

التسامح وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة

Forgiveness and Its Relationship to Psychological Well-Being Among University Student

أ.م.د. إنعام مجيد عبيد كاظم

Asst. Prof. Dr. Inaam Majeed Obaid

هيئة البحث العلمي

Scientific Research Commission, Baghdad, Iraq

مستخلص البحث:

هدف البحث الحالي التعرف الى :-

- ١- التسامح لدى طلبة الجامعة.
- ٢- الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة.
- ٣- العلاقة الارتباطية بين التسامح و الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة.

وتحقيقاً لهذه الاهداف تم اختيار عينة من طلبة جامعة بغداد بلغ عددهم (٣٧٤) طالب وطالبة اختيروا بالطريقة الطبقية العشوائية ذات التوزيع المتناسب , وتم ترجمة واعتماد مقياس التسامح لـ بيرري واخرون (Berry et al,2005) والذي تكون من (١٠) فقرات ؛ كما تم ترجمة واعتماد مقياس الرفاهية النفسية مقياس رايف (Ryff,1989) النسخة القصير المعدة من قبل غارسيا واخرون (Garcia et al.,2023) والذي يتكون من (١٨) فقرة. وبعد استخراج الخصائص السيكمترية لهما من صدق وثبات. تم تطبيق الاداتين على عينة البحث واتضح تمتع طلبة الجامعة بالتسامح، وتمتعهم بجميع ابعاد الرفاهية النفسية، ، كما اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية بين التسامح وابعاد الرفاهية النفسية. وبناءً على هذه النتائج خرج البحث بجملته من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: التسامح، الرفاهية النفسية، طلبة الجامعة

Abstract: The present research aimed to identify:

1. The level of forgiveness among university students.
2. The level of psychological well-being among university students.
3. The correlational relationship between forgiveness and psychological well-being among university students.

To achieve these objectives, a sample of 374 male and female students from the University of Baghdad was selected using a proportional stratified random sampling method. The Forgiveness Scale by Berry et al. (2005), consisting of 10 items, was translated and adopted. Additionally, the short version of Ryff's Psychological Well-Being Scale (1989), adapted by García et al. (2023) and consisting of 18 items, was translated and adopted. After extracting the psychometric properties of both scales for validity and reliability, the two tools were applied to the research sample. The results showed that university students exhibit forgiveness and possess all dimensions of psychological well-being. The results also revealed a positive correlational relationship between forgiveness and the dimensions of psychological well-being. Based on these results, the research concluded with a set of recommendations and proposals.

Keywords: Forgiveness, Psychological Well-Being, University Students.

الفصل الأول : التعريف بالبحث

أولاً مشكلة البحث:

يعد الافراد كائنات اجتماعية تتفاعل فيما بينها وقد يتخلل هذا التفاعل الاساءة أو الظلم من قبل الأشخاص المحيطين او من الشخص نفسه مما قد يؤدي الى انخفاض التسامح كما ان انخفاض مستوى التسامح ينعكس سلباً على حياة الفرد، سواء على المستوى الشخصي أو على مستوى العلاقات الاجتماعية، من خلال تعزيز مشاعر اللوم، وانعدام الثقة، والإحباط، والغضب، والرفض، والصراع، والضغط، والإجهاد، إضافة إلى التمسك بالأخطاء وعدم تجاوزها (Campbell, 2017:28).

ان انخفاض التسامح يرتبط طردياً مع مجموعة من المتغيرات النفسية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالاكتئاب، والقلق، وضعف الثقة بالنفس، وتدني تقدير الذات، والانطواء الاجتماعي، كما يرتبط بظهور أنماط من التفكير الفصامي، والاعتزاز الذاتي، والأفكار الاضطهادية والرغبة بالانتقام (Eaton et al., 2006).

في ظل التطور السريع الذي يشهده العصر الحالي في مختلف المجالات الاجتماعية والثقافية والسياسية والاقتصادية، مما أوجد صراعات بين القيم التقليدية وبعض الاعتقادات. هذا قد يكون له تأثير سلبي على الرفاهية النفسية للأفراد، حيث تسببت في العديد من الضغوط النفسية والاجتماعية التي أسهمت في معاناة الإنسان، مما جعل الوصول إلى الرفاهية النفسية أمراً صعباً (جوده وأبو جراد، ٢٠١١).

أن الرفاهية النفسية ترتبط ارتباطاً عكسياً مع الضغوط النفسية. فالأفراد الذين يفتقرون إلى الرفاهية النفسية يجدون صعوبة في التعامل مع الضغوط والتحديات، مما ينعكس سلباً على صحتهم النفسية والجسدية والعقلية. وظهرت الدراسات أخرى عبر الثقافات إلى وجود تراجع عالمي في الرفاهية النفسية للطلبة الجامعي، وهذا يستدعي الى اجراء المزيد من الابحاث في الرفاهية النفسية للطلبة (Dobosz & Hetmańczyk, 2023:6).

ويمكن تلخيص المشكلة الحالية في المحاولة للإجابة على التساؤل التالي:-

- هل توجد علاقة ارتباطية بين التسامح والرفاهية النفسية؟

ثانياً: أهمية البحث:

تتدرج أهمية متغيرات البحث الحالي ضمن السمات الإيجابية المكوّنة للشخصية، فقد استحوذ على اهتمام متزايد من علماء النفس، واعتُبر من المفاهيم الجوهرية في علم النفس الإيجابي، إذ يُعد التسامح بُنية نفسية محورية، ويسهم في تهيئة الانفعالات الإيجابية المرتبطة بالود والإيثار، ويعزز الانسجام الاجتماعي ويحسن جودة العلاقات بين الأفراد (Thompson et al., 2005:314).

ويرى الباحثون أن التسامح يتضمن أنماطاً سلوكية ومشاعر إيجابية تجاه من ارتكب الخطأ أو الإساءة (Burnette et al., 2007: 1587)، كما أن التسامح قد يكون مهارة انفعالية-اجتماعية تعزز التكيف النفسي، إذ يساعد الأفراد على إعادة صياغة تجاربهم السلبية بطريقة أكثر إيجابية، ما يفتح المجال للنمو الشخصي والتعلم من المواقف الصعبة (Enright & Fitzgibbons, 2015:128). كما أن الأفراد المتسامحين يميلون إلى بناء علاقات اجتماعية أكثر استقراراً، ويكونون أكثر قدرة على استعادة الثقة والتواصل الإيجابي بعد النزاعات (Karremans et al., 2003:1011).

