

الإسهام النسبي للتسامح والامتنان في التنبؤ بالهناء الشخصي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية

نهاد حسين محمد سراج
مدرس - بقسم الاقتصاد المنزلي والتربية
كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية

أسماء عبد العزيز السيد عيسى
أستاذ مساعد - بقسم الاقتصاد المنزلي والتربية
كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية

مستخلص البحث

هدف البحث الحالي إلى معرفة الإسهام النسبي لكل من التسامح والامتنان في التنبؤ بالهناء الشخصي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، والتحقق من وجود علاقة ارتباطية بين كل من التسامح والامتنان من ناحية والهناء الشخصي من ناحية أخرى، وذلك لدى عينة من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية بلغ عددهم (٣٢٠) من طلاب الفرقة الثالثة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية ولتحقيق ذلك تم إعداد مقياس التسامح، ومقياس الامتنان، ومقياس الهناء الشخصي، وقد أسفر البحث الحالي عن النتائج التالية وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠١ بين التسامح ككل والهناء الشخصي ككل، وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠١ بين الامتنان ككل والهناء الشخصي ككل، التنبؤ بالهناء الشخصي من خلال الدرجة الكلية لمقياس التسامح، التنبؤ بالهناء الشخصي من خلال الدرجة الكلية لمقياس الامتنان.

الكلمات المفتاحية: التسامح - الامتنان - الهناء الشخصي.

The Relative Contribution of Tolerance and Gratitude in Predicting Personal Well-Being Among Students of the Faculty of Home Economics at Menoufia University

Abstract

The present research aims to identify the relative contribution of both tolerance and gratitude in predicting personal well-being among students of the Faculty of Home Economics at Menoufia University, and to verify the existence of a correlational relationship between each of tolerance and gratitude on the one hand and personal well-being on the other, among a sample of (320) third-year students from the Faculty of Home Economics at Menoufia University. To achieve this, the tolerance scale, gratitude scale, and personal well-being scale were developed. The present research revealed the following results:

- There is a statistically significant (positive) correlational relationship at the 0.01 level between overall tolerance and overall personal well-being.
- There is a statistically significant (positive) correlational relationship at the 0.01 level between overall gratitude and overall personal well-being.
- Predicting personal well-being through the total score of the tolerance scale.
- Predicting personal well-being through the total score of the gratitude scale.

Keywords: Tolerance, Gratitude, Personal Well-being.

المقدمة:

يعود الاهتمام بمفهوم التسامح إلى أن جميع الأديان السماوية والثقافات المختلفة حثت عليه، وديننا الإسلامي به الكثير من الآيات والأحاديث التي أكدت على أهمية التحلي بالتسامح والعفو، يقول الله تعالى: ﴿وَإِنْ تَعَفَوْا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (سورة التغابن، الآية: ١٤)

حيث تغير اتجاه علماء النفس مؤخراً وتحول اهتمامهم من دراسة المتغيرات السلبية إلى دراسة الإيجابية منها، ضمن ما يعرف بالاتجاه الإيجابي في علم النفس، ولعل أبرز مفاهيم هذا العلم هو التسامح الذي تزايد الاهتمام بدراسته مع ازدياد معدل الأحداث الضاغطة، وتعددت مجالات الاهتمام به، فتمت دراسته في مجالات العلاقات الأسرية، ومجالات العلم الاجتماعي، وتم توظيفه كأسلوب علاجي، واستخدم على نطاق واسع (Rainey,2008:2).

ويعد التسامح من القيم والسلوكيات والسمات الاجتماعية الإيجابية في حياة الإنسان اليومية على المستوى الشخصي والاجتماعي، ويعتبر من المتغيرات النفسية الإيجابية الوقائية التي لها دور في تعزيز أداء الإنسان، حيث أن النجاح في التكيف والتفاعل الاجتماعي يعتمد على التسامح مع النفس ومع الآخرين والتسامح في المواقف، حيث يرى كل من (Fincham,2000; 18), (Rijavec , 2010:189) أن التسامح يجعلنا قادرين على التغلب على المشاعر والانفعالات السلبية الناجمة عن الصراع بين الفرد والآخرين، ويساعدنا في التغلب على الرغبة في الانتقام وإصلاح علاقتنا مع الآخرين.

فنحن بحاجة إلى التسامح في عصرنا الحالي، الذي يموج باختلافات بين البشر كاختلافات الشكل والجنس واللون واختلافات في القدرات، وفي المرض أو الصحة، واختلافات الرأي، والعقيدة، ويجمع بين الناس على اختلافهم.

وتؤكد دراسة (عبد الجواد وآخرون، ٢٠١٤: ٨٣) على أن التسامح من القيم الاجتماعية الذي أكسب الحضارات قوتها وبقائها وذلك لأهميته على المستوى الشخصي والاجتماعي حيث أن تشابك المصالح واحتكاك المجتمعات نتيجة لثورة المعلومات والاتصالات جعلت التسامح قيمة كادت أن تندثر.

كما يعود اهتمام الباحثين بدراسة التسامح كما يري (شويعل، ٢٠١٨) إلى أهميته والدور الذي يقوم به في إصلاح العلاقات المتصدعة، والثقة المتبادلة بين طرفي العلاقة، والمساهمة في حل المشكلات القائمة ومنع حدوث المشكلات في المستقبل.

ويعد التسامح من المفاهيم الحيوية لعلم النفس الإيجابي، حيث يري (Seligman,2002,40) أن التسامح يبسر ويمهد لحدوث الانفعالات الإيجابية كالأمل، والتفاؤل والإيثار والحب، كما يسهم في تحقيق التوافق النفسي وتكامل الذات والشعور الذاتي بالسعادة.

وأشار (Green et al.,2008:7) أن التسامح "عملية متعددة تتضمن حدوث تحول من الاستجابة السلبية إلى الاستجابة الإيجابية، الفرد المتسامح يحاول بشكل فعال أن يحول انفعالاته وأفكاره وسلوكياته السلبية تجاه المسيء

إلى انفعالات وأفكار وسلوكيات أكثر إيجابية بغض النظر عن ردود أفعال المسيء كاعتذار المسيء عما صدر منه بحق من أساء إليه". وقد أشارت عدد من الدراسات مثل (Kumar,2015)، (حسن، ٢٠١٦)، (ناصر، سعادة، ٢٠١٩) (يوسف، المستكاوي، ٢٠٢١)، (منصور، ٢٠٢١)، إلى أن التسامح يرتبط بمتغيرات نفسية إيجابية كالامتنان والتوافق النفسي والاستمتاع بالحياة والهناء الشخصي.

