون غير مهيأ لذلك، ومن ثم فالمساء إليه لا يشفى من الألم العاطفي للإساءة ولم يتخلص من المشاعر السلبية تجاه المسيء (النوايسة، 2020: 155).

- خصائص الشخص المتسامح:

الشخص المتسامح يتميز بالصفح من خلال ما يملك من المعارف والوجدانيات والسلوكيات التي تجعله متقبلاً لأفكاره ومعتقداته، راضياً عن نفسه، وجديراً بمحاسبتها ومتساهلاً معها، ممتلكاً السيطرة على نزعاته وشهواته متحكماً في انفعالاته وتوازنه، ومتحملاً للضغوط والشدائد، قادراً على تحمل آلامه النفسية والبدنية، محترماً ومقدراً آراء وتعارضات ووجهات نظر الآخرين بشيء من السماحة والصفح وسعة الصدر واللين والود، مراعياً لقيم العقيدة والأخلاق والمجتمع والقانون (شقير، 2010، 304).

ثانياً: الهناء الذاتي/ Well-being

- مقدمة:

يعتبر مفهوم الهناء الذاتي من المفاهيم الحديثة نسبياً والتي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي، ويتضمن الهناء الذاتي الأحكام المعرفية للأفراد على حياتهم سواءً على حياتهم ككل، وهو ما يُعرف بالرضا العام عن الحياة، أو على جوانب

نوعية من حياتهم مثل الدراسة، أو العمل، أو الزواج... إلخ، وهو ما يعرف بالرضا عن المجال، ويتضمن الهناء الذاتي تقييمات الفرد لحياته منذ الطفولة حتى الوقت الحالي، أو تقييماته لإطار زمني محدد من حياته مثل الأسبوع أو الشهر السابق(سلامة، 2012: 40).

وقد تعددت مسميات الهناء الذاتي بين الباحثين في العقود الماضية ما بين الهناء الذاتي، الرضا عن الحياة، والسعادة، وجودة الحياة، فهو ينعكس في المشاعر والأفكار الإيجابية حول حياة الفرد متضمناً ثلاثة مكونات أساسية هي الوجدان الموجب، ونقص الوجدان السالب، والإحساس المرتفع بالرضا عن الحياة(حميدة، 2013: 257).

- مكونات الهناء الذاتي:

يتكون الهناء الذاتي من ثلاثة مكونات أساسية هي:

1. الرضا عن الحياة:

يشير الرضا عن الحياة إلى العملية التي من خلالها يستطيع الفرد تقييم جودة حياته على أسس ومعايير ذاتية؛ لذلك فهو حكم معرفي واعٍ لحياة الفرد، كما أن الرضا عن الحياة يعكس خبرات سارة داخلية واعية تحرك الفرد نحو تحقيق الأهداف(حميدة، 2013: 256).

2. الوجدان الموجب:

ويشير إلى مشاعر الاعتزاز والابتهاج والاعتزاز بالنفس والنشوة، والتمتع بالحياة، والفرح، والسرور، وانخفاض الشعور بالحزن والغضب والخجل، واليأس، ويعبر عن مدى شعور الفرد بالحماسة والنشاط واليقظة(الحمدان، 2022: 213)، ويرى(LeBlanc,2021)أن الأفراد من ذوي الوجدان الإيجابي المرتفع يمتلكون مجموعة من الصفات والمميزات التي تساهم في تعزيز جودة حياتهم، ويمكن توضيح أهمية الوجدان الإيجابي من خلال العرفان والتسامح، فالأشخاص ذوي الوجدان المرتفع يكونون أكثر قدرة على التقدير والشكر للجوانب الإيجابية في حياتهم وتجاربهم، كما يمتلكون قدرة على التسامح والتعاطف مع الآخرين، فضلاً عن الثقة بالنفس والكفاءة الاجتماعية(الحساوي، والصميعدي، 2024: 240).

3. الوجدان السالب:

ويشير إلى مشاعر الذنب، والخجل والحزن والاكتئاب، والقلق والغضب، ويتضمن أيضاً مشاعر الخوف، ويعبر عن مدى شعور الفرد بالانفعالات السالبة والحالات المزاجية غير السارة مثل العصابية (Ryff,1989:1069)، وكذلك الشعور بقلة النمو الشخصي، وقلة الثقة بالنفس، ويشعرون بصعوبة تعلم مهارات جديدة، وتغيير أنماط سلوكهم، والعزلة وقلة العلاقات الشخصية (السرحي، ٢٠٢١ ، 34)، والوجدان سواءً إيجابياً موجوداً أم سلبياً غائباً، يشير إلى الحال التي يمر فيها الفرد بخبرات انفعالية إيجابية كالفرح والثقة والتنبه، والحب والابتهاج، وقلة المشاعر السلبية كالغضب، والحزن، والضيق، وللوجدان الإيجابي دور أساس في السعادة، كما أن له عدد من

الوظائف التكيفية المهمة، إذ يرتقي بالإبداع، والمرونة في التفكير، وحل المشكلات، وبتحسن الصحة الجسدية، أما المستويات المرتفعة والمزمنة من الوجدان السلبي فإنها تثير مختلف المشكلات الصحية عن طريق ممرات عدة منها إفراز الكورتيزون، والعمليات المتصلة بإثارة الالتهابات واضطرابات النوم واضطرابات القولون وغيرها(عبدالخالق، 2019: 66).

- الاتجاهات النفسية المفسرة لمفهوم الهناء الذاتي:

اهتمت عدد من نظريات علم النفس الإيجابي بتفسير مفهوم الهناء الذاتي ومن هذه النظريات:

- الاتجاه المعرفي الانفعالي لـ((Diener,1989):

يعد (أدوارد دينير،) أول من استخدم مفهوم الهناء الشخصي والذي أشار إلى أن الهناء الشخصي أعم وأشمل من السعادة كحالة انفعالية إيجابية، حيث يتحدد مفهوم الهناء الشخصي على أنه تقييم معرفي لنوعية الحياة ككل أو حكم بالرضا عن الحياة، يقوم به الفرد تجاه حياته، ويشمل هذا التقييم الجانبين المزاجي والمعرفي حيث يشعر الناس بالهناء حينما يخبرون كثير من المشاعر السارة وقليل من المشاعر غير السارة وعندما ينخرطون في أنشطة مهمة ومثيرة، وعندما يشبعون حاجاتهم الأساسية ويشعرون بالرضا عن الحياة، حيث تنعكس انفعالات الناس وعواطفهم في ردود أفعالهم تجاه الأحداث التي تحدث لهم، ويرى (Diener et al,2003:412) أن الهناء الذاتي يظهر من خلال المستويات المرتفعة للوجدان الإيجابي، والمستويات المنخفضة للوجدان السلبي، والمستويات العليا للرضا عن الحياة.