وأكدت نتائج العديد من الدراسات أن التسامح يرتبط طردياً بالعديد من المتغيرات الإيجابية، إذ توصلت نتائج دراسة (Rani, 2013) أن الأفراد المتسامحين في الحياة اليومية يسهم في تحقيق الشعور بالراحة والرفاهية الذاتية، مما ينعكس على تحسين نوعية الحياة (Rani, 2013:472). واتساقاً مع ما سبق توصلت نتائج دراسة (Batik et al., 2017) إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين التسامح والسعادة (Batik et al., 2017:1).

وقد توصلت نتائج دراسة إلى أن التسامح يرتبط طردياً بتحسين الصحة النفسية (مثل انخفاض أعراض الاكتئاب)، والاجتماعية (مثل تقوية الشعور بالارتباط بالآخرين)، والجسدية (مثل انخفاض إجهاد القلب والأوعية الدموية)، والدينية/الروحية (الارتباط بالمقدسات) (Davis, Worthington, Hook, & Hill, 2013:15).

تُعدّ الرفاهية النفسية من المفاهيم المحورية والتي تتال أهمية كبيرة في علم النفس المعاصر، حيث تمثل مؤشراً شاملاً للصحة النفسية وجودة الحياة. فهي لا تقتصر على غياب الاضطرابات النفسية، بل تشمل مستويات عالية من الأداء الإيجابي، والرضا عن الحياة، والشعور بالمعنى والهدف في الحياة (Ryff, 1995:14). وقد أشارت نتائج الدراسات الحديثة أن ارتفاع مستويات الرفاهية النفسية يرتبط بانخفاض معدلات الاكتئاب والقلق، وزيادة القدرة على التكيف مع الضغوط الحياتية، إضافة إلى تحسين المؤشرات الفسيولوجية للصحة مثل ضغط الدم ووظائف المناعة (Steptoe, 2019).

كما تشير الدراسات إلى أن تعزيز الرفاهية النفسية يسهم في تطوير مهارات التكيف الإيجابي، ودعم العلاقات الاجتماعية الايجابية، وزيادة الإنتاجية في المجالات الأكاديمية والمهنية (Huppert & So, 2013). وتبرز أهمية هذا المتغير أيضاً في تصميم التدخلات النفسية والبرامج الوقائية التي تستهدف الفئات المعرضة للضغوط النفسية، حيث يمكن أن تشكل إطاراً علمياً لتقليل المخاطر وتعزيز الصحة الشاملة (Forgeard et al., 2011:88).

توصلت دراسة (Kotsou et al., 2019) أن الرفاهية النفسية ترتبط طردياً بمستويات أعلى من الذكاء العاطفي، وتسهم في تعزيز القدرة على إدارة الانفعالات وتحسين جودة العلاقات الاجتماعية (Kotsou et al., 2019:151). كما استنتجت دراسة (Carver et al., 2010) أن الأفراد ذوي الرفاهية النفسية المرتفعة يظهرون مستويات أعلى من التفاؤل والقدرة على التكيف الإيجابي مع الضغوط الحياتية (Carver et al., 2010: 87). وأشارت دراسة طويلة إلى أن الرفاهية النفسية تسهم في زيادة الرضا عن الحياة، وخاصة عندما تترافق مع المشاركة الفاعلة في أنشطة ذات معنى (Seligman, 2018:334).

ويمكن إيجاز أهمية البحث بجانبها النظري والتطبيقي على النحو الآتي:

١- الأهمية النظرية:

- تتجلى الأهمية النظرية لهذا البحث في ندرة الدراسات والبحوث السابقة - بحسب اطلاع الباحثة - التي تناولت العلاقة الارتباطية بين التسامح والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، الأمر الذي يبرز الحاجة إلى تناول هذا الموضوع في إطار علمي منهجي.
- قد تسهم نتائج هذا البحث في تقديم رؤى تحليلية تفسر السلوك الأكاديمي لطلبة الجامعة.

٢- الأهمية التطبيقية:

- يمكن أن تشكل نتائج هذا البحث قاعدة معرفية للمؤسسات التعليمية والأكاديمية في تصميم برامج تدريبية وورش عمل تستهدف تنمية التسامح وابعاد الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة.
- تتيح مخرجات البحث فرصاً لتطوير استراتيجيات إرشادية وبرامج دعم أكاديمي تسهم في رفع مستوى الصحة النفسية للطلبة.

ثالثاً: أهداف البحث

يهدف البحث الحالي تعرف الى :

١. التسامح لدى طلبة الجامعة.
٢. الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة.
٣. العلاقة الارتباطية بين التسامح والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة.

رابعاً - حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على طلبة جامعة بغداد للدراسة الصباحية وللعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥).

خامساً - تحديد المصطلحات:

١-التسامح (Forgivingness) :

التعريف النظري الذي اعتمدته الباحثة هو تعريف بييري وآخرون (Berry et al.,2005:128) إذ عرف التسامح:

" استبدال المشاعر السلبية نحو الآخرين بمشاعر إيجابية متسامحة " (Berry et al.,2005:128).
التعريف الإجرائي: هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب من خلال استجابته على مقياس التسامح المعتمد البحث.

٢-الرفاهية النفسية (Psychological well-being)

التعريف النظري الذي اعتمدته الباحثة هو تعريف رايف (Ryff, 1995) الذي عرفه:
" مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تعكس ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام، إلى جانب سعيه المستمر نحو تحقيق أهداف شخصية يقدّرها ويجد فيها قيمة ومعنى. ويتسم هذا الإحساس بقدرة الفرد على الاستقلالية في تحديد اتجاه ومسار حياته، وإقامة علاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين والمحافظة على استمراريتها "(Ryff, 1995 :85-95).

التعريف الإجرائي : "هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على كل بُعد من أبعاد المقياس المعتمد في البحث الحالي.

الفصل الثاني: الاطار النظري

اولاً التسامح (Forgiveness):

يُعدّ مفهوم التسامح أحد المفاهيم الإيجابية ذات الأثر البنّاء في حياة الأفراد والمجتمعات. وقد أجمع العديد من الباحثين على أن التسامح يمثل بناءً نفسياً معقداً، إذ يشتمل على أبعاد معرفية وأبعاد انفعالية وأبعاد دافعية كما يمكن اعتباره بعداً من أبعاد الشخصية إضافةً إلى كونه قراراً إرادياً، كما يُنظر إليه بوصفه عملية تهدف إلى الحد من الأفكار والانفعالات والسلوكيات السلبية تجاه الشخص المسيء (Rye & Pargament, 2002:430).