وفضيلة الشكر والامتنان والاعتراف بالجميل من الفضائل الأخلاقية التي حثتنا عليها الأديان السماوية، لما لها من دور مهم في حياة الفرد والمجتمع، حيث أن ممارسة الامتنان وإظهاره للآخرين يشعر الإنسان بالإيجابية وتزيد قدرته على مواجهة الضغوط والشعور بالهناء الشخصي. وهذا ما أشارت إليه دراسة (المحمدي، العبيدي، ٢٠٢٢: ١٠٣٣) حيث يرى أن الامتنان مظهر من مظاهر الفضيلة الذي تميز الشخصية، فالامتنان سمة شخصية إنسانية ذات قيمة عالية في الأديان ويعتبر صفة لا مثيل لها في الجنب الإنساني، وهي ضرورية لعيش الإنسان حياة سعيدة وجيدة.

كما أشار العديد من علماء النفس إلى أهمية المشاعر الإيجابية في حياة الفرد، ومن أهم هذه المشاعر التعبير عن الامتنان للآخرين في مختلف مواقف الحياة التي بدورها تؤدي إلى السعادة والرضا عن الحياة (إبراهيم، ٢٠١٩: ٣٦٩). وأكدت دراسة (Gallagher & Lopez, 2019) أن الامتنان يعد أهم السمات الإيجابية التي تساعد الأفراد على تعزيز مستوى أدائهم الشخصي والاجتماعي، فالمجتمعات التي يسودها الامتنان تكون أكثر إيجابية حيث تقدم تصوراً مهماً للاستقرار النفسي والاجتماعي والرفقي.

كما يعد الامتنان من المتغيرات النفسية التي توفر فرصة الحصول على السعادة والهناء الشخصي والرضا في المواقف الإيجابية، كما ترى (الفريج، ٢٠١٦) أن الامتنان من السمات الإيجابية التي من خلالها يدرك الطالب قيمة المنفعة التي حصل عليها ويعترف بذلك، وتظهر في سلوكه وتعامله مع الآخرين، كما أشارت دراسة (ميري، ٢٠٢٢: ١١) إلى أن الامتنان يوفر فرصة للحصول على أكبر مقدار من السعادة والرضا في المواقف الإيجابية. ويقود إلى زيادة الشعور الإيجابي وتقليل الشعور السلبي وزيادة الرضا عن الحياة، كما يعد أساساً للشعور بالرفاهية والصحة النفسية.

ويعتبر الامتنان من أفضل الطرق التي تبعد تركيز الإنسان عن الأمور السلبية، بل تدفعه إلى الأمور الجيدة في حياته مما يجعل تفكيره إيجابياً باستمرار، ويمكن جعل الامتنان عادة دائمة من خلال الحرص على الشعور بالعرفان تجاه كل الأمور التي تساعد في سعادة الشخص مثل طلوع الشمس صباح كل يوم، وبقاء الأصدقاء والمحبين بالجوار عند الحاجة إليهم، وغيرها من الأمور التي تساعد في بقاء منظور الشخص إيجابياً على الدوام (عبد، ٢٠١٩: ١٨٨).

ويعد الهناء الشخصي أحد المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي، والذي حظي بالكثير من الدراسات المتعمقة، هذا العلم الذي يهتم كما يرى (مخيمر، ٢٠٠٩: ٢٧٦) بجوانب ومكامن القوة لدى الإنسان مثل السعادة والرضا والإيثار وغيرها من المتغيرات التي تساعد الفرد على الاستمرار في الحياة ومواجهة ضغوطها بنجاح، وهو أحد مقاييس جودة الحياة لدى الفرد والمجتمع.

ويعتبر (Diener,1984) أول من استخدم مصطلح الهناء الشخصي في الأبحاث النفسية، فالهناء الشخصي لديه هو تقييم الفرد لمشاعره الإيجابية والسلبية والرضا عن حياته، فإذا تعرض الفرد كثيراً للمشاعر الإيجابية ونادراً للمشاعر السلبية، وشعر بالرضا عن حياته، عندئذ يتولد لديه إحساس عال بالهناء الشخصي.

وقد تعددت مسميات الهناء الشخصي بين الباحثين في العقود الماضية ما بين: الهناء الذاتي، الرضا عن الحياة Life satisfaction والسعادة Happiness، وجوده الحياة Quality of life (Zhang, 2005 : 190)، ويرى (Chen et al.,2006:24) أن الهناء الشخصي ينعكس في المشاعر والأفكار الإيجابية حول حياة الفرد متضمناً ثلاثة مكونات أساسية هي: الوجدان الموجب Positive affect، ونقص الوجدان السالب Negative affect، والإحساس المرتفع بالرضا عن الحياة، وأشار (Kim,2004 :236) و (Civitci, 2009:954) إلى أن الهناء الشخصي يمثل تقييمات متعددة الأبعاد، متضمناً أحكام الفرد الواعية للرضا عن حياته (وهو تقييم معرفي)، وتقييماته الوجدانية للحالات المزاجية والانفعالية وهو (الوجدان الموجب والسالب)، يرى (Raque – Bogdan,2010:8) أنه لكي يصبح لدى الفرد هناء شخصي مرتفع، لا بد أن يكون لديه مستوى مرتفع من الوجدان الموجب ومستوى منخفض من الوجدان السالب ومستوى مرتفع من الرضا عن الحياة.

وقد أشارت دراسة كل من (Haslam et al.,2009) (Jovanovic & Bradaric,2012) (الحربي، ٢٠١٢) إلى أن الهناء الشخصي هو نتاج مجموعة من العوامل منها البيئة الأسرية والمجتمعية بصفة عامة، وطبيعة علاقات الفرد مع الآخرين إضافة إلى شخصية الفرد نفسه وبنية العقلية والوجدانية وسمات الشخصية وقيمته بالإضافة إلى الحالة الاقتصادية والمهنية التي يعيشها هذا الفرد.

كما ذكرت دراسة (يونس، ٢٠١١) أن الأشخاص الذين يتمتعون بالهناء الشخصي يفسرون المواقف الإيجابية بأنها دائمة ومستمرة، ويفسرون المواقف السلبية تفسيراً مؤقتاً ومحدوداً، وقادرون على التغلب على مشاكلهم سريعاً، وأشارت دراسة (Arnout,2019) إلى أن الهناء الشخصي يهدف إلى تحديد العوامل النفسية الإيجابية كالسعادة والتفاؤل والامتنان وحب الحياة، والتسامح، والأمل، والتي ترتبط بالنواتج الإيجابية لدى الأفراد وتمكنهم من تحقيق الهناء الشخصي.

هذا وقد أصبح الهناء الشخصي محور اهتمام الأدبيات والبحوث النفسية في السنوات الأخيرة لأنه يرتبط بعدد من مفاهيم علم النفس الإيجابي التي تؤكد على أهمية تعزيز جوانب القوة البشرية مثل: الامتنان، والتسامح، لذا تحاول الدراسة الحالية إلقاء مزيداً من الضوء حول علاقة الهناء الشخصي بتلك المفاهيم لدى عينه من طلاب الجامعة كمحاولة لفهم أعمق لتلك العلاقة.