- اتجاه الهناء النفسي المتكامل: لـ ((Ryff))

طورت عالمة النفس (كارول رايف) نظرية حددت فيها ستة عوامل للوصول إلى الهناء الذاتي للفرد، والاطمئنان والسعادة على النحو الآتي:

تقبل الذات: ويقصد به الشعور الإيجابي تجاه الذات، **النمو الشخصي:** يعني استمرار الفرد في تطوير إمكاناته نحو تحقيق الذات، **الحياة الهادفة:** ويشير إلى هدف الفرد من وجوده وحياته، **التمكن البيئي:** ويعني قدرة الفرد على إنشاء بيئات مناسبة والمشاركة الفعالة في البيئة، **الاستقلالية:** ويقصد بها تقييم الفرد لنفسه حسب معاييره الشخصية دون الالتفات لآراء الآخرين، **العلاقات المثمرة مع الآخرين:** ويشير إلى المشاعر الطيبة لجميع البشر والعلاقة الجيدة معهم، وقد اعتمدت رايف (Ryff) على مراجعة الكتابات المبكرة في علم النفس مثل أعمال كل من يونج، وألبورت، وروجرز، وماسلو(Ryff & Singer,2008: 20,30).

- نظرية الغاية:

ترى هذه النظرية أن الهناء الذاتي ينتج من النتائج، وتحديداً الأهداف التي تحققت والاحتياجات التي تم تلبيتها، فالاحتياجات المستمرة التي لم يتم تلبيتها تسبب التعاسة، ويحدث التقييم المعرفي أثناء الوصول إلى المخططات، وهي الأبنية العقلية التي تحتوي على

معتقدات حول احتياجات وأهداف الفرد، وحول العلاقة السببية بين بلوغ الأهداف والهناء الذاتي(القماطي، 2022: 263).

- خصائص الأفراد ذوو الهناء الذاتي:

أ- لديهم القدرة على الإنجاز في مجالات مختلفة.

ب- الإبداع في الأعمال التي يقومون بها.

ج- يتمتعون بالحيوية والنشاط.

د- لديهم القدرة على الضبط النفسي، والتنظيم الذاتي أكثر من غيرهم.

هـ- أكثر قدرة على تحدي المشكلات ومواجهة الصعاب (Ryff & Singer,2008:3)

دراسات سابقة:

قام الباحثان بالاطلاع على الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع التسامح وعلاقته بالهناء الذاتي، ولم يجد الباحثان إلا ندرة من الدراسات ذات العلاقة المباشرة بموضوع الدراسة وعليه سيتم عرض الدراسات ذات العلاقة الجزئية بموضوع الدراسة على النحو الآتي:

أولاً: دراسات تناولت التسامح وعلاقته ببعض المتغيرات

1. دراسة الحوراني(2018): الأردن

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التسامح والسعادة الزوجية والعلاقة بينهما لدى المعلمين والمعلمات المتزوجين بمحافظة إربد، تكونت عينة الدراسة من (121) معلماً ومعلمة من المعلمين المتزوجين، تم استخدام مقياس شقير للتسامح(2010)، ومقياس السعادة الزوجية لـ(هيدبرج، 2010)، أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التسامح كان مرتفعاً، في حين كان مستوى السعادة منخفضاً لدى أفراد عينة الدراسة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين التسامح والسعادة الزوجية، ولم توجد فروق في مستوى التسامح والسعادة الزوجية وفقاً لمتغير الجنس، والعمر، وعدد سنوات الزواج.

2. دراسة النوايسة(2020): الأردن

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التسامح لدى فئة من مراجعي المحاكم النظامية في محافظة الكرك، تكونت عينة الدراسة من(195) مراجعا(146) ذكراً، و(49) أنثى، استخدمت الباحثة مقياس التسامح لـ(بيري وزملائه،2005)، ومقياس عوامل الشخصية الكبرى لـ(جون وآخرون، 1991)، أظهرت النتائج أن مستوى التسامح لدى مراجعي المحاكم كان مرتفعاً، كما أظهرت النتائج ارتباط التسامح إيجابياً بـ(الانبساطية، يقظة الضمير، والمقبولية، الانفتاح على الخبرة)، وحصلت الإناث على درجة أعلى في مقياس التسامح مقارنة بالذكور.

3. دراسة (خرنوب، 2021): عُمان

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التسامح والمرونة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى، علاوة على التعرف على الفروق في المتغيرات المدروسة تبعاً لمتغير الجنس والعمر، ومعرفة مقدار إسهام التسامح في التنبؤ بالمرونة النفسية، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياسين: مقياس التسامح، ومقياس المرونة النفسية (إعداد الباحثة)، وتم

تطبيقهما على عينة بلغت (125) طالبًا وطالبة من طلبة الجامعة، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباطات دالة إحصائياً وموجبة بين التسامح وأبعاده الفرعية والمرونة النفسية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلبة في المتغيرات المدروسة تُعزى لمتغيري الجنس والعمر، وأظهرت النتائج أيضاً أن التسامح منبئ دال إحصائياً بالمرونة النفسية.

4. دراسة سليمان(2022): مصر

هدفت الدراسة إلى التعرف على التسامح وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلاب جامعة المنوفية، تكونت عينة الدراسة من(150) طالبًا، تراوحت أعمارهم بين(21: 24) سنة، تم استخدام مقياس شقير للتسامح(2010)، ومقياس معنى الحياة للأبيض(2010)، أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التسامح ومعنى الحياة لدى طلاب جامعة المنوفية.

ثانياً: دراسات تناولت الهناء الذاتي وعلاقته ببعض المتغيرات:

1. دراسة زيد وآخرون(2019): مصر

هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة الهناء الذاتي بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة، وكذلك التعرف على أبعاد الهناء الذاتي التي تنبئ بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة، مع معرفة تأثير عاملي التخصص (علمي /أدبي) والنوع (ذكر /أنثي) في تأثيرهما المشترك على الهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة بواقع (97) طالباً و(303) طالبات، واستخدم الباحثون استمارة البيانات العامة، ومقياس الهناء الذاتي، ومقياس التفاؤل إعداد(الباحثين) وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الهناء الذاتي والتفاؤل لدى طلاب الجامعة، وتنبئ بعض أبعاد الهناء الذاتي دون غيرها بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الهناء الذاتي والتفاؤل.

2. دراسة الخطيب والقرعان(2020): الأردن

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة جامعة مؤتة، وعلاقته بمستوى الطموح والإيثار، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياس مستوى الهناء الذاتي، ومقياس مستوى الطموح، ومقياس الإيثار، وتم التأكد من دلالات صدقها وثباتها، تكونت عينة الدراسة من (755) طالباً طالبة من طلبة جامعة مؤتة تم اختيارهم بالطريقة العنقودية العشوائية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة جامعة مؤتة كان مرتفعاً ومستوى الطموح والإيثار كانا متوسطين، وأشارت النتائج عن وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين متغير الهناء الذاتي والطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة، ووجود فروق بين المتوسطات الحسابية في مستوى الهناء الذاتي ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة مؤتة تعزى للنوع الاجتماعي لصالح الذكور.

3. دراسة الحمدان(2022): الكويت

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالهناء الذاتي لدى المتزوجات المراجعات للمراكز الإرشادية في دولة الكويت، تكونت عينة الدراسة من(112) سيدة متزوجة في الكويت، وقد استخدمت الباحثة مقياس (Baer et al,2006) لليقظة العقلية، ومقياس الهناء الذاتي (إعداد الباحثة)، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطاً، ومستوى الهناء الذاتي كان مرتفعاً، كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والهناء الذاتي.