وقد تناولت عدة نماذج ونظريات مفهوم التسامح من زوايا معرفية، انفعالية، وأخلاقية. من أبرزها:

❖ نموذج بيرري وآخرون في التسامح (Berry et al,2005)

يرى Berry وآخرون (Berry et al,2005) أن التسامح سمة شخصية لآثاره الإيجابية على الصحة النفسية والاجتماعية. ويميزوا بين التسامح كاستجابة موقفية تجاه إساءة محددة، والتسامح كسمة شخصية مستقرة عبر المواقف والأزمنة، وهو ما يُعرف بـ سمة التسامح ، كما أن هذه السمة تتمثل في الميل المستمر إلى استبدال الانفعالات السلبية المرتبطة بعدم التسامح، مثل الغضب والاستياء والعداء، بانفعالات إيجابية موجهة نحو الآخر، كالرحمة والتعاطف.

ووفق هذا النموذج أن التسامح غالباً ما يتطور بفعل الاجترار المعرفي حول الإساءة، وهو تفكير تكراري مشحون انفعالياً قد يحافظ على المشاعر السلبية أو يزيد حداثها. ، ويميز بين أنواع متعددة من الاجترار، منها:

- الاجترار الانتقامي الذي يرتبط بالدوافع للانتقام.
- والاجترار الاكتئابي المرتبط بمشاعر الإحباط ولوم الذات.
- والاجترار القلق المرتبط بالمخاوف والقلق المستمر .

يفترض النموذج أن العلاقة بين التسامح والسمات الانفعالية ليست مباشرة ، بل تتأثر بوجود الاجترار الانتقامي (Vengeful Rumination) كمتغير وسيط. فالاجترار الانتقامي، الذي يتمثل في التفكير المتكرر في الإساءة والدوافع للانتقام، يؤدي إلى إدامة الانفعالات السلبية ويضعف القدرة على التسامح. وقد استند الافتراض السابق على الدراسات التي اكدت على ان الميل له دور وسيط في الاجترار الانتقامي في العلاقة بين التسامح والغضب، بحيث يساهم انخفاض الميل إلى الاجترار الانتقامي في خفض مستويات الغضب والدوافع الانتقامية (كما أكد على افتراض أن بعض الأفراد قد يتبنون التسامح كقيمة أخلاقية مرتبطة بنظامهم القيمي أو الديني،

ما يجعل قرار التسامح نابغاً من الالتزام الأخلاقي بقدر ما هو نابغ من التعاطف. ويؤكد النموذج أن سمة التسامح تعكس الميل الدائم للتغلب على الانفعالات السلبية الناتجة عن الإساءة (مثل الغضب والعداء والخوف) واستبدالها بانفعالات إيجابية موجهة نحو الآخر مثل التعاطف والرحمة (Berry et al., 2005:75).

مبررات اعتماد نموذج بيرري وآخرون (Berry et al, 2005)

- شمولية المفهوم يميز النموذج بوضوح بين التسامح كسلوك موقعي استجابي وبين التسامح كسمة شخصية مستقرة .
- إدخال متغيرات وسيطة (الاجترار) يتميز النموذج بإبراز دور الاجترار المعرفي وخاصة الاجترار الانتقامي بوصفه متغيراً وسيطاً.
- يدمج النموذج بين الجانب النفسي والبعد الأخلاقي/القيمي للتسامح.
- يوضح النموذج أن التسامح عملية تحوّل من انفعالات سلبية (الغضب، الاستياء، العداء) إلى انفعالات إيجابية (الرحمة، التعاطف)، وهو ما يتفق مع التصورات المعاصرة للتسامح بوصفه عملية ديناميكية وليست مجرد غياب للمشاعر السلبية.

ثانياً: الرفاهية النفسية (Psychological well-being)

يُعد مفهوم الرفاهية النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس، وقد أصبح محوراً رئيسياً في اهتمامات علم النفس الإيجابي خلال العقود الأخيرة. إذ يُنظر إلى الرفاهية النفسية بوصفها وسيلة نحو تحقيق حياة أكثر توازناً واكتمالاً، من خلال تحديد العوامل التي تسهم في تعزيز الصحة النفسية وتحفيز التغيير الإيجابي في نمط الحياة اليومي للأفراد (معمرية، ٢٠١٢: ١٢٦).

وقد أشارت الدراسات بعض الدراسات إلى أن مفهوم الرفاهية النفسية لا يُختزل في المشاعر الإيجابية العابرة أو المؤقتة التي تصف الحالة اللحظية للفرد، بل يتجاوز ذلك ليشمل أبعاداً أكثر ثباتاً واستقراراً تتعلق بمدى استخدام الفرد لقدراته النفسية بشكل إيجابي على المدى البعيد (Abbott et al., 2008:679-687).

ويؤكد دينر أن الرفاهية الذاتية تمثل بنية متعددة الأبعاد، تتألف من ثلاث مكونات رئيسية: الرضا عن الحياة باعتباره تقييماً معرفياً عاماً لجودة الحياة، إلى جانب الخبرة المتكررة للمشاعر الإيجابية، والحد من المشاعر السلبية (Diener et al., 1999:72).

وتكمن القيمة النظرية والتطبيقية لهذا النموذج في اعتماده على التقييم الذاتي للفرد، ما يضفي عليه طابعاً مرناً وشخصياً، ويجعله قادراً على التقاط الاختلافات الفردية في التجربة النفسية والسياقات الاجتماعية التي يعيشها الأفراد.

❖ خصائص الرفاهية النفسية

تتسم الرفاهية النفسية بعدة خصائص تميزها عن غيرها من المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية، ومن أبرزها:

- الشمولية: حيث يغطي المفهوم طيفاً واسعاً من المشاعر الإيجابية، ويأخذ في الاعتبار الفروق الفردية بين الأشخاص في درجة شعورهم بالرفاهية.
- التركيز على الخبرة الذاتية: فالرفاهية النفسية تعتمد بشكل أساسي على التقييم الداخلي للفرد، ولا تُقاس من خلال المعايير الخارجية مثل النضج أو الواقعية فقط، وإنما من خلال الإدراك الذاتي للفرد لمدى جودة حياته. وبذلك، تمنح هذه النظرية أهمية كبيرة لتجربة الفرد الشخصية بدلاً من الاعتماد على معايير موضوعية بحتة.
- الاهتمام بالحالة طويلة المدى: بخلاف الانفعالات المؤقتة، تركز الرفاهية النفسية على المشاعر المستقرة نسبياً التي ترافق الفرد على مدى زمني ممتد، وهو ما يجعلها مكوناً أساسياً في تقييم الأداء النفسي المتكامل (Diener et al., 1999:324).