الإحساس بالمشكلة

يشهد العالم من حولنا في الأونة الأخيرة وخاصة المنطقة العربية ومجتمعنا المصري تغيرات وتحديات سياسية، واقتصادية، واجتماعية، وعلمية، وتكنولوجية جعلت الحياة من حولنا تموج بالعديد من المتناقضات والمشكلات والصراعات التي انعكست بدورها سلباً على الصحة النفسية لأفراد المجتمع بشكل عام، وطلاب الجامعة بشكل خاص، ومن خلال قيام الباحثان بالتدريس لهذه الفئة من الطلاب، وجد أن الطلاب في المرحلة الجامعية يواجهون العديد من الصعوبات والضغوطات النفسية والمشكلات نتيجة هذه الأحداث، والتي أصبحت بدورها تؤثر على الصحة النفسية لهم، وتؤثر على كفاءة الطلاب وفعاليتهم في إدارة شؤونهم العلمية والحياتية

وأدائهم الأكاديمي حيث يرى (عامر، ٢٠٢١) في دراسته أن المشكلات والتحديات لها تأثير سلبي على الحياة النفسية والاجتماعية والأكاديمية لدى طلاب الجامعة مما يؤثر على نوعية حياة الطلاب وهنأهم الشخصي، بالإضافة إلى ذلك توصلت الباحثان أثناء اللقاءات التعليمية والإرشادية بالطلاب والطالبات إلى أن التسامح والامتنان أصبحت قيم و سلوكيات نادرة في هذا العصر الذي تغلب عليه المنافع المادية ورغبة كل أنسان في الحصول على حقوقه قبل القيام بواجباته.

وكان من الضروري مساعدة هؤلاء الطلاب على التكيف مع المتغيرات المحيطة بهم، والتعامل بطريقة سليمة مع هذه الضغوطات والصعوبات، ومساعدتهم على كيفية تحقيق الإدراك الدقيق للواقع الإيجابي في الحياة، من أجل ذلك كان لابد من الاهتمام بالصحة النفسية للطلاب والاهتمام بجوانب الشخصية الإيجابية وغرس الفضائل والمتغيرات الإيجابية مثل التسامح والامتنان، والأمل، والتفاؤل والرضا عن الحياة من أجل الوقاية من المشاعر السلبية وتحقيقاً للهناء الشخصي، وذلك لأن هؤلاء الطلاب هم رأس المال الحقيقي للوطن وصناع المستقبل ويجب إعدادهم إعداداً فعالاً ليشاركوا بطريقة إيجابية في رقي وتطوير المجتمع. وباعتبار علم النفس الإيجابي هو العلم الذي يهتم بتفاصيل الحياة الإيجابية للإنسان مما يسهم في تحسينها وعيشها بشكل أفضل، حيث تحول اهتمام علماء علم النفس في السنوات الأخيرة من دراسة المتغيرات النفسية السلبية إلى البحث في الجوانب والاتجاهات الإيجابية للشخصية الإنسانية.

وباطلاع الباحثان على الدراسات السابقة التي أجريت على طلاب الجامعة، مثل دراسة (Yao et al, 2016)، (سليمان، ٢٠٢٢) التي أشارت إلى أن التسامح مع الذات ومع الآخرين يرتبطان بالرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة، وكذلك نتائج دراسات كل من (Kardas et al., 2019)، (Hemaraj & Gupta, 2021) التي توصلت إلى أن الامتنان منبئ دال قوي بالرفاهية النفسية، وكذلك نتائج دراسات كل من (Zainoodin et al., 2021)، (Gungor et al., 2021) التي أظهرت أن الشعور بالامتنان والتقدير يساعدان طلاب الجامعة في التغلب على التحديات في رحلتهم التعليمية بالجامعة، وأن الامتنان له دور في التخفيف من أحداث الحياة السلبية لدى الطلاب، ونتائج دراسة (ناصر، سعادة، ٢٠٢٣) بأن الأمل والامتنان يساهمان في التنبؤ بالتفاؤل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، ودراسة (عبد الخالق، النيال، ٢٠١٩) التي أظهرت أن الهناء الشخصي والتفاؤل عوامل منبئة بالسلوك الصحي، و(Wulandari & Megawati, 2019) التي أشارت إلى ارتباط التسامح إيجابياً بالهناء النفسي واستكمالاً للبحث العلمي في هذا المجال.

وفي حدود علم الباحثان من خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث التربوية والنفسية لا توجد دراسة لبحث المفاهيم الإيجابية (التسامح والامتنان) وعلاقتها بالهناء الشخصي لدى طلاب الجامعة في تخصص الاقتصاد المنزلي، لذا ترى الباحثان أن دراسة المفاهيم الإيجابية (التسامح والامتنان) وعلاقتها بالهناء الشخصي لدى طلاب المرحلة الجامعية أمر مهم وجدير بالاهتمام.

تساؤلات البحث:

تتبلور مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي هل يساهم كل من التسامح والامتنان في التنبؤ بالهناء الشخصي لدي طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية؟
ويتفرع من السؤال الرئيس للبحث الأسئلة التالية: -

أسئلة البحث:

- (١) هل توجد علاقة ارتباطية بين كل من التسامح والامتنان (الأبعاد والدرجة الكلية) من جانب والهناء الشخصي (الأبعاد والدرجة الكلية) من جانب آخر لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية؟
- (٢) هل تُسهم درجات الطلاب على مقياس التسامح في التنبؤ بدرجاتهم على مقياس الهناء الشخصي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية؟
- (٣) هل تُسهم درجات الطلاب على مقياس الامتنان في التنبؤ بدرجاتهم على مقياس الهناء الشخصي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية؟
- (٤) ما مقدار الإسهام النسبي لكل من التسامح والامتنان في التنبؤ بالهناء الشخصي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية؟

أهداف البحث:

- الكشف عن العلاقة بين التسامح والهناء الشخصي لدى الطلاب عينة البحث
- التعرف على العلاقة بين الامتنان والهناء الشخصي لدى الطلاب عينة البحث
- التعرف على درجة إسهام التسامح في التنبؤ بالهناء الشخصي.
- التعرف على درجة إسهام الامتنان في التنبؤ بالهناء الشخصي.