4. دراسة المدني والنزهة(2022): السعودية

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مستوى المرونة النفسية والهناء الذاتي لدى مرضى القلب في المدينة المنورة بالمملكة العربية السعودية، وكذلك الكشف عن مستوى المرونة النفسية ومستوى الهناء الذاتي لدى أفراد العينة، والكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية ومستوى الهناء الذاتي تبعاً لمتغير النوع، وقد تكونت عينة الدراسة من مرضى القلب المترددين على مركز أمراض وجراحة القلب بالمدينة المنورة، وطُبقت الدراسة على عينة مكونة من (375) مريضاً ومريضة بالقلب، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثتان مقياس المرونة النفسية إعداد (آل شويل ونصر، 2012)، ومقياس الهناء الذاتي (إعداد الباحثتين)، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المرونة النفسية لدى مرضى القلب بالمدينة المنورة جاء ضمن المستوى المتوسط، كما أن مستوى الهناء الذاتي لدى مرضى القلب بالمدينة المنورة جاء ضمن المستوى المتوسط أيضاً، وأشارت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المرونة النفسية، ومستوى الهناء الذاتي لدى مرضى القلب بالمدينة المنورة تعزى لمتغير الجنس(ذكور، إناث).

تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من عرض الدراسات السابقة علاقة التسامح بالسعادة الزوجية، والمرونة النفسية، ومعنى الحياة، وعلاقة الهناء الذاتي بالتفاؤل، المرونة النفسية، والطموح والإيثار، وكذلك باليقظة العقلية.

إجراءات الدراسة:

1. منهج الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي كونه أنسب المناهج لتحقيق أهداف الدراسة المتمثلة في التعرف على العلاقة الارتباطية بين التسامح و الهناء الذاتي لدى طلبة جامعة إب.

2. مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة المسجلين في جامعة إب للعام الجامعي(2023 . 2024) والبالغ عددهم (9623) طالباً وطالبة موزعين على (11) كلية، بالإضافة إلى مركز الحاسوب وتقنية المعلومات، ومركز التعليم المستمر وخدمة المجتمع، وقد أُخذ مجتمع الدراسة من سجل الطلاب المنتسبين للجامعة الصادر عن

عمادة شؤون الطلاب جامعة إب، والجدول(1) يوضح ذلك:

جدول(1): توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب النوع والتخصص

الكلية	النوع		المجموع
	ذكور	إناث	
الطب والعلوم الصحية	590	734	1324
طب الأسنان	272	279	551
الهندسة والعمارة	1062	100	1162
كلية العلوم	528	310	838
الزراعة وعلوم الأغذية	175	22	197
كلية الآداب	173	409	582
التربية –إب	42	438	480
العلوم التطبيقية والتربوية – النادرة	277	324	601
الكلية النوعية– السدة	239	47	286
كلية القانون	2001	249	2250
مركز الحاسوب وتقنية المعلومات	273	196	469
مركز التعليم المستمر وخدمة المجتمع	270	613	883
الإجمالي	**5902**	**3721**	**9623**

3. عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من(400) طالب وطالبة من طلبة جامعة إب، والذين يشكلون نسبة(**4%**) من مجتمع البحث الكلي، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية، من كليتين علميتين، وكليتين إنسانيتين إلا أن الاستمارات القابلة للتصحيح كانت(378) استمارة بعد استبعاد الاستمارات التالفة والناقصة، والجدول(2) يوضح ذلك:

جدول (2): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب النوع والتخصص

التخصص	الكلية	ذكور	إناث	المجموع الكلي
علمي	الطب والعلوم الصحية	39	70	109
	الهندسة	55	23	78
إنساني	الآداب	32	62	94
	القانون	48	49	97
المجموع		**174**	**204**	**378**

4. أدوات الدراسة:

قام الباحثان بإعداد مقياسين الأول لقياس التسامح، والثاني لقياس الهناء الذاتي لدى طلبة جامعة إب، وقد مر إعداد المقياسين بالخطوات الآتية:

أ. مقياس التسامح

أولاً: بناء المقياس

1. قام الباحثان بالاطلاع على الأطر النظرية العربية والأجنبية المتعلقة بموضوع التسامح.
2. اطلع الباحثان على المقاييس المرتبطة بموضوع التسامح مثل مقياس شقير(2010)، ومقياس الدسوقي(2015)، مقياس الكندري(2015)، مقياس عبد العظيم(2022).
3. صاغ الباحثان (34) عبارة لقياس التسامح، مقسمة إلى بعدين، بُعد التسامح مع الذات وعدد عباراته(12) عبارة، وبُعد التسامح مع الآخر وعدد عباراته(22) عبارة، مع مراعاة سهولة القراءة، ويسر التعبير، ووضوح مضمون العبارة، وعدم الاختلاف في تفسيرها، وأن تحتوي العبارة على فكرة واحدة فقط.

ثانياً: الخصائص السيكومترية للمقياس:

- **صدق المقياس:**

استخدم الباحثان طريقتين لاستخراج صدق المقياس على النحو الآتي:

- **صدق المحكمين**

قام الباحثان بإجراء هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء وذوي الاختصاص في علم النفس، والإرشاد النفسي، والقياس والتقويم، وقد اعتمد الباحثان على جميع العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (80%) فأكثر، ومن الملاحظ أنه تم الاتفاق على صلاحية جميع العبارات المقياس باستثناء فقرتين تم حذفهما من المقياس، **وهي الفقرة(17)**" هناك دين واحد هو الصحيح"، **والفقرة(21)** لتكرار معناها في عبارة إيجابية أخرى، "لا استطيع أن أسامح ولن أغفر لمن عرضوني للمعاناة والألم في الطفولة".

مع تعديل صياغة بعض الفقرات التي تم تعديل صياغتها من قبل المحكمين.

صدق الاتساق الداخلي:

للتعرف على صدق الاتساق الداخلي للمقياس تم إيجاد العلاقة الارتباطية الداخلية بين كل عبارة من عبارات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه، وبين كل عبارة من عبارات المقياس الدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون، بعد تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (70) طالباً وطالبة من طلبة جامعة إب، والجدول(3) يوضح ذلك.

جدول(3): معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس التسامح بالبعد الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية

م	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية	م	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية
1	.495**	.275*	17	426**	.225*
2	.306*	.405*	18	.535**	.477**
3	.403*	.400*	19	.513**	.266*
4	.434**	.316*	20	.418**	. 371*
5	.399*	.275*	21	.437**	.659**
6	.565**	.338*	22	.155	.441**
7	.326*	.391*	23	.411**	.258*
8	.426**	.494**	24	418**	283*
9	.348*	.290*	25	.414**	.448**
10	.260*	.058**	26	.525**	.375*
11	.254*	.506**	27	.436**	.298*
12	.409*	.206*	28	.680**	.517**
13	.540**	.286*	29	.453**	.362*
14	.006	.221*	30	.460**	.438**
15	.419**	.475**	31	.428**	.475**
16	.386*	.589**	32	.629**	. 648**
البعد الأول	معامل الارتباط	البعد الثاني	معامل الارتباط		
التسامح مع الذات	0.65**	التسامح مع الآخر	0.82**		

*دالة عند(0.05)، **دالة عند(0.01).