نظرية رايف في الرفاهية النفسية (Ryff, 1989)

تُعد الباحثة كارول رايف (Carol Ryff) من أبرز من أسهموا في تطوير مفهوم الرفاهية النفسية ضمن إطار علم النفس الإيجابي، حيث قدّمت في عام ١٩٨٩ نموذجاً متكاملًا ومبنيًا على مراجعة نقدية وتحليلية للعديد من النظريات الكلاسيكية في علم النفس، لا سيما نظريات الشخصية والصحة النفسية والنمو الإنساني. وقد أشارت رايف إلى أن معظم الطروحات السابقة حول الرفاهية كانت تعاني من قصور في الاتساق المفاهيمي وضعف في أدوات القياس الموثوقة، فضلاً عن التباين في المعايير المعتمدة لتحديد الرفاهية النفسية (Ryff, 1989:1074).

في ضوء ذلك، اقترحت رايف نموذجاً متعدد الأبعاد للأداء النفسي الإيجابي، سعت من خلاله إلى دمج الأفكار المتناثرة في الأدبيات السابقة ضمن إطار نظري موحد وأكثر شمولاً، وقد بينت رايف أن الرفاهية النفسية الحقيقية لا تتمثل فقط في غياب الاضطرابات أو المعاناة النفسية، بل تشمل التنمية الكاملة لقدرات الفرد الذاتية، والقدرة على التكيف الإيجابي مع تحديات الحياة المختلفة (Ryff, 1995:101).

أبعاد الرفاهية النفسية:

اقترحت رايف (Ryff) أن الرفاهية النفسية تتكون من ستة أبعاد تعكس مختلف جوانب الأداء النفسي:

١ - الاستقلالية (Autonomy)

يتجلى في قدرة الفرد على اتخاذ القرارات الشخصية باستقلالية، والتمسك بقيمه ومعتقداته دون الخضوع للضغوط الاجتماعية. كما يتضمن تنظيم السلوك ذاتيًا وفقًا لمعايير داخلية نابعة من الشخصية.

٢ - التمكن البيئي (Environmental Mastery)

يشير إلى كفاءة الفرد في إدارة بيئته والتكيف معها بفعالية، بما في ذلك القدرة على استغلال الفرص، وتنظيم الأنشطة الحياتية، وتشكيل بيئة تتماشى مع احتياجاته وأهدافه الشخصية.

٣ - النمو الشخصي (Personal Growth)

يعكس مدى شعور الفرد بالتطور المستمر والانفتاح على التجارب الجديدة، ويشير إلى السعي نحو تحسين الذات، واكتساب الخبرات، وتوسيع الآفاق المعرفية والنفسية، بما ينعكس إيجابًا على جودة الحياة. وتشير الدراسات اللاحقة إلى أن هذه الأبعاد تمثل جوهر الازدهار الإنساني، حيث تؤثر عملية النمو النفسي ليس فقط من منظور ذاتي، بل بوصفها تفاعلًا ديناميًا بين الفرد وبيئته.

٤ - العلاقات الإيجابية (Positive Relations)

يعكس هذا البعد قدرة الفرد على بناء علاقات اجتماعية قائمة على الثقة والتفاهم والتبادلية. فالأفراد ذوو الرفاهية المرتفعة يكون لديهم ميل نحو إقامة صداقات متينة ومشبعة عاطفيًا، تتسم بالتعاطف والاحترام المتبادل.

٥ - الغرض في الحياة (Purpose in Life)

يتعلق هذا البعد بإحساس الفرد بأن حياته ذات مغزى واتجاه واضح، وأنه يسعى نحو تحقيق أهداف ذات قيمة. يشمل ذلك الإيمان بأن للوجود معنى، وأن الفرد يؤدي دورًا مهمًا في محيطه، مما يحقق له الرضا الداخلي.

٦ - تقبل الذات (Self-Acceptance)

يشير هذا البُعد إلى امتلاك الفرد نظرة إيجابية نحو ذاته، والقدرة على تقبل جوانب شخصيته كافة، سواء الإيجابية أو السلبية. كما يُعد مؤشرًا على النضج النفسي والقدرة على تقييم الذات بواقعية، ويمثل أحد الركائز الأساسية للصحة النفسية الجيدة (Ryff, 1995 : 224).

أسباب اعتماد نظرية رايف (Ryff, 1995)

- شمولية النظرية تقدم رايف تصورًا متكاملًا للرفاهية النفسية، حيث حددت ستة أبعاد (القبول الذاتي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، النمو الشخصي، غاية الحياة، الاستقلالية، السيطرة على البيئة) هذا التعدد يجعل النظرية أوسع وأكثر شمولًا مقارنة بنماذج أحادية البعد.
- الانسجام مع علم النفس الإيجابي تتفق النظرية مع التوجهات الحديثة في علم النفس الإيجابي، التي تركز على بناء القوة والقدرة، وليس فقط علاج الاضطراب أو المرض.
- المرونة الثقافية أثبتت الدراسات أن أبعاد النظرية قابلة للتطبيق في ثقافات متعددة.

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته:

يهدف هذا الفصل إلى عرض المنهجية المعتمدة في البحث وقد تم اتباع المنهج الوصفي الارتباطي كإطار منهجي لهذا البحث، كونه من المناهج المناسبة لدراسة العلاقات بين المتغيرات، إذ يُعنى بوصف الظواهر كما هي في الواقع من حيث قوتها واتجاهها.

أولاً: مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة بغداد والبالغ عددهم (٥٥٨٤٣) للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥)

ثانياً: عينة البحث:

لتحقيق أهداف البحث بدقة وموضوعية، تم اعتماد أسلوب العينة الطبقية العشوائية ذات التوزيع المتناسب، إذ بلغت عينة البحث من (٣٧٤) طالب وطالبة وبواقع (١٤٨) طالب و (٢٢٦) طالبة و (٢٤١) من التخصص العلمي و (١٣٣) من التخصص الإنساني.

ثالثاً: أدوات البحث:

١- مقياس التسامح:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ومراجعة الادبيات التي تناولت التسامح وجدت الباحثة ان مقياس بييري واخرون (Berry et al,2005) يتناسب مع عينة وأهداف البحث الحالي كما اتبعت الباحثة إجراءات الترجمة العكسية للمقياس وذلك لترجمته من اللغة الإنكليزية الى اللغة العربية.