أهمية البحث:

يستمد البحث الحالي أهميته من خلال ما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية:

- الاهتمام بأحد الجوانب الإيجابية للسلوك كجزء من اهتمامات علم النفس الإيجابي (التسامح- الامتنان- الهناء الشخصي) ونحن في أمس الحاجة في الوقت الراهن الي محاولة وتدعيم هذه المتغيرات الإيجابية.
- محاولة الإسهام في تقديم إطار نظري حول مفهوم كل من التسامح والامتنان والهناء الشخصي.
- رصد مستوى سمة التسامح والامتنان والهناء الشخصي لدي فئة مهمة من فئات المجتمع متمثلة في طلاب الجامعة اللذين يمثلون مستقبل المجتمع، الأمر الذي من الممكن أن يساهم في توجيه أنشطة وبرامج إثراء وتنمية التسامح والامتنان والهناء الشخصي من خلال تصميم برامج إرشادية ودورات تدريبية لطلاب الجامعة ذو مستوى التسامح أو الامتنان أو الهناء الشخصي المنخفض مما ينعكس أثره علي الطلاب والمجتمع.
- المساهمة في توجيه نظر المسؤولين في مجال الإرشاد والصحة النفسية إلي أهمية التسامح والامتنان والهناء الشخصي في تحقيق السعادة في حياة الناس وخاصة طلبة الجامعة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- قد يفيد البحث الحالي في توفير مقاييس ذات خصائص سيكو مترية جيدة لبعض المفاهيم الهامة مثل التسامح – الامتنان- الهناء الشخصي.
- توعية الطلاب بأهمية التسامح وأهمية المحافظة عليه باعتباره إحدى القيم الإيجابية التي تدعم أواصر العلاقات بين الطلاب وبعضهم البعض.
- قد تساعد نتائج هذه الدراسة صانعي القرار ومعدي المناهج الدراسية بتوجيهات عملية في كيفية تحسين مستوى الامتنان لدي طلبة المرحلة الجامعية.

- الاستفادة من نتائج الدراسة الراهنة في بناء وتصميم البرامج الإرشادية والعلاجية والتدريبية لطلاب الجامعة بهدف تحسين الهناء الشخصي لديهم.

مصطلحات البحث:

تعرف مصطلحات البحث إجرائياً بالآتي:

التسامح:

مكون معرفي وجداني سلوكي نحو الذات والآخرين والمواقف، متمثلاً في مجموعة من المعارف والمبادئ والمعتقدات والمشاعر والسلوكيات التي تدفع طلاب كلية الاقتصاد المنزلي للتصالح مع ذاتهم ومع الآخرين ومع المواقف المختلفة، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها طلاب كلية الاقتصاد المنزلي في مقياس التسامح.

الامتنان:

سمة إيجابية معرفية انفعالية سلوكية تعبر عن استعداد لدي طلاب كلية الاقتصاد المنزلي يظهر لديهم من خلال ردود أفعالهم واستجاباتهم للاعتراف بالشكر والتقدير للآخرين أو للحياة نتيجة للحصول عي مساعده أو خدمة أو منفعة، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها طلاب كلية الاقتصاد المنزلي في مقياس الامتنان.

الهناء الشخصي:

انفعالات داخلية يتمكن بموجبها طلاب كلية الاقتصاد المنزلي من التعامل الإيجابي مع الأحداث والضغوط الحياتية والتي تواجههم مما يحقق لهم قدراً من التوافق والاستقرار والطمأنينة وينعكس ذلك على سلوكياتهم، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها طلاب كلية الاقتصاد المنزلي في مقياس الهناء الشخصي.

حدود البحث:

في ضوء أسئلة وفروض البحث تم وضع الحدود التالية:

حدود بشرية: (٣٢٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية

حدود مكانية: كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

حدود زمنية: الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (٢٠٢٣-٢٠٢٤).

حدود موضوعية: اقتصر البحث الحالي على دراسة المتغيرات التالية (التسامح، الامتنان، الهناء الشخصي) لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

متغيرات البحث :

المتغيرات المستقلة: التسامح، الامتنان.

المتغير التابع: الهناء الشخصي.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

التسامح: Tolerance

يعتبر التسامح أحد القيم الدينية والأخلاقية والسلوكيات الاجتماعية الإيجابية في حياة، فهو يجعل الفرد قادر على التغلب على المشاعر والانفعالات السلبية الناتجة عن الصراع بين الفرد والآخرين وكذلك لإصلاح العلاقات الاجتماعية مع الآخرين. هذا وقد تعددت تعريفات التسامح وفقاً لآراء العديد من الباحثين في مجال علم النفس لما يلي:

التسامح كحالة:

عرفته دراسة (Wong,2008:165) بأنه يرتبط بدرجة وشدة الإساءة التي حدثت للفرد ومدى أهمية الموقف المساء بالنسبة له ومدى إمكانية استبدال الموقف الذي حدثت خلاله الإساءة وإلى أي مدى يتم تعويض المساءلة. كما أشارت دراسة (Rijavec, & Mijocevic,2010:190) إلى أن التسامح يمكن الأشخاص من تعديل السلوكيات السلبية واستعادة العلاقات بين الأشخاص وتكوين علاقات متناغمة مع من أساء لهم. وأضافت دراسة (سليمان، ٢٠٢٢:٢٦٦) أنه هو التعايش مع الآخر تعايشاً سليماً، ونبذ العدوات والخلافات وتحويل الإدراكات السلبية إلى إيجابية، وذلك من خلال الانفتاح المعرفي العقلي للخبرات والثقافات المختلفة واحترامها، واحترام آراء الآخرين وعقائدهم وثقافتهم، مما يؤدي بالأفراد إلى الانسجام داخل المجتمع.

التسامح كمكون نفسي:

عرفته دراسة (شقيير، ٢٠١٠: ٦) بأنه مكون معرفي وجداني سلوكي نحو الذات والآخر والمواقف متمثلاً في مجموعة من المعارف والمعتقدات والمبادئ والمشاعر والسلوكيات التي تدفع صاحبها للتصالح مع ذاته والآخر وتجعله متصفاً بالتسامح في مواقف الحياة المختلفة.

في حين أشارت دراسة (أنور، ٢٠١٢: ٥) بأنه عملية معرفية تتمثل في الانصراف الذهني عن الأفكار والسلوكيات السلبية تجاه المسيء. كما وأضافت دراسة (يوسف والمستكاوي، ٢٠٢١:٥١٨) انه اتجاه أو دافع أو قدرة مزاجية أو معرفية أو نزعة شخصية لدى الفرد ينطوي على الانصراف الذهني عن أذى المسيء، وحدوث تغيرات ومشاعر إيجابية تجاهه بغض النظر عن إساءته أو سلوكه.