- يتضح أن جميع عبارات المقياس دالة باستثناء العبارتين(14، 22)؛ لذلك تم حذفهما من المقياس النهائي، ومن ثم أصبح المقياس في صيغته النهائية يتكون من(30)عبارة.

- **ثبات المقياس:**

استخرج الباحثان ثبات المقياس بواسطة معامل ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية بواسطة معادلة سبيرمان بروان من خلال العينة الاستطلاعية والمكونة من(70) طالباً وطالبة، وقد كانت قيمة الثبات وفق معامل ألفا كرونباخ، ومعادلة سبيرمان بروان على النحو الآتي:

جدول(4): معاملات ثبات مقياس التسامح

البعد	معامل ألفا كرونباخ	معادلة سبيرمان
التسامح مع الذات	0.79	0.78
التسامح مع الآخر	0.81	0.76
الدرجة الكلية للمقياس	0.84	0.82

يتضح من الجدول(4) أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات جيد.

ثالثاً: طريقة تصحيح المقياس:

على المستجيب أن يعبر برأيه عن مشاعره وفق مقياس خماسي متدرج مكون من خمس بدائل هي(دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)،)، ويأخذ المستجيب خمس درجات إذا أجاب بـ (دائماً)، وأربع درجات إذا أجاب بـ (غالباً)، وثلاث درجات إذا أجاب بـ (أحياناً)، ودرجتين إذا أجاب (بنادراً)، ودرجة واحدة إذا أجاب بـ (أبداً)، وكلما ارتفعت الدرجات كان ذلك مؤشراً على وجود التسامح.

رابعاً: الصيغة النهائية للمقياس:

تكون مقياس التسامح في صيغته النهائية من(30) عبارة بعد حذف عبارتين من خلال صدق المحكمين وعبارتين في صدق الاتساق الداخلي، موزعة على بُعد التسامح مع الذات(12) عبارة، وبُعد التسامح مع الآخر(18) عبارة.

ب. مقياس الهناء الذاتي:

أولا: بناء المقياس

1. قام الباحثان بالاطلاع على الأطر النظرية العربية والأجنبية المتعلقة بموضوع الهناء الذاتي.
2. اطلع الباحثان على المقاييس العربية والأجنبية المرتبطة بموضوع الهناء الذاتي مثل مقياس(Diener et al,2003)، مقياس شند وآخرون(2013)، مقياس الخطيب والقرعان(2020)، مقياس القماطي(2022)، ومقياس رايف المترجم في دراسة العبري(2023).
3. صاغ الباحثان (38) عبارة لقياس الهناء الذاتي، موزعة على ثلاثة أبعاد، بُعد الرضا عن الحياة (12) عبارة، بُعد الوجدان الموجب (12) عبارة، بُعد الوجدان السالب(14) عبارة، ومع مراعاة سهولة القراءة، ويسر التعبير، ووضوح مضمون العبارة، وعدم الاختلاف في تفسيرها، وأن تحتوي العبارة على فكرة واحدة فقط.

ثانياً: الخصائص السيكومترية للمقياس:

- **صدق المقياس:**

استخدم الباحثان طريقتين لاستخراج صدق المقياس على النحو الآتي:

1. **صدق المحكمين**

قام الباحثان بالاطلاع على هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء وذوي الاختصاص في علم النفس، والإرشاد النفسي، والقياس والتقويم، وقد اعتمد الباحثان على جميع العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (80%) فأكثر، ولم يتم حذف أي من عبارات المقياس من قبل الخبراء عند اجراء صدق المحكمين، مع تعديل صياغة بعض الفقرات التي تم تعديل صياغتها من قبل المحكمين.

2. **صدق الاتساق الداخلي:**

للتعرف على صدق الاتساق الداخلي للمقياس تم إيجاد العلاقة الارتباطية الداخلية بين كل عبارة من عبارات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك الدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون بعد تطبيق المقياس على عينة

استطلاعية مكونة من (70) طالباً وطالبة من طلبة جامعة إب والجدول(5) يوضح ذلك.

جدول(5): معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس الهناء الذاتي بالبعد الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية

الفقرة	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية	الفقرة	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية	الفقرة	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية
1	.590**	.551**	14	.540**	.440**	27	.547**	.479**
2	.549**	.371*	15	.586**	.586**	28	.346*	.466**
3	.627**	.596**	16	.430**	.507**	29	.458**	.538**
4	.578**	.385*	17	.586**	.586**	30	.455**	.536**
5	.463**	.436**	18	.430**	.507**	31	.714**	.477**
6	.411*	.564**	19	.523**	.455**	32	.596**	.379**
7	.353*	.719**	20	.457**	.647**	33	.409*	.588**
8	.517**.	.441**	21	.467**	408*	34	.609**	.481**
9	.491**	.453**	22	.590**	.437**	35	.449**	.489**
10	.566**	.460**	23	.549**	.429**	36	.629**	.629**
11	.533**	.408**	24	.627**	.647**	37	.496**	.496**
12	.434**	.629**	25	.578**	.522**	38	.577**	.577**
13	.454**	.362*	26	.513**	.462**	----	----	----
البعد الأول		معامل الارتباط	البعد الثاني		معامل الارتباط	البعد الثالث		معامل الارتباط
الرضا عن الحياة		0.68**	الوجدان الموجب		0.72**	الوجدان السالب		0.64**

- *دالة عند(0.05)، **دالة عند(0.01).
- من الملاحظ أن جميع فقرات المقياس دالة عند(0.05)، عند(0.01)، لذلك لم يتم حذف أي عبارة من عبارات المقياس.

- **ثبات المقياس:**

استخرج الباحثان ثبات المقياس بواسطة معامل (ألفا كرونباخ)، وطريقة التجزئة النصفية بواسطة معادلة سبيرمان بروان، من خلال العينة الاستطلاعية والمكونة من(70) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، وقد كانت قيمة الثبات وفق معامل (ألفا كرونباخ)، وكذلك وفق معادلة سبيرمان بروان على النحو الآتي:

جدول(6): معاملات ثبات مقياس الهناء الذاتي

البعد	معامل ألفا كرونباخ	معادلة سبيرمان
الرضا عن الحياة	0.81	0.84
الوجدان الموجب	0.83	0.80
الوجدان السالب	0.86	0.84

يتضح من الجدول(6) أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات جيد.

ثالثاً: طريقة تصحيح المقياس:

على المستجيب أن يعبر برأيه عن مشاعره وفق مقياس خماسي متدرج مكون من خمس بدائل هي(دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)،)، ويأخذ المستجيب خمس درجات إذا أجاب بـ (دائماً)، وأربع درجات إذا أجاب بـ (غالباً)، وثلاث درجات إذا أجاب بـ (أحياناً)، ودرجتين إذا أجاب (بنادراً)، ودرجة واحدة إذا أجاب بـ (أبداً)، وهذا ينطبق على بعدي(الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب)، وبالنسبة لبعد (الوجدان السالب)، فيما يتعلق بتصحيح بُعد الوجدان السالب فيأخذ المستجيب خمس درجات إذا أجاب بـ (أبداً)، وأربع درجات إذا أجاب بـ(نادراً)، وثلاث درجات إذا أجاب بـ" أحياناً"، ودرجتين إذا أجاب بـ(غالباً)، ودرجة واحدة إذا أجاب بـ(دائماً)، وكلما ارتفعت الدرجات كان ذلك مؤشراً على وجود الهناء الذاتي عند الشخص.

5. الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة والتحقق من فرضياتها، استخدم الباحثان عدداً من الوسائل الإحصائية لمعالجة البيانات إحصائياً بما يتناسب مع أهداف الدراسة وفرضياتها، باستخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية المسمى اختصاراً(spss) وهذه الأساليب تتمثل في الآتي:

معامل ارتباط بيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلي، وكذلك لمعرفة العلاقة الارتباطية بين التسامح والهناء الذاتي، معامل ألفا كرونباخ لإيجاد معامل الثبات، الاختبار التائي لعينة واحدة(**One Sample T-Test**) لاختبار دلالة الفروق بين المتوسط الواقعي والمتوسط الفرضي لمقياسي التسامح، والهناء الذاتي كل على حدة، الاختبار التائي(**Independent Samples t- Test**) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق في مستوى التسامح، ومستوى الهناء الذاتي وفقاً لمتغير النوع الإنساني(ذكور، إناث).

نتائج الدراسة: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

عرض نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها:

تنص الفرضية الأولى على" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(0.05) بين متوسط إجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التسامح والمتوسط الفرضي للمجتمع"، ولاختبار صحة الفرضية قام الباحثان باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة t-test (one simple)لاختبار دلالة الفروق بين المتوسط الفرضي للمقياس والمتوسط (الواقعي) لإجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التسامح والجدول(7) يوضح ذلك:

جدول(7): نتائج الاختبار التائي (t-test) لاختبار دلالة الفروق بين المتوسط الواقعي والمتوسط الفرضي على مقياس التسامح

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة اللفظية
التسامح مع الذات	378	38.72	5.96	36	3.194	.000	توجد فروق لصالح المتوسط الواقعي
التسامح مع الآخر	378	69.68	8.00	54	3.960	.000	توجد فروق لصالح المتوسط الواقعي
التسامح الكلي	378	102.48	10.16	90	7.15	.000	توجد فروق لصالح المتوسط الواقعي

بالنظر للجدول(7) يتضح:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الواقعي لصالح المتوسط الواقعي حيث كان مستوى الدلالة أقل من (0.05)، ومن ثم ترفض الفرضية الصفرية وتقبل البديلة، وهذا يعني وجود مستوى مرتفع من التسامح لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة في الدرجة الكلية للمقياس وفي بعديه الفرعيين(التسامح مع الذات، التسامح مع الآخر)، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن المجتمع اليمني بطبعه مجتمع متسامح، حيث يتكون المجتمع اليمني من الأسرة الممتدة التي تشمل عددًا كبيرًا من الأقارب، كما يتميز بوجود علاقات صداقة وجوار متعددة، وقبول الآخر تعتبر قيمة من القيم التي يتميز بها المجتمع اليمني، مهما اختلف الآخر عنه في الفكر، والمذهب، والثقافة أو الانتماء، فضلاً عن ذلك فالمجتمع اليمني يتميز بوجود عدد لابأس به من القيم الأخلاقية المنبثقة من ثقافته الإسلامية وتعاليمه الدينية التي تحثه على العفو والصفح والتسامح والصبر ونبذ الخلافات، لذلك فهناك انسجام كبيرُ داخل المجتمع اليمني على اختلاف فئاته، ناهيك عن أن الطالب الجامعي من أهم أفراد المجتمع، وهو يدرك أن ثقافة التسامح تعد إحدى أهم الضرورات الإنسانية والأخلاقية في الواقع المعاصر، بعد أن انتشرت ظاهرة العنف والتي تُعد ظاهرة تهدم العلاقات الاجتماعية على كافة الأصعدة، ومن ثم فإن الطالب الجامعي على وعي بأن الفضائل الأخلاقية تنعكس إيجابيًا على الفرد والأسرة والمجتمع بوجه عام، وعلى نفسه بوجه خاص، كما يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن عملية التسامح هي في الأساس عملية تفكير إيجابي، وطرق تفكير سوية، واقعية، منفتحة، ومتأملة، الأمر الذي يساعد في احترام وتقدير حرية وكرامة الإنسان، ويرسخ فكرة الحوار، وهي الوسيلة الأنسب للتعامل الراقي مع الآخر، ومن ثم تسامح الفرد مع زلاته وتقبله لنفسه بدون شروط، وتقبله للآخر أيضاً بدون شروط، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الحوراني(2018)، والنوايسة(2020) حيث كان التسامح مرتفعاً لدى أفراد عينات دراساتهم.

عرض نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها:

تنص الفرضية الثانية على" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(0.05) بين متوسط إجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الهناء الذاتي والمتوسط الفرضي للمجتمع"، ولاختبار صحة الفرضية قام الباحثان باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة(one simple t-test)، لاختبار دلالة الفروق بين المتوسط الفرضي للمقياس والمتوسط (الواقعي) لإجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الهناء الذاتي والجدول(8) يوضح ذلك:

جدول(8): نتائج الاختبار التائي (t-test) لاختبار دلالة الفروق بين المتوسط الواقعي والمتوسط الفرضي على مقياس الهناء الذاتي

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة اللفظية
الرضا عن الحياة	378	39.32	5.021	36	3.197	.000	توجد فروق لصالح المتوسط الواقعي
الوجدان الموجب	378	42.12	5.734	36	2.697	.000	توجد فروق لصالح المتوسط الواقعي
الوجدان السالب	378	51.14	6.01	42	3.291	.000	توجد فروق لصالح المتوسط الواقعي
الدرجة الكلية للهناء الذاتي	378	120.61	14.18	114	8.75	.000	توجد فروق لصالح المتوسط الواقعي

يتضح من الجدول(8):

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الواقعي لصالح المتوسط الواقعي حيث كان مستوى الدلالة أقل من (0.05)، ومن ثم ترفض الفرضية الصفرية وتقبل البديلة، وهذا يعني وجود مستوى مرتفع من الهناء الذاتي لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة في الدرجة الكلية للمقياس وفي أبعاده الفرعية، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن طلبة الجامعة يسعون باستمرار للشعور بالهناء الذاتي من خلال تقييمهم الإيجابي عن حياتهم، ورضاهم عنها مهما كانت الظروف التي تحيط بهم، فالرضا عن الحياة هو حكم الفرد المعرفي العام على حياته ككل باعتبارها إيجابية وتقبله غير المشروط لحياته، وأصدقائه، وتحصيله الدراسي، ومظهره، وصحته، وطلبة الجامعة بالرغم من الصعوبات التي تحصل لهم بين الحين والآخر سواءً على المستوى الأكاديمي، أو المستوى الشخصي والأسري أو الاقتصادي يتمتعون بحب الحياة، ولديهم اتجاه متفائل نحو المستقبل، كما أنهم يحاولون التغلب على الصعوبات والتحديات التي تواجههم، وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة الوجدان الموجب، وانخفاض للوجدان السالب الذي يظهر من خلال إدراك الطالب لما يشعر به من أحاسيس إيجابيه، وظهور الانفعالات السارة لديه مثل الفرح، والحماس، النشاط، واليقظة، والثقة بالنفس، والذي ينعكس أثره على مستوى الهناء الذاتي لديه، كما أن وجود الطالب الجامعي ضمن العديد من العلاقات الاجتماعية والصداقات قد تلعب دورًا مهمًا في شعوره بالرضا عن الحياة وزيادة الوجدان الموجب لديه، ناهيك عن دور الأسرة والمجتمع في عملية الرضا عن الحياة من خلال التربية الدينية التي تحث الفرد باستمرار على أن يكون راضياً ومحباً ومستمتعاً بحياته مهما كانت الظروف التي تحدث حوله، وتتفق نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة الخطيب والقرعان(2020)، ودراسة القماطي(2022)، ودراسة الحمدان(2022) حيث

كان مستوى الهناء الذاتي مرتفعاً عند أفراد عيناتها.