❖ وصف المقياس:

تكون مقياس التسامح من (١٠) فقرات. وكانت بدائل الإجابة كانت خماسية بطريقة التقدير الذاتي (تطبق علي تماماً، تتطبق علي غالباً، تتطبق علي احياناً، تتطبق علي نادراً، لا تتطبق علي ابدًا) بتصحيح (٥ , ٤ , ٣ , ٢ , ١).

ثانياً: مقياس الرفاهية النفسية.

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت الرفاهية النفسية فقد اعتمد الباحثة مقياس رايف (Ryff,1989) النسخة القصير المعدة من قبل غارسيا واخرون (Garcia et al.,2023) الذي طبق على عينة طلبة الجامعة كما اتبعت الباحثة إجراءات الترجمة العكسية للمقياس وذلك لترجمته من اللغة الإنكليزية الى اللغة العربية.

❖ وصف المقياس:

تكون مقياس الرفاهية النفسية بصيغته النهائية من (١٨) فقرة موزعة على ستة أبعاد لكل بُعد (٣) فقرات. أما بدائل الإجابة كانت خماسية بطريقة التقدير الذاتي (تطبق علي تماماً، تتطبق علي غالباً، تتطبق علي احياناً، تتطبق علي نادراً، لا تتطبق علي ابدًا) بتصحيح (٥ , ٤ , ٣ , ٢ , ١).

❖ صلاحية فقرات مقياسي التسامح والرفاهية النفسية

للتحقق من صلاحية فقرات مقياسي التسامح والرفاهية النفسية، ومدى مناسبتها لعينة البحث من حيث المحتوى والدلالة النفسية، تم عرض المقياسين بصيغتهما الأولية على لجنة من المحكمين المختصين في مجالات العلوم التربوية والنفسية. واعتمد الباحث النسبة المعيارية (٨٠٪) من نسبة اتفاق المحكمين، كشرط لقبول الفقرة ضمن صورتها النهائية. وبعد جمع الاستجابات وتحليلها، تبين أن جميع الفقرات الواردة في المقياسين قد حصلت على نسبة قبول تفوق المحك المعتمد، وعليه تم الإبقاء على جميع الفقرات.

❖ التحليل الإحصائي لفقرات المقياسين

بعد تطبيق مقياسي التسامح والرفاهية النفسية على عينة التحليل الإحصائي والبالغة (٣٧٤) من طلبة جامعة بغداد والتي تم اختيارها بطريقة العينة الطبقية العشوائية، تم تصحيح الاستمارات واستخراج الخصائص السيكومترية لكل من المقياسين. وقد شملت التحليلات الإحصائية مؤشرات القوة التمييزية والاتساق الداخلي.

أولاً: القوة التمييزية للفقرات

لبيان قدرة كل فقرة على التمييز بين الأفراد ذوي المستويات العالية والمنخفضة في السمة المقاسة، تم اعتماد الأسلوب الإحصائي القائم على حساب القوة التمييزية وقد تم إجراء الخطوات الآتية:

- حساب الدرجة الكلية لمقياس التسامح ومقياس الرفاهية النفسية .
- ترتيب الدرجات الكلية ترتيباً تنازلياً لكل مقياس.
- تحديد أعلى وأدنى (٢٧٪) من الاستمارات، أي اختيار (١٠١) استمارة تمثل أعلى الدرجات، و(١٠١) استمارة تمثل أدنى الدرجات.
- تطبيق اختبار (t) لعينتين مستقلتين على إجابات المجموعتين (العليا والدنيا) لكل فقرة من فقرات لمقياس التسامح، أما الرفاهية النفسية فقد تم حسب الدرجة الكلية لكل بُعد على حده، وللتحقق من وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات المجموعتين في كل فقرة. والجداول (١) و (٢) توضح ذلك.

جدول (١)

القوة التمييزية بطريقة المجموعتين الطرفيتين لمقياس التسامح

تسلسل الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	4.3564	1.10981	2.8416	1.22256	9.220	دالة
٢	4.2673	1.04777	2.4257	1.23569	11.424	دالة
٣	4.4554	0.92222	2.9208	1.19736	10.205	دالة
٤	4.7624	0.63480	3.5446	1.29248	8.500	دالة
٥	4.6040	0.81338	3.4059	1.24240	8.108	دالة
٦	4.5545	0.81823	3.0594	1.31013	9.727	دالة
٧	4.2871	1.12549	3.0990	1.29232	6.968	دالة
٨	4.8317	0.56691	4.0495	1.18639	5.978	دالة
٩	4.6238	0.66108	3.2772	1.14995	10.202	دالة
١٠	4.3465	1.03379	2.6238	1.34053	10.228	دالة

*القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) بمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٠٠).

ويتضح من الجدول أعلاه ان جميع فقرات مقياس التسامح مميزة وذلك لان القيم التائية المحسوبة لجميع الفقرات أكبر من القيمة التائية الجدولية القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) بمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٠٠).

جدول (٢)

القوة التمييزية بطريقة المجموعتين الطرفيتين لمقياس الرفاهية النفسية

١- بُعد الاستقلالية						
الدالة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		تسلسل الفقرة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	11.555	1.32291	3.0990	0.58564	4.7624	١
دالة	15.651	0.84713	2.7723	0.67119	4.4554	٢
دالة	11.915	1.10472	3.1980	0.62521	4.7030	٣
٢- بُعد التمكن البيئي						
الدالة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		تسلسل الفقرة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	14.021	0.95368	2.4455	0.82845	4.2079	٤
دالة	15.620	1.16492	2.6238	0.63136	4.6832	٥
دالة	13.382	1.09237	2.8713	0.72070	4.6139	٦
٣- بُعد النمو الشخصي						
الدالة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		تسلسل الفقرة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	15.417	1.01864	2.2277	0.84443	4.2574	٧
دالة	15.601	1.02812	2.3762	0.78702	4.3861	٨
دالة	12.066	1.08974	2.9505	0.72930	4.5248	٩
٤- بُعد العلاقات الإيجابية						
الدالة		المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		تسلسل

الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	
١٠	4.2376	0.89609	2.5050	1.12804	12.087	دالة
١١	4.1782	0.84138	2.5644	1.14382	11.422	دالة
١٢	4.2277	0.76002	2.2772	1.20099	13.792	دالة
٥- بُعد الغرض من الحياة						
تسلسل الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١٣	3.9604	0.99921	2.2079	1.04227	12.198	دالة
١٤	4.4059	0.86230	2.4257	0.96277	15.397	دالة
١٥	4.4257	0.77906	2.5644	1.13504	13.588	دالة
٦- بُعد تقبل الذات						
تسلسل الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١٦	4.7723	0.58105	2.9109	1.05924	15.484	دالة
١٧	4.5743	0.63791	2.8416	1.08381	13.846	دالة
١٨	4.6535	0.62347	2.7624	0.78928	18.895	دالة

*القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) بمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٠٠)

ويتضح من الجدول أعلاه ان جميع فقرات مقياس الرفاهية النفسية مميزة وذلك لان القيم التائية المحسوبة لجميع الفقرات أكبر من القيمة التائية الجدولية القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) بمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٠٠).