التسامح كسمة:

التسامح كسمة أصيلة لدى الفرد فهو يتسامح في أغلب المواقف وقد يرجع ذلك لظروف التنشئة الاجتماعية أو ارتباطه بالله عز وجل، فعرفه (Roberts, 1995:290) بأنه فضيلة تتمثل في الميل إلى وضع حد للغضب من الأشخاص المخطئين الذين يستحقون اللوم، وذلك من خلال إدراكهم إدراكاً كريماً، ذلك الإدراك الذي تزودنا به المبررات المميزة للتسامح، فالشخص المتسامح هو الذي يميل إلى إدراك الظروف المؤدية للغضب، ولديه مهارات تحكم انفعالي تمكنه من تنظيم الغضب، ولديه اهتمام مستمر أن تكون علاقاته مع الآخرين علاقات كريمة ومتناغمة، وتحرير نفسه من خبرة كونه أسوء إليه بها كخبرة شخصية، وهذا يجعل الميل للتسامح يرتبط بفضيلتي التواضع والامتنان.

كما عرفته دراسة (زيان، ٢٠٠٥: ٦) بأنه سمة من سمات الشخصية تتضمن اتجاهاً متحرراً نحو تحمل وقبول تنوعات الآخرين المختلفين والمتقنين مع إظهار الود والسماحة الحقيقية لهم ومع ما يظهره من سلوكيات وغفران لإساءتهم.

النظريات المفسرة للتسامح:

تعددت النظريات المفسرة للتسامح من وجهات نظر نفسية، اجتماعية، معرفية، فسيولوجية، أخلاقية، وشخصية، ومن أبرزها: النماذج النفسية لعملية التسامح لـ"ماكلو"، و"رثينجتون" التي قسمت التسامح إلى أربع خطوات هي: - ١- إدراك الأذى الموجه نحو الذات من قبل المسيء، ٢- النشاط المعرفي والوجداني المعتمد على إدراك الأذى

وربطه بالعالم الخارجي، ٣- التعهد بالتسامح من خلال إدراك عواقب الإساءة، ٤ - الفعل السلوكي المعتمد على حدوث تغييرات إيجابية تجاه المسمى (McCullough & Worthington, 1994:14).

بالإضافة إلى نماذج التنشئة الاجتماعية ودورها في غرس سمة التسامح في نفس لفردي، حيث يكاد يؤكد علماء علم النفس أن العادات والتقاليد والقيم واتجاهات الرأي العام، أقرب إلى أن تكون أمورًا يكتسبها المرء من بيئته الاجتماعية، بمعنى أن المجتمع يقوم بعملية تعليم أفرادها، فيعلمهم ما يود غرسه فيهم من عادات وتقاليد وقيم واتجاهات. (حفني، ٢٠٠٢، ٩٣).

أبعاد التسامح: حددت دراسة كل من (يوسف والمستكوي، ٢٠٢١:٥١٨)، (إبراهيم، ٢٠١٦:٣٧٢) أبعاد التسامح كما يلي:

١- **التسامح مع النفس:** هو ميل الفرد إلى مسامحة ذاته على ما ارتكبه من أخطاء مع مرور الوقت، من خلال تجنب توجيه اللوم للذات أو الشعور بالذنب، واعترافه أمام ذاته بأنه قد ارتكب خطأ، وبالتالي يسهم ذلك في ارتفاع تقدير الفرد لذاته، ورضاه عن حياته، وشعوره بالهناء

٢- **التسامح مع الآخرين:** هو ميل الفرد إلى التغاضي عن الإساءة وتقبل الاختلاف مع الآخرين مما يدفعه إلى للتصالح واستبدال الأفكار والمشاعر السلبية بأخرى إيجابية.

٣- **التسامح مع المواقف:** هو قدرة الفرد على تجاوز الإساءة التي تحدث في مواقف وظروف خارجة عن سيطرته، وقدرة الفرد على تقبل الفروق الفردية بين الأفراد والتباين الثقافي والعائدي.

مكونات التسامح:

اتفقت دراسة كل من (حامد وأبو النيل، ٢٠٢١:٨٦) و (أمطير وآخرون، ٢٠٢١:٤) إلى أن التسامح يتضمن ثلاث مكونات:

١- المكون المعرفي أو العقلي: يمثل هذا المكون الأفكار والمعتقدات والمدرجات التي يكونها الفرد تجاه الآخر أو الآخرين ويتضمن كل الأفكار الإيجابية التي تشكلت لديه بعد اتخاذ قرار التسامح.

٢- المكون الوجداني (الانفعالي): ويتمثل في كل المشاعر الإيجابية التي يشعر بها الفرد الذي أسئ إليه تجاه من أساء إليه بعد اتخاذه قرار التسامح، ويعد هذا المكون هو الأهم والأبرز في تحقيق السلوك التسامحي.

٣- المكون السلوكي: يركز هذا المكون على العمليات والسلوكيات الإيجابية التي تساعد الفرد على تنظيم طاقاته لتحديد مظاهر الفعل المختلفة، كما يشمل التطبيق العملي لمعنى الالتزام والاحترام لمعتقدات الآخرين ومشاعرهم كحسن معاملتهم وإكرامهم.

تأثير التسامح على الشخصية:

يعد التسامح من مظاهر الصحة والرفاهية النفسية للإنسان والتي تساعد على إصلاح علاقاته الاجتماعية حيث تجعله راضيا عن ذاته وعلاقاته بالآخرين وقادرا على التحكم في انفعالاته.

حيث أشارت نتائج دراسة (Zhu,2014:1205) أن الأفراد المتسامحين أكثر شعورا بالرضا عن الحياة ولديهم حفاظ على المساندة الاجتماعية من الآخرين أكثر شعورا بالانفعالات الموجبة (الوجدان الإيجابي) وينخفض

لديهم الوجدان السلبي، وأظهرت دراسة (Peterson. A,2015,8) أن التسامح يسهم في الشعور بالهناء الشخصي بمكوناته (الرضا عن الحياة، الوجدان الإيجابي، غياب الوجدان السلبي) ، كما اتفقت نتائج دراسات كل من (المشعان و عياد، ٢٠١٩) و (الزبون و السليحات ، ٢٠١٧) و(عفيفي ، ٢٠١٩) بوجود علاقة بين التسامح و القبول والإتقان ومستوى السعادة والتوافق النفسي والوعي بالذات والأمن النفسي لدى طلاب الجامعات.

أما دراسة (منصور، ٢٠٢١) فقد أشارت إلى "وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التسامح والاستمتاع بالحياة بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ بالاستمتاع بالحياة من خلال توفر مستوى من التسامح لدى طلاب الجامعة". كما أكدت نتائج دراسة (سليمان، ٢٠٢٢) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التسامح ومعنى الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة المنوفية وأنه يمكن التنبؤ بمعنى الحياة من خلال التسامح. أما دراسة (مشاعل، ٢٠٢٣) فهذهت إلى معرفة علاقة التسامح بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة تشرين والتي أظهرت وجود علاقة ارتباطية طردية بين التسامح وكلا من الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، المقبولية، يقظة الضمير وكانت العلاقة عكسية بين العصابية والتسامح لدى أفراد العينة.