عرض نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها:

تنص الفرضية الثالثة على" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(0.05) بين متوسط إجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التسامح تعزى لمتغير النوع(ذكور، إناث)"، ولاختبار صحة الفرض الثالث استخدم الباحثان الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t- test) لاختبار دلالة الفروق بين إجابات الذكور والإناث من طلبة الجامعة على مقياس التسامح والجدول(9) يوضح ذلك:

جدول(9): نتائج الاختبار التائي (t- test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق في مستوى التسامح وفقاً لمتغير النوع الإنساني(ذكور، إناث)

المتغير	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة اللفظية
التسامح مع الذات	ذكر	174	38.47	4.81	2.02	.092	لا توجد فروق
	أنثى	204	38.12	4.97			
التسامح مع الآخر	ذكر	174	69.82	8.08	3.46	.131	لا توجد فروق
	أنثى	204	69.38	7.98			
التسامح الكلي	ذكر	174	103.68	10.80	4.69	.631	لا توجد فروق
	أنثى	204	101.28	9.85			

يتضح من الجدول(9)

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الذكور والإناث على مقياس التسامح بدرجته الكلية وبعديه الفرعيين، حيث كان مستوى الدلالة أكبر من (0.05)، ومن ثم تقبل الفرضية الصفرية وترفض البديلة، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن طلبة الجامعة سواءً كانوا ذكوراً أم إناثاً يتمتعون بقدرة جيدة على تجاوز الخلافات مع الآخرين، كما يتمتعون بدرجة جيدة من التماسك الاجتماعي مهما طرأ عليهم من ظروف استثنائية عابرة، فالذكور والإناث من طلبة الجامعة ينتمون لبيئة أكاديمية تدفع نحو التقبل الاجتماعي، والنقاش الحر، مما يجعل القيم الأخلاقية والسلوكية متقاربة بين الجنسين، فضلاً عن كون طلبة الجامعة يمرون بتجارب حياتية متشابهة مثل التفاعل مع زملاء من مختلف ثقافات المجتمع، ناهيك عن أن التعليم الجامعي يعزز التفكير النقدي والمناقشة المفتوحة للقضايا الأخلاقية والاجتماعية، وقد يؤدي ذلك للنظرة المشتركة حول التسامح وقبول الآخرين بغض النظر عن جنس الطالب، وتتفق نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة الحوراني(2018)، ودراسة خرنوب(2021)، والتي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى التسامح، واختلفت نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة

النوايسة(2020) حيث كانت الفروق في مستوى التسامح باتجاه الإناث.

عرض نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها:

تنص الفرضية الرابعة على" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(0.05) بين متوسط إجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الهناء الذاتي تعزى لمتغير النوع(ذكور، إناث)"، ولاختبار صحة الفرض الثاني استخدم الباحثان الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t-test) لاختبار دلالة الفروق بين إجابات الذكور والإناث من طلبة الجامعة على مقياس الهناء الذاتي، والجدول(10) يوضح ذلك:

جدول(10): نتائج الاختبار التائي(t- test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق في مستوى الهناء الذاتي وفقاً لمتغير النوع الإنساني(ذكور، إناث)

المتغير	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة	الدلالة اللفظية
الرضا عن الحياة	ذكر	174	39.21	5.18	3.697	.605	لا توجد فروق
	أنثى	204	39.39	5.26			
الوجدان الموجب	ذكر	174	43.01	6.29	3.322	.259	لا توجد فروق
	أنثى	204	41.26	6.10			
الوجدان السالب	ذكر	174	52.12	6.26	3.771	.586	لا توجد فروق
	أنثى	204	50.16	5.88			
الهناء الذاتي	ذكر	174	121.05	14.12	4.95	.554	لا توجد فروق
	أنثى	204	120.17	13.85			

يتضح من الجدول(10) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الذكور والإناث على مقياس الهناء الذاتي بدرجته الكلية وأبعاده الفرعية، حيث كان مستوى الدلالة أكبر من (0.05)، ومن ثم تقبل الفرضية الصفرية وترفض البديلة، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن الدراسة أُجريت على طلبة الجامعة سواءً كانوا ذكوراً أم إناثاً في المرحلة العمرية والدراسية التي يستمتعون فيها بحياتهم، ويكونون صداقات وعلاقات جديدة، ومميزة، ويسعون للتميز والإبداع، فيظهرون اتجاهاً إيجابياً نحو الحياة، ويعبرون عن حسن التعامل معها وفهمها والاستمتاع بها وتقدير قيمتها، كما كان لدور الجامعة القائم على عدم التمييز بين الذكور والإناث والتعامل معهم بطرق حيادية، وتدريب الطلبة على أساليب التفكير الإيجابي دوراً جيداً في وصولهم لمستوى متساوٍ وجيد من الهناء الذاتي، ناهيك عن دور الأسرة والوعي الذي وصلت إليه كثير من الأسر اليمنية أثناء عملية التربية حيث أصبحت الأسرة تهتم بتعليم الأنثى كما تهتم تماماً

بتعليم الذكر، والبحث عن مصادر لجعلها تشعر بالسعادة والرضا عن حياتها، الأمر الذي أزال الفوارق بين الذكور والإناث في تقييمهم لحياتهم ورضاهم عنها، وزيادة الوجدان الموجب لديهم، وتناقص الوجدان السالب، وتتفق نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة زيد وآخرين(2019)، ودراسة المدني والنزهة(2022) التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق بين الذكور الإناث في مستوى الهناء الذاتي، واختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة الخطيب والقرعان(2020) حيث كان الفرق في مستوى الهناء الذاتي باتجاه الذكور.