ثانياً : طريقة الاتساق الداخلي.

تُعد طريقة الاتساق الداخلي أحد الأساليب الإحصائية الأساسية للتحقق من تجانس الفقرات ضمن المقاييس النفسية. ويُشير هذا الاتساق إلى مدى انسجام الفقرات في قياس الظاهرة السلوكية المستهدفة، حيث

إن الفقرات الجيدة هي التي تسير في الاتجاه نفسه الذي يقيسه المقياس أو المجال. ولتحقيق هذا الاجراء تم استعمال معامل ارتباط بيرسون والجدول (٣) و(٤) توضح ذلك.

جدول (٣)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التسامح

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.568	٦	0.59٤	١
0.6٢0	٧	0.63٩	٢
0.5٣6	٨	0.6٧6	٣
0.5٨6	٩	0.6٦1	٤
0.٥3٥	١٠	0.4٩٧	٥

*القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون (٠.١٠٥) بمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٧٢).

وتوضح من الجدول اعلاه ان جميع قيم معامل الارتباط دالة لانها أكبر من القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون (٠.١٠٥) بمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٧٢)

جدول (٤)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي اليه لمقياس الرفاهية النفسية

معامل الارتباط	ت	البُعد	معامل الارتباط	ت	البُعد
0.515	١٠	العلاقات الإيجابية	0.571	١	الاستقلالية
0.522	١١		0.733	٢	
0.660	١٢		0.724	٣	
0.637	١٣	الغرض من الحياة	0.712	٤	التمكن البيئي
0.613	١٤		0.630	٥	
0.456	١٥		0.670	٦	
0.582	١٦	تقبل الذات	0.720	٧	النمو الشخصي
0.619	١٧		0.733	٨	
0.412	١٨		0.603	٩	

*القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون (٠.١٠٥) بمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٧٢).

وتضح من الجدول اعلاه ان، جميع قيم معامل الارتباط دالة لانها أكبر من القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون (٠.١٠٥) بمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٧٢).

❖ الثبات

بلغ معامل ثبات التسامح بطريقة الفاكرونباخ (٠.٨٧٩) وهو معامل ثبات جيد.

كما بلغ معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ لأبعاد مقياس الرفاهية النفسية فقد بلغ معامل ثبات بُعد الاستقلالية (0.742) وبُعد التمكن البيئي (0.728)، وبُعد النمو الشخصي (0.734) وبُعد العلاقات الإيجابية (0.747) وبُعد تحمل الغرض من الحياة (0.746) و بُعد تقبل الذات (٠.٧٣٩) وان جميع معاملات الثبات جيدة ويمكن الوثوق بها.

الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصل اليها البحث وتفسيرها واعتماداً على نتائج البحث يتم عرض الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

الهدف الأول: التعرف على التسامح لدى طلبة الجامعة .

بعد أن تم تطبيق مقياس التسامح على عينة البحث والبالغة (374) من طلبة الجامعة، قامت الباحثة بحساب الوسط الحسابي اذ بلغ (37.3316)، في حين بلغ الانحراف المعياري (6.61076)، بمتوسط فرضي (٣٠). ولتحديد ما إذا كانت هذه الفروق ذات دلالة إحصائية، تم استخدام الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

الاختبار التائي لعينة واحدة لتعرف دلالة الفرق بين الوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس التسامح.

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	الدالة
374	37.3316	6.61076	٣٠	21.448	دالة

*القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) بمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٧٣).

اشارت نتائج الجدول أعلاه الى تمتع طلبة جامعة بغداد بالتسامح ولذلك لان القيمة التائية المحسوبة (21.448) أكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) بمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٧٣). ويمكن تفسير هذه النتيجة استناداً الى نظرية أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عالٍ من التسامح يعني أن الطلبة يمتلكون قدرات نفسية واجتماعية تُعد إيجابية تؤهلهم لتجاوز الإساءة، والتعامل مع المواقف الصعبة أو العدوانية بطريقة أكثر نضجاً ورحمة بدلاً من الغضب أو الانتقام. وإدراك الطلبة أن الحياة الجامعية تتطلب من الطلبة التفاعل مع أشخاص من خلفيات ثقافية واجتماعية متنوعة وان عملية التفاعل الاجتماعي قد يتخللها بعض الأخطاء من الآخرين، اذ يعزز التسامح من مهارات التفاهم، والتعاطف، وقبول الآخر. بفهم جيد لعواطفهم وعواطف الآخرين، يكونون أكثر قدرة على ضبط انفعالاتهم والتصرف بطريقة متسامحة. كما أن المعتقدات الدينية للطلبة التي تشجع على التسامح وعد التسامح فضيلة دينية واخلاقية.

الهدف الثاني: التعرف على الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة .

للتعرف على الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة قامت الباحثة بتطبيق مقياس الرفاهية النفسية وحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري كل بُعد على حده، كما تم إيجاد الوسط الفرضي لكل بُعد وكذلك الدرجة الكلية وللتعرف على الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحد والجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

الاختبار التائي لعينة واحدة لتعرف دلالة الفرق بين الوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الرفاهية النفسية

العينة	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
٣٧٤	بُعد الاستقلالية	10.2620	2.85687	٩	8.543	دالة
	بُعد التمكن البيئي	10.7701	2.86245	٩	11.959	دالة
	بُعد النمو الشخصي	11.1738	2.84341	٩	14.785	دالة
	بُعد العلاقات الإيجابية	11.7914	2.50026	٩	21.591	دالة
	بُعد الغرض من الحياة	10.4626	3.03641	٩	9.315	دالة
	بُعد تقبل الذات	11.5615	2.74086	٩	18.074	دالة

*القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) بمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٧٣).