سمات الشخص المتسامح:

الشخص المتسامح هو الذي يتسم بالرحمة والحب واللطف مع الذات والآخرين مع الابتعاد عن المشاعر السلبية والأحكام العقابية تجاه الشخص المخالف، فالتسامح هو العفو مع تأجيل للمشاعر السلبية مثل (الكراهية والغضب والاستياء والعداوة) (Reade ,2005).

وتري الباحثتان أن التسامح يُعد من مظاهر الصحة النفسية حيث أنه يجعل الفرد راضياً عن ذاته وعلاقاته بالآخرين وقادراً على مواجهة المواقف بود وحزم ومتقبلاً للاختلاف مع الآخرين ومقدراً للأرائهم.

الامتنان: Gratitude

يعتبر الامتنان متغيراً نفسياً يسهم بشكل فعال في تحسين وارتقاء العلاقات الاجتماعية، كما يعد أحد متغيرات علم النفس الإيجابي، وهو أساس لتحسين رفاهية الفرد مع الآخرين عن طريق المشاعر والمواقف التي يمر بها الفرد في حياته. وهذا ما أشارت إليه دراسة (Deasy et al.,2014) بأن الامتنان يرتبط مع مؤشرات الصحة النفسية، فهو يرتبط سلباً بالاكتئاب والقلق، ويرتبط إيجاباً بالكفاءة النفسية، والوجدان الإيجابي، والرضا عن الحياة والسعادة، ويخفض مستوى القلق والتوتر لدى طلاب الجامعة وزيادة القدرة على التركيز.

وتناول العديد من الباحثين تعريف الامتنان فعرفته دراسة (Anas et al., 2015) بأنه حالة نفسية إيجابية يتمكن من خلالها الناس باستمرار من التركيز والملاحظة الإيجابية في إدراكاتهم وفهمهم لمحيطهم، كما تمكنهم من الاستفادة من التبادلات المفيدة مع الآخرين والبيئة، مع تقدير أكبر لحياتهم، في حين اتفقت دراسة كل من (الربيع وعباينة، ٢٠١٨: ٦٥٣) بأنه المشاعر التي يبديها الفرد تجاه من يقدم له خدمة مفيدة.

وأشارت دراسة (Charlotte et al., 2019) أن الامتنان يسهم في زيادة قدرة الفرد على مواجهة التحديات والتغيرات والضغوط التي يتعرض لها الفرد في حياته نتيجة ما يمنحه من تحقيق غاية الفرد، والشعور بالسعادة والرضا.

وأكدت دراسة (الذياب، ٢٠٢٠: ٦٨) أن الامتتان هو استجابة معرفية وجدانية لمنفعة حصل عليها الفرد، ملموسة أو غير ملموسة، من الله أو أشخاص آخرين أو من أحداث الحياة، وتكون هذه الاستجابة إيجابية، وكما أشارت دراسة (قاسم، ٢٠٢٠: ١٨٦) أنه اعتراف من الفرد بالنعم من الله وبفضل الآخرين عليه ويشمل هذا الاعتراف مشاعر الرضا عن النفس والآخرين.

أما دراسة (Singh,2022:3) فأضافت أن الامتتان يتضمن تقدير الفرد لكل شيء صغير أو كبير في الحياة"، وهذا ما أكدته دراسة (William et al,2017) بأن الامتتان هو إدراك وتقدير لكل ما هو إيجابي في الحياة.

كما أضافت دراسة (شريف، ٢٠٢٣: ١٢٨) بأنه سمة إيجابية وفضيلة أخلاقية تتضمن إحساس الفرد بشكر الله تعالى على نعمه التي لا تعد ولا تحصى، وتقدير جهود الآخرين والاعتراف بفضلهم وقيمتهم، والاستعداد للتصرف بإيجابية نحوهم، وتقدير المتع والأشياء البسيطة الموجودة في حياة الفرد والشعور بالوفرة والرخاء.

ومن خلال ما تم عرضه من تعريفات تري الباحثتان أن مفهوم الامتتان يعد من المفاهيم التي يصعب تصنيفها بسهولة، فقد تم تناوله نظرياً على اعتبار أنه عاطفة، وفضيلة أخلاقية، عادة، سمة شخصية، واستجابة تهدف إلى التوافق.

النظريات المفسرة للامتتان

● نظرية التوسع والبناء للانفعالات الإيجابية لفريدريكسون Fredrickson

وفق هذه النظرية فإن الانفعالات الإيجابية كالحب والفخر والفرح توسع من منظومة الأفكار والأفعال التي يخبرها الشخص، والتي بدورها تقوي موارد الفرد البدنية والذهنية والاجتماعية، ولأن الامتتان بعد انفعالاً إيجابياً، فخبرة الامتتان كاستجابة لتلقي فائدة يمكن أن تخلق الرغبة في أن يتصرف الفرد بطريقة اجتماعية لائقة تجاه المحسن أو تجاه الآخرين، وبالتالي فالانفعالات الممتنة لديها احتمال توسيع نمط التفكير بالفعل لدي الفرد حيث تقوده إلى التفكير في الطريقة التي يمكن بها أن يفيد الآخرين. (Ma, Kiber& Sly,2013:987)

أي أن نظرية فريدريكسون ركزت المشاعر الإيجابية والسلبية، حيث تعمل المشاعر السلبية على الحد من تركيز الفرد، وتقيد سلوكياته المختلفة، بينما تعمل المشاعر الإيجابية على الحد من ظهور مشكلات التي قد تؤثر على نشاط الفرد وسلوكه في مختلف المجالات، ويسهم النجاح في توليد المشاعر الإيجابية لدي الفرد مما ينعكس على جوانبه النفسية والاجتماعية. (صهوان، ٢٠١٨: ١٢١)

وفقاً لهذه النظرية فإن الامتتان يساعد الأفراد في بناء علاقات دائمة مع الآخرين، تقوم على المشاعر الإيجابية، وبالتالي يمكن تفسير ارتباط الامتتان بمختلف المجالات كتوسيع نطاق التفكير لدي الفرد، ومساعدة الآخرين والتسامح والهناء الشخصي.

● نظرية العزو:

ذكر (McCullough & Tsang,2002) أن العزو مفهوم مركزي في دراسة الامتتان، فالأفراد الممتنين يميلون إلى الاعتراف بإحسان الآخرين في نتائجهم الإيجابية، وهذا لا يعني أنهم يقللون من جهودهم، ولكن يميزهم أنهم قادرون على تحديد عزوهم ليشمل مدي واسع من الأشخاص الذين يساهمون في رفاهيتهم، ويكونون أقل احتمالاً أن يعزو نجاحهم وحظهم الحسن إلي جهودهم الذاتية أو خصائصهم الشخصية الإيجابية. (ياسين والحديني، ٢٠٢٠: ١١٤)

• نظرية التأثير الأخلاقي للامتنان:

ناقشت هذه النظرية الامتنان من ناحية كونه عاطفة أخلاقية من ثلاث نقاط:

-الامتنان هو مقياس أخلاقي، وأن تجربة الامتنان هي مؤشر على المناخ الأخلاقي، فعندما يشعر الفرد بالامتنان يشعر أن الآخرين كانوا لطفاء معه.