عرض نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها:

تنص الفرضية الخامسة على: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين التسامح والهناء الذاتي لدى طلبة جامعة إب"، ولاختبار صحة الفرض الخامس استخدم الباحثان معامل ارتباط (بيرسون) لإيجاد العلاقة الارتباطية بين التسامح والهناء الذاتي لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة والجدول(11) يوضح ذلك:

جدول(11): نتائج معامل ارتباط (بيرسون) لمعرفة العلاقة بين التسامح والهناء الذاتي

الهناء الذاتي	التسامح		الدرجة الكلية للتسامح
	التسامح مع الذات	التسامح مع الآخر	
الرضا عن الحياة	0.47**	0.46**	0.52**
الوجدان الموجب	0.54**	0.61**	0.48**
الوجدان السالب	0.43**	0.37*	0.42**
الدرجة الكلية للهناء الذاتي	0.51**	0.56**	0.68**

يتضح من الجدول(11)

وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين الدرجة الكلية لمقياس التسامح وبعديه الفرعيين لدى طلبة جامعة إب، وبين الدرجة الكلية لمقياس الهناء الذاتي وأبعاده الفرعية حيث بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس التسامح، والدرجة الكلية لمقياس الهناء الذاتي(**0.68**) وهو معامل ارتباط موجب ودال إحصائياً، أي كلما ارتفع مستوى التسامح لدى الفرد، ارتفع معه مستوى الهناء الذاتي، ومن ثم ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة، ويفسر الباحثان هذه النتيجة إلى أن الفرد عندما يمتلك مظاهر التسامح والتي قد تظهر في القدرة على حب الآخرين، والثقة فيهم، واحترامهم، وتقبلهم، وكان لديه اتجاه إيجابي نحو الذات ونحو الآخر، ويتميز بقدرته على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، كما أن لديه القدرة على التضحية المتوازنة، والتعاون، وخدمة الآخرين، وتحمل المسؤولية، والتجاوز عن زلات وأخطاء الآخرين كلما شعر بالسعادة والراحة النفسية والرضا عن الحياة واعتدال المزاج والطمأنينة النفسية، وتحقيق الذات، والشعور

بالبهجة والاستمتاع بمسرات الحياة، كما تصبح لديه الكثير من المشاعر السارة والقليل من المشاعر غير السارة، وأصبح أكثر انخراطاً في أنشطة الحياة، وقادراً على إشباع حاجاته الأساسية، وكل ذلك ينعكس في انفعالاته وعواطفه، وردود أفعاله تجاه أحداث الحياة، ومن ثم يزداد شعوره بالهناء الذاتي ويؤيد ذلك ما ذكره (سليجمان، 2002) أن التسامح يُعد من الركائز الأساسية لعلم النفس الإيجابي، فهو يسير ويمهد لحدوث الانفعالات الإيجابية كالأمن، التفاؤل، الابتكار والحب، كما يسهم بدرجة كبيرة في تحقيق التوافق النفسي وتكامل الذات والشعور الذاتي بالسعادة والهناء(عبدالعال ومظلوم، 2013: 111)، وتتفق نتيجة الدراسة جزئياً مع دراسة الحوراني(2018)، حيث أظهرت نتائجها وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين التسامح والسعادة، ولم تتفق أو تختلف نتيجة الدراسة مع نتائج الدراسات السابقة حيث سعت الدراسات السابقة لدراسة التسامح مع متغيرات أخرى مثل(التعلق، المرونة النفسية، معنى الحياة)، ودراسة الهناء الذاتي مع متغيرات أخرى مثل (التفاؤل، المرونة، اليقظة العقلية).

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان يتبين أن مستوى التسامح، ومستوى الهناء الذاتي لدى طلبة جامعة إب جاء مرتفعاً، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التسامح ومستوى الهناء الذاتي بين الجنسين(ذكور، إناث) من طلبة الجامعة، في حين وُجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين مستوى التسامح ومستوى الهناء الذاتي لدى طلبة جامعة إب.

التوصيات:

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة يوصي الباحثان الجامعات ومراكز الصحة النفسية ومؤسسات المجتمع المدني بالآتي:

1. ضرورة الأخذ في الاعتبار بموضوع التسامح نحو الذات ونحو الآخر لدى طلبة الجامعة عند التخطيط والإعداد للمقررات الدراسية الجامعية، والأنشطة الطلابية لتعزيز التسامح لديهم والوقاية من عدم التسامح.
2. عقد الدورات التدريبية للطلاب بصفة دورية من أجل تعريفهم بدور التسامح وأثره الإيجابي على الصحة النفسية والجسدية من أجل الإفادة من التسامح على المستوى الشخصي لهم ونقل ما تعلموه نحو أسرهم ومهنهم المستقبلية.
3. العمل على وضع برامج تأهيلية وإرشادية لتوعية أفراد المجتمع بأهمية التسامح من أجل بناء المجتمع وتماسكه، وتوضيح دوره في خفض الانفعالات أو الأفكار والسلوكيات السلبية، وصولاً إلى مستوى جيد من الصحة النفسية للفرد والمجتمع.
4. بناء برامج إرشادية لطلبة الجامعة لتنمية الوجدان الموجب وخفض الوجدان السالب خاصة للطلبة الذين لديهم مشكلات نفسية أو أكاديمية.
5. تفعيل دور مؤسسات المجتمع المختلفة لنشر ثقافة التسامح باعتباره مسؤولية اجتماعية يشارك فيه كافة شرائح المجتمع.

المقترحات:

1. إجراء المزيد من الدراسات حول التسامح، والهناء الذاتي على عينات مختلفة مثل(ربات البيوت، والموظفين في بعض منظمات المجتمع).
2. إجراء دراسات ارتباطية بين التسامح ومتغيرات أخرى مثل(الأمراض السيكوسوماتية، المشكلات الزواجية، التنمر لدى طلبة المدراس)، وتطوير هذه الدراسات كبرامج إرشادية وقائية أو علاجية.

المراجع:

1. ابن منظور، جمال الدين محمد بن مكارم(1990): **لسان العرب**، الجزء الخامس، دار الفكر، بيروت ـ لبنان.
2. أبو حلاوة، محمد السعيد(2014): علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية، شبكة العلوم النفسية العربية، العدد(34).
3. الأحمد، وفاء نبيل(2019):التسامح وعلاقته بأنماط التعلق لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، **مجلة جامعة للعلوم الإنسانية**،41(9)، **141 – 176.**
4. أرجايل، مايكل (1997): **سيكولوجية السعادة**، ترجمة: (فيصل عبد القادر يوسف)، سلسلة المعرفة، (175)، المجلس الوطني للثقافة والآداب، الكويت.
5. جاسم، ندوى سلمان(2018): التسامح وعلاقته بالذكاء الاجتماعي لدى تلامذة المرحلة الابتدائية، **مجلة البحوث التربوية والنفسية**، العدد(57)، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، 299ـ 330.
6. جيرالد، جامبولسكي (2007): **التسامح أعظم علاج على الإطلاق**، تقديم دونالد والش، ط1، مكتبة جرير.
7. الحساوي، معاذ عبدالله وَ الصميدعي، مرثد عماد(2024): الهناء الذاتي وأثره في تعزيز السلوك الإبداعي: دراسة استطلاعية لعينة من العاملين في دائرة صحة نينوى، **مجلة جامعة كركوك للعلوم الإدارية والاقتصادية** 13(4)،237ـ 249.
8. الحمدان، منى حمود(2022): مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالهناء الذاتي لدى المتزوجات المراجعات للمراكز الإرشادية في دولة الكويت، **مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث**،8(1)، 209ـ 242.
9. حميدة، محمد اسماعيل محمد(2013): الهناء الذاتي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**،23(79)، 255ـ331.
10. الحوراني، أحمد كامل(2018): التسامح وعلاقته بالسعادة الزوجية لدى المعلمين والمعلمات المتزوجين، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، 28(101)، 35ـ67
11. خرنوب، فتون محمد (2021): التسامح وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى، **المجلة التربوية**، جامعة الكويت، 35(138)، 173-201.