إشارت نتائج الجدول أعلاه الى:

- بُعد الاستقلالية تمتع طلبة الجامعة ببُعد الاستقلالية واذلك لان القيمة التائية المحسوبة (8.543) أكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) بمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٧٣).
- ويمكن تفسير هذه النتيجة تمتع الطلبة بهذا البعد يدل على أنهم قادرون على اتخاذ قراراتهم باستقلالية دون خضوع مفرط لضغوط الزملاء أو المعايير الاجتماعية التي تكون قناعتهم فيها ضعيفة، كما يعكس احترامهم لقيمهم ومعتقداتهم الشخصية. كما ان الحياة الجامعية تمنح الطلبة حرية فكرية ومسؤولية ذاتية، ما يُنمّي لديهم القدرة على التعبير عن الذات بثقة.
- بُعد التمكن البيئي تمتع طلبة الجامعة ببُعد التمكن البيئي واذلك لان القيمة التائية المحسوبة (11.959) أكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) بمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٧٣). ويمكن تفسير هذه النتيجة ان التمكن البيئي لدى الطلبة وجد نتيجة قدرتهم على تنظيم حياتهم اليومية، والتعامل بفعالية مع متطلبات الدراسة والأنشطة الجامعية والتحديات وفقاً لما يتطلبه كل موقف واختيار البديل الأنسب لهم بين البدائل المطروحة. كما أن البيئة الجامعية توفر فرصاً لتطوير مهارات حياتية عديدة تؤدي الى تحقيق التوازن بين المسؤوليات والاهتمامات، مما يعزز الشعور بالكفاءة.
- بُعد النمو الشخصي تمتع طلبة الجامعة ببُعد النمو الشخصي واذلك لان القيمة التائية المحسوبة (14.785) أكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) بمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٧٣). ويمكن تفسير هذه النتيجة أن الطلبة يظهرون رغبة دائمة في التعلم وتطوير ذاتهم، ولديهم انفتاح على التجارب الجديدة ويسعون إلى تحسين قدراتهم العقلية والعاطفية والاجتماعية إضافة الى التطور التكنولوجي الذي يعد إضافة كبيرة للتعلم في كل المجالات، كما أن البيئة الجامعية تُعد مرحلة اكتشاف وتعلم وتطوير شخصي.
- بُعد العلاقات الايجابية تمتع طلبة الجامعة ببُعد العلاقات الايجابية واذلك لان القيمة التائية المحسوبة (21.591) أكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) بمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٧٣). ويمكن تفسير هذه النتيجة أن البيئة الجامعية تشجع على التفاعل الجماعي الايجابي والمشاركة الفعالة، مما يؤدي الى تنمية المهارات الاجتماعية وجودة العلاقات الاجتماعية الصحيحة، كما أن هذه النتيجة تدل على امتلاك الطلبة علاقات اجتماعية صحية مبنية على الاحترام والود و التفاهم والدعم المتبادل.
- بُعد الغرض من الحياة تمتع طلبة الجامعة ببُعد الغرض من الحياة واذلك لان القيمة التائية المحسوبة (9.315) أكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) بمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٧٣). ويمكن تفسير هذه النتيجة أن الطلبة يمتلكون رؤية وأهداف واضحة في الحياة وتخطيط مستقبلي، ويشعرون أن لحياتهم معنى استناداً الى معتقداتهم الدينية وعلاقتهم وقيمهم والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية

التي تعطي شعور بالهدف في الحياة كما يسعون لتحقيق غرضهم في الحياة من خلال التعليم أو الأهداف الشخصية والمهنية.

- بُدّ تقبل الذات من الحياة تمتع طلبة الجامعة ببُعد تقبل الذات واذلك لان القيمة التائية المحسوبة (18.074) أكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) بمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٧٣). ويمكن تفسير هه النتيجة أن طلبة الجامعة لديهم القدرة على تقبل ذاتهم كما هي بما تحمل من أخطاء ولديهم فهم لها، وتقبل جوانب القوة والضعف في شخصياتهم، ويشعرون بالرضا عن أنفسهم وإنجازاتهم. و من ما سبق ترى الباحثة هذه النتائج إلى أن طلبة الجامعة يعيشون حالة متكاملة من الرفاهية النفسية متعددة الأبعاد، تعكس توازنًا في الجوانب الانفعالية والمعرفية والسلوكية، وهو ما يدعم قدرتهم على مواجهة تحديات الحياة، وتحقيق النجاح الشخصي والاجتماعي.
- الهدف الثالث: التعرف على العلاقة الارتباطية بين التسامح والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة .**

ولتحقيق هذا الهدف استعمل الباحثة معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة الارتباطية بين التسامح وابعاد الرفاهية النفسية ويكون العلاقة الارتباطية دالة اذا كانت أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

العلاقة الارتباطية بين التسامح والرفاهية النفسية

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	الدلالة
بُعد الاستقلالية	٠.٢٥٣	دالة
بُعد التمكن البيئي	٠.٢٢٦	دالة
بُعد النمو الشخصي	٠.٢٩٨	دالة
بُعد العلاقات الإيجابية	٠.٣٣٤	دالة
بُعد الغرض من الحياة	٠.٢٨٢	دالة
بُعد تقبل الذات	٠.٢٦٠	دالة

*القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون (٠.١٠٥) بمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٧٢).

وتشير نتائج الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية طردية بين التسامح وأبعاد الرفاهية النفسية، وذلك لان جميع قيم معاملات الارتباط أكبر من القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون (٠.١٠٥) بمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٧٢). ويمكن تفسير العلاقة الارتباطية بين التسامح وابعاد الرفاهية النفسية في الآتي.

- وجود علاقة ارتباطية طردية بين التسامح وُبُعد الاستقلالية اذ بلغ معامل الارتباط (٠.٢٥٣) ويمكن تفسير هذه النتيجة ان التسامح مع الذات او مع الآخرين يساعد الفرد على التخفيف من المشاعر السلبية كالانتقام والحقد، مما يعزز الشعور بالتحكم في انفعالاته. والقدرة على التعامل مع الضغوط الحياتية أو الرغبة في الانتقام. وهذا يعني ان الزيادة في التسامح يؤدي الى زيادة قدرة الفرد على تحقيق استقلالية داخلية ونفسية.

- وجود علاقة ارتباطية طردية بين التسامح وُبُعد التمكن البيئي اذ بلغ معامل الارتباط (٠.٢٢٦) ويمكن تفسير هذه النتيجة ان الأشخاص المتسامحون يتمتعون بقدرة أكبر على إدارة العلاقات والظروف الحياتية، والتعامل بفعالية مع المشاعر السلبية التي تعيق التكيف مع البيئة. والتسامح يؤدي إلى تحسين إدارة الضغوط الاجتماعية، مما يعزز السيطرة على البيئة.

- وجود علاقة ارتباطية طردية بين التسامح وُبُعد النمو الشخصي اذ بلغ معامل الارتباط (٠.٢٩٨) ويمكن تفسير هذه النتيجة أن التسامح يتطلب وعيًا عاطفيًا، مما يحفز التعلم من التجارب المؤلمة والنمو النفسي. الشخص الذي يسامح يتطور ذاتيًا من خلال تجاوز مشاعر الغضب. أي كلما ارتفع مستوى التسامح، زاد إدراك الفرد لفرص التعلم والنضج.

- وجود علاقة ارتباطية طردية بين التسامح وُبُعد العلاقات الإيجابية اذ بلغ معامل الارتباط (٠.٣٣٤) ويمكن تفسير هذه النتيجة أن التسامح يمثل حجر أساس في بناء العلاقات الصحية؛ إذ اذا ارتفع مستوى التسامح يؤدي إلى تعزيز الثقة، التقاهم، والتعاطف مع الآخرين. كما انه يؤدي الى جودة في العلاقات بين الافراد.

- وجود علاقة ارتباطية طردية بين التسامح وُبُعد الغرض من الحياة اذ بلغ معامل الارتباط (٠.٢٨٢) ويمكن تفسير هذه النتيجة أن التسامح يرتبط بقوة القيم والمعتقدات، ويمنح الفرد إحساسًا بعيش حياة ذات معنى. والشخص المتسامح يكون أكثر إدراكًا لرسالته وقيمه في الحياة.

- وجود علاقة ارتباطية طردية بين التسامح وُبُعد تقبل الذات اذ بلغ معامل الارتباط (٠.٢٦٠) ويمكن تفسير هذه النتيجة أن الفرد الذي يتمتع بالتسامح يكون متسامح مع ذاته ويقبل ذاته ويدرك ان الفرد معرض للخطأ والعمل على تصحيح الأخطاء، وتقبل الحدود الشخصية.

❖ الاستنتاجات :

- ١- ان طلبة الجامعة لديهم القدرة على تجاوز الإساءة، والتعامل مع الآخرين بروح العفو والتسامح، بعيداً عن مشاعر الغضب أو الانتقام. ويُعزى هذا المستوى من التسامح إلى ما يتمتعون به من نضج نفسي، ووعي اجتماعي، وانفتاح فكري وديني، وتقبل الاختلافات في وجهات نظر الآخرين.
- ٢- أن طلبة الجامعة يمتلكون في جميع أبعاد الرفاهية النفسية، والذي يدل على قدرتهم على التكيف الإيجابي مع متطلبات الحياة الجامعية، والمحافظة على علاقات اجتماعية صحية وإيجابية، وتحديد أهداف واضحة والعيش حياة ذات معنى، مع الشعور بالرضا عن أنفسهم وإدراكهم لقيمتهم الذاتية.
- ٣- التسامح يُعد من المتغيرات النفسية الإيجابية التي تُسهم في تعزيز الرفاهية النفسية الشاملة، ويُظهر دوره المهم في دعم التوازن العاطفي والاجتماعي وتحقيق الصحة النفسية لدى الأفراد.

❖ التوصيات:

- عمل برنامج تدريبي لتنمية التسامح والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة.

❖ المقترحات:

- اجراء دراسة للمتغيرين معاً على عينات أخرى مثل (أساتذة الجامعة، المدرسين)
- اجراء دراسة علاقة التسامح بـ (الحكمة، التفكير البنائي، معنى الحياة)
- اجراء دراسة علاقة الرفاهية النفسية بـ (جودة الحياة، التفكير الإيجابي، التفكير التأملي)

المصادر:

- جودة، امال و أبو جراد ، الحمدي (٢٠١١) : التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة ، مجلة جامعة القدس للأبحاث والدراسات، العدد ٢٤ ، كلية التربية ، القدس .
- معمريه بشير (٢٠١٢) : علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية، دار الخلدونية ، الجزائر

- Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D., Wadsworth, M. E. J., & Croudace, T. J. (2008). Psychometric evaluation and predictive validity of Ryff's psychological well-being items in a UK birth cohort sample of women. Health and Quality of Life Outcomes, .
- Batik, M. V., Sağkal, A. S., & Öğülmüş, S. (2017). Forgiveness and happiness in university students: The mediating role of gratitude. Journal of Happiness Studies, 18(1), 1–16.
- Berry, J. W., & Worthington, E. L., Jr. (2005). Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. Journal of Counseling Psychology, 48, 447–455.
- Burnette, J. L., McCullough, M. E., Van Tongeren, D. R., & Davis, D. E. (2007). Forgiveness results from integrating information about relationship value and exploitation risk. Personality and Social Psychology Bulletin, 33(3), 387–402.

- Campbell, Andrew.(2017). Forgiveness and Reconciliation as an Organizational Leadership Competency within Restorative Transitional Justice Instrument.
- Davis, D. E., Worthington, E. L., Hook, J. N., & Hill, P. C. (2013). Research on forgiveness: A review of empirical studies. *Journal of Positive Psychology*, 8(2), 131–142.
- Diener, E. (1999). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Eaton,J.,Struthers,W.,Santelli,A.(2006). Dispositional and state Forgiveness: The role of self-esteem,need for structure and narcissim, . *Journal of personality and Individual Difference*,41,371-380.
- Dobosz, D., and Hetmańczyk, H. (2023). Well-being of Chinese students-a review in the context of implications for the educational proces.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring well-being for public policy. *International Journal of Wellbeing*
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*
- Kotsou, I., Mikolajczak, M., Heeren, A., Grégoire, J., & Leys, C. (2019). Improving emotional intelligence: A systematic review of existing work and future challenges. *Emotion Review*, 11(2), 151–165.
- Rani, S. (2013). Forgiveness and subjective well-being among adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, 4(3), 472–476.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *J. Pers. Soc. Psychol.* 57, 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Curr. Dir. Psychol. Sci.*
- Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*.
- Steptoe, A. (2019). Happiness and health. *Annual Review of Public Health*