-الامتنان هو عاطفة أخلاقية من حيث أنه يعمل كحافز أخلاقي، والتحفيز باعتباره أحد المكونات الأساسية لأي عاطفة، فيصبح الفرد مستعداً للفكر والعمل، كما ناقشت بأن الاستعداد للعمل الذي يعده الامتنان للناس أخلاقي بطبيعته. فالامتنان يحفز السلوكيات الإيجابية الاجتماعية.

-إظهار أن الامتنان معزز أخلاقي، أي أنه عندما يتم التعبير عن الامتنان فإنه يوفر تعزيزاً إيجابياً للفرد الذي يؤدي السلوك الأخلاقي، وهذا ما يجعل السلوك الاجتماعي الإيجابي أكثر احتمالاً للحدوث في المستقبل. (Watkins, 2014)

وتتفق هذه النظريات في أن الامتنان يحفز ويوسع الفكر والسلوك، وأنه توجه اجتماعي ومعرفي وعاطفي.

وتري الباحثتان أن الامتنان من المشاعر الإيجابية الداخلية التي تعزز زيادة إنتاجية الفرد وسلوكه بطريقة إيجابية، ويعد انعكاساً لما يشعر به الفرد والرغبة في رد الجميل للآخرين.

فوائد الامتنان:

يشير "ايمونر" في دراسة شملت أكثر من ألف شخصاً حول فوائد الامتنان النفسية والجسمية والاجتماعية، حيث وجد أن للامتنان قوة عظيمة قد يغفلها بعض الناس البخلاء في تقديم مشاعر الشكر والمساعدة، وتظهر فوائد الامتنان في النواحي النفسية والاجتماعية والجسمية كالتالي:

- **فائدة نفسية:** فهو يعطي مستويات عالية من المشاعر الإيجابية.
- **فائدة اجتماعية:** فهو ينشر العفو، والسخاء، والرحمة، ويجعلنا أكثر تسامحاً.
- **فائدة جسمية:** إذ أظهر الأفراد الذين يقدمون الشكر والامتنان للآخرين أن لديهم جهازاً مناعياً قوياً، وهم أقل شعوراً وأكثر تحملاً للأوجاع وللآلام، وانخفاض ضغط الدم، والنوم المريح. (العبودي وصالح، ٢٠١٨: ١٢٣).

سمات الأفراد ذوي الامتنان العالي:

ويشير عدد من الباحثين إلى الأفراد ذوي الامتنان العالي يتميزون بعدة خصائص وهي:

تمتع الفرد بسمات شخصية إيجابية، ويقدر حياته بشكل إيجابي، تقدير عالي للذات، وإنجازاته الشخصية، انخفاض الاهتمام بالجوانب المادية، تجنب الأفكار والسلوكيات السلبية، الاندماج الاجتماعي في السلوكيات الهادفة، لديه شعور بالوفرة وصحة نفسية وجسمية أفضل، ويقدر أبسط أنواع المتعة في الحياة اليومية، وتقدير إسهامات الآخرين له في تحقيق سعادته والهناء النفسي لذاته، تقدير نعم الله عز وجل، الاستمتاع باللحظات العابرة التي تتضمن السعادة في حياته اليومية والشعور بالرضا عن نفسه وعن حياته وعلاقته الشخصية والاجتماعية،

تقدير الحياة بصفة عامة بصورة إيجابية، الإحساس بالوفرة وأن حاجاتهم الأساسية مشبعة، إضافة الي النواحي الإيجابية في بيئاته الاجتماعية. (صهوان، ٢٠١٨: ١٢٤)

وترى الباحثان أن الامتنان له دور كبير في تعزيز الهناء الشخصي لدى طلاب الجامعة لأنه يساعد على جعل الطالب متقبلاً لذاته وبيئته وراض عنها، ويزيد من الاستمتاع بتجارب الحياة الإيجابية، ويقلل من السلبية، ويقوي ويوسع العلاقات الاجتماعية.

الهناء الشخصي Subjective well-being

حظي مفهوم الهناء الشخصي باهتمام بالغ في السنوات الأخيرة وتناولته العديد من الدراسات باعتباره مفهوماً سيكولوجياً يتضمن العديد من المتغيرات النفسية وقد يتداخل أو يتشابه مع بعض المتغيرات، ففي بعض الأحيان يستخدم الباحثون مفاهيم السعادة والهناء الذاتي، أو الرفاهية النفسية وتارة أخرى يستخدمون مفاهيم الرضا عن الحياة أو نوعية الحياة دون تحديد الفارق بين هذه المفاهيم وعلي الرغم من ذلك يعتبر الهناء الشخصي أعم وأشمل لأنه يتضمن الرضا عن الحياة وغياب الوجدان السلبي وحضور الوجدان الإيجابي ، ويعتبر الهناء مؤشر عام لصحة الفرد النفسية والاجتماعية والجسدية. (خزام وآخرون، ٢٠١٦)

فعرفته دراسة (Eroglu, 2012: 168) بأنه التقييم الذاتي للحياة بشكل معرفي ووجداني له، كما عرفته دراسة (ابراهيم، ٢٠١٦: ١٩٢) بأنه حالة نفسية إيجابية تتميز بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة والوجدان والإيجابي ومستوى منخفض من الوجدان السلبي.

وأشارت دراسة كل من (التميمي وناصر، ٢٠١٩: ٦١) إلى أن الهناء الشخصي هو مجموعة المؤشرات السلوكية والانفعالية الدالة على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، ويتأثر الهناء النفسي بالاستقلالية والتمكين البيئي والتطور الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والحياة الهادفة وتقبل الذات.

(Ryff, 1995: 100)

في حين اتفقت دراسة كل من (المطارنة والسفاسفة ٢٠٢١: ٢) على أن الهناء الشخصي يعد من أكثر مجالات علم النفس الإيجابي اهتماماً بتنمية الرضا عن النفس وعن الحياة بوجه عام والتخلص من المشاعر السلبية والشعور بالسعادة لكونه يرتبط بمستويات مرتفعة من المشاعر الإيجابية ومستويات منخفضة من المشاعر السلبية مما يجعله من أحد الطرق الرئيسية لتقييم جودة الحياة.

التوجهات النظرية المفسرة للهناء الشخصي:

١- النظرية الهادفة:

ترى أن الفرد يشعر بالهناء الشخصي عندما يحقق هدف أو حاجة ما، وأن الأفراد الذين يسعون لتحقيق الأهداف أكثر شعوراً بالسعادة من أقرانهم الذين لا يمتلكون هدفاً في حياتهم، ويقترح أصحاب هذه النظرية أن هناك حاجات مكتسبة وأهدافاً يسعى الفرد لتحقيقها لكي يشعر بالسعادة والهناء الشخصي. (Diener, E. & Ryan :2010:34)

٢- النظرية التنازلية:

ترى أن الهناء الشخصي يتعلق بالانتباه والتفسير، وأن الأفراد الأكثر شعوراً بالسعادة والهناء يركزون انتباههم على المثير الإيجابي ويفسرون الأحداث بإيجابية ويسترجعون الأحداث السابقة عن طريق ذاكرة إيجابية يمتلكون مستويات أعلى من الهناء الشخصي بسبب عمليات التفكير الوقائية. (يونس، ٢٠١١: ١٢١)

مكونات الهناء الشخصي:

لقد حظيت طبيعة وبنية الهناء الشخصي اهتمام علم النفس الإيجابي حيث يضم الهناء الشخصي عنصراً مؤثراً في التوازن بين الأثر الإيجابي والسلبي جنباً إلى جنب مع المكون المعرفي للأحكام حول الرضا عن الحياة، ويتم تصور الهناء الشخصي بأنه يحتوي على سته عناصر هي العلاقات الإيجابية مع الآخرين والاستقلالية وترويض البيئة وقبول الذات والهدف في الحياة والنمو الشخصي. (Linley et al., 2009)

اتفقت العديد من الدراسات (Margrete: 2006:116)، (عبد الخالق، ٢٠٠٨: ١٢٢) و (برفين، ٢٠١٠: ٢٢٤) . (Gallagher et al, 2009) (عبد الخالق وعيد، ٢٠١١: ٥٩)، (Sngder, 2011: 119) على أن الهناء الشخصي يتكون من ثلاث مكونات هي:

- ١- المكون الوجداني (الوجدان الإيجابي) الذي يشير إلى المشاعر الإيجابية كالسرور والاستمتاع بالحياة والتفاؤل
- ٢- المكون المعرفي: الرضا العام عن الحياة ويشير إلى رضا الفرد عن ذاته وحياته في جميع مجالاتها.
- ٣- الغياب النسبي للوجدان السلبي: ويعني المرور بخبرات أقل من المشاعر غير السارة فيعكس مستوى أقل من مشاعر الغضب، الحزن، والقلق.

خصائص الهناء الشخصي:

للهناء الشخصي مجموعة خصائص التي ذكرها (Diner, 1998) تتمثل في:

- ١- أنه يدرس الهناء الشخصي من وجهة نظر الفرد نفسه.
- ٢- أنه لا يهتم بالانفعالات والمزاج الوقتي فقط بل يفحص الهناء الشخصي للأفراد عبر فترات أطول من الزمن.
- ٣- أن دراسات الهناء الشخصي تمتد من اليأس إلى الابتهاج كي يكتمل الرضا عن الحياة، ولا تركز على الحالات السلبية كالاكتئاب والضغط، ومع أن هذه الحالات الأخيرة جديرة بالدراسة فإن معظم الناس يصممون على السمو فوق الجوانب السلبية والارتفاع عليها، ولا بد أن يجرب الناس الرضا عن الحياة والانفعالات السارة ويخبرونها.

هناك مجموعة من العوامل التي تحدد درجة الهناء الشخصي للفرد وهي:

- نوعية الحياة التي يحيها الفرد والعلاقات الاجتماعية.
- التوازن في الحياة الوجدانية العامة والتقييمات المعرفية للحياة بشكل عام.
- سمات الشخصية.
- القيم التي تختلف للاختلاف الحضاري بين الشعوب وبالتالي اختلفت المفاهيم المرتبطة بالهناء والعوامل المسببة له.

سمات الأفراد المتمتعون بمستوى عالي من الهناء الشخصي:

من خلال اطلاع الباحثان على الدراسات السابقة تم التوصل إلى اتفاق نتائج دراسة (إبراهيم، ٢٠١٦: ٣٦٧) مع دراسات كلا من (عبد الخالق، ٢٠٠٨: ١٢٤)، (محمد، ٢٠١٢: ١٢٢)، (Diener, 1998:320) على أن الأفراد المتمتعون مستوى عالي من الهناء الشخصي يتميزون بسمات وهي:

- أكثر تفاؤلاً وإقبالا على الحياة، وأكثر نجاحا في مجالات الحياة المختلفة، وعلاقتهم الاجتماعية أقوى من الذين هم مستوى أقل من الهناء الشخصي.

- أكثر شعورا بالرضا عن الحياة، ولديهم تقدير ذات مرتفع مقارنة بأقرانهم العاديين.

- يتسمون بمرونة التفكير وتفتح الذهن والانفتاح على الخبرة وسعة الأفق.

- يحظون بعلاقات جيدة داخل العمل إضافة إلى قدراتهم على التعامل مع الضغوط ولديهم فرض أكبر من الترقيات وزيادة المرتب.

- تستطيع هذه النوعية من الأفراد تطوير طرائق فاعلة للتغلب على الظروف الضاغطة بالإضافة إلى تميزها بمستوى منخفض من الأفكار والسلوكيات السلبية. (شلبى وأحمد، ٢٠١٥: ١٤٩)

مما سبق نجد أن الدراسات النفسية لعلم النفس الإيجابي اهتمت بالهناء الشخصي لأنه يلعب دورا مهما في حياة الفرد لأنه يرتبط بعدد من مفاهيم علم النفس الإيجابي التي تؤكد على أهمية تعزيز جوانب القوة البشرية مثل: تقدير الذات، الرضا عن الحياة، والتسامح، الامتنان. لذا تحاول الدراسة الحالية دراسة دور التسامح والامتنان في التنبؤ بالهناء الشخصي لدى عينه من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

فروض البحث:

نظراً لأن البحث الحالي يهدف إلى التنبؤ بالهناء الشخصي من خلال بعض المتغيرات (التسامح، الامتنان)، وفي ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة التي تم عرضها يُمكن صياغة فروض البحث على النحو التالي:

١. توجد علاقة ارتباطية داله إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين درجات عينة البحث على مقياس التسامح

والهناء الشخصي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

٢. توجد علاقة ارتباطية داله إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين درجات عينة البحث على مقياس الامتنان

والهناء الشخصي لدي طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

٣. يساهم التسامح وأبعاده في التنبؤ بالهناء الشخصي لدي طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

٤. يساهم الامتنان وأبعاده في