12. خزعلي، قاسم وآخرون (2016): أثر استراتيجية (Jigsawll) في التعلم التعاوني في تنمية التسامح الاجتماعي لدى عينة من طلبة الصف العاشر الأساسي في مدينة أربد، **المجلة الأردنية للعلوم التربوية**، 2(12)، 209ـ 321.

13. الخطيب، لبنى و القرعان، جهاد(2020): مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤته، **المجلة الدولية التربوية المتخصصة**، 9(1)، 1ـ17.

14. الدسوقي، آمال أحمد(2015): **نموذج بنائي للتسامح في ضوء علاقته ببعض المتغيرات النفسية** ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية، جامعة عين شمس.

15. الزهيري، محسن صالح(2013): الذكاء الأخلاقي وعلاقته بالتسامح الاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة، **مجلة دراسات تربوية**، 6(21)، 9 ـ38.

16. زيد، رانيا عبد العظيم وآخرون(2019): الهناء الذاتي وعلاقته بالتفاؤل لدى طلبة الجامعة، **المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية**، 3(10)، 125 ـ 154.

17. السرحي، حنان خليل حسين،(2021): **إدارة الانفعالات كمتغير وسيط في العلاقة بين الضغوط النفسية والهناء الذاتي لدى أمهات الأطفال المصابين بمرض السكر في محافظة غزة"**، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأقصى – غزة ، فلسطين.

18. سلامة، يونس(2012): **علم النفس الإيجابي للجميع**، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

19. سليمان، محمد عبدالله(2022): التسامح وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة المنوفية، **مجلة كلية التربية**، جامعة المنوفية، 37(1)، 257ـ 288.

20.الشربيني، عاطف مسعد(2022): التسامي بالذات والإيثار كمؤشرين للتنبؤ بالهناء النفسي لدى طلاب الجامعة في بعض الدول العربية، **مجلة دراسات في العلوم التربوية**، الجامعة الأردنية،49(3)، 223 ـ 243.

21. شعيب، سالمة أحمد(2021): التسامح وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، **مجلة المختار للعلوم الإنسانية**،39(2)، 548 ـ 570.

22. شقير، زينب محمود(2010): **مقياس تشخيص التسامح(مراهقة ـ رشد ـ وسط العمر)** كراسة التعليمات، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

23. شند، سميرة محمد وآخرون(2013): مقياس الرفاهة النفسية للشباب الجامعي، كلية التربية، جامعة عين شمس، **مجلة الإرشاد النفسي**، العدد 36، 673 ـ 694.

24. الشيخ، عبدالسلام (2003): **علم النفس الاجتماعي**، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية.

25. عبد الخالق، أحمد محمد(2019): العلاقة بين الوجدانين الإيجابي والسلبي والحياة

الطيّبة، **مجلة العلوم التربوية**، دار نشر جامعة قطر، 31(117)، 67: 82.

26. عبد العال، تحية أحمد وَ مظلوم، مصطفى رمضان(2013):الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية، **مجلة كلية التربية ببنها**، كلية التربية، جامعة بنها، العدد(93) الجزء(2)،(78: 165).

27. عبد العظيم، حسني(2022): ثقافة التسامح لدى الشباب الجامعي، دراسة ميدانية في ضوء رؤى يورجين هابرماس، **مجلة نقد وتنوير**، العدد11(189: 228).

28. العبري، هلال بن سالم(2023): الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، **مجلة العلوم التربوية والنفسية**،7(1)، 20: 42

29. القماطي، خديجة خليفة(2022): الهناء الذاتي لدى طلاب جامعة طرابلس في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، **مجلة الأصالة**، الجمعية الليبية لعلوم التربية **2(6)**،263 ـ279.

30. الكندري، وفاء حسن(2015): **مستوى التسامح عند طلبة كلية التربية جامعة الكويت**، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة الكويت.

31. مجمع اللغة العربية(2005): **المعجم الوسيط**، مكتبة الشروق الأهلية الدولية، القاهرة.

32. محمد، أحمد حسن(2023): الهناء النفسي لدى طلبة الجامعة، **مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية**، جامعة واسط، العدد(51)، الجزء الثاني، 225 ـ .246

33. محمد، إسحاق فيصل عزيز (2017):**السعادة النفسية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي**، رسالة ماجستير، جامعة ديالي، العراق.

34. المدني، فاطمة رمزي والنزهة، أمجاد هاشم(2022): المرونة النفسية وعلاقتها بالهناء الذاتي لدى مرض القلب بالمدينة المنورة، **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، 6(40)، 107 ـ132.

35. المزين، محمد (2009): **دور الجامعات الفلسطينية في تعزيز قيم التسامح لدى طلبتها من وجهة نظرهم**، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، فلسطين.

36. مفلح، شيماء محمود محمد(2009): **أثر أسلوبين إرشاديين ــ المفهوم الخاطئ والعلاج العقلاني العاطفي في تنمية التسامح لدى طالبات معاهد إعداد المعلمات**، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الجامعة المستنصرية، العراق.

37. النجار، يحيى محمود وَ أبو غالي، عطاف محمود (2017): دور التعليم العالي في تعزيز قيم التسامح من وجهة نظر الطلبة وأعضاء هيئة التدريس في جامعة الأقصى

نموذجاً، **مجلة جامعة الأقصى**(سلسلة العلوم الإنسانية)، 21(1)، 423- 443.

38. النوايسة، فاطمة عبد الرحيم(2020): التسامح وعلاقته بعوامل الشخصية الكبرى لدى مراجعي المحاكم النظامية في محافظة الكرك، **مجلة كلية التربية**، جامعة الأزهر، العدد186(151: 186)

ب. المراجع الأجنبية.

39. Carr, A. (2013). **Positive psychology**: The science of happiness and human strengths. Routledge.

40. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being:**Emotional and cognitive evaluations** of live. Annual Review of Psychology, 54, 403-425

41. Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self–forgiveness: The stepchild of forgiveness research. **Journal of social and clinical psychology**, 24(5), 621-637.

42. Karremans, J. C., Van Lange, P. A., & Holland, R. W. (2005). Forgiveness and its associations with prosocial thinking, feeling, and doing beyond the relationship with the offender**. Personality and Social Psychology Bulletin,** 31(10), 1315-1326.

43. Rainey, C. A. (2008). Are individual forgiveness interventions for adults more effective than group interventions? **A meta-analysis.** The Florida State University.

44. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. **Journal of personality and social psychology**, 57(6), 1069.

45. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudemonic approach to psychological well-being. **Journal of happiness studies**, *9*, 13-39.

46. Sol, A., & Vasco, A. B. (2017). Relationships between the regulation of psychological needs satisfaction and **symptomatology. *Psicologia***, *31*(1), 1-16.

47. Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). **Theoretical and empirical connections between forgiveness,** mental health, and well-being. *Handbook of forgiveness*, 349-362.

48. Van Doorn, M. (2014). The nature of tolerance and the social circumstances in which it emerges. **Current Sociology**, *62*(6), 905-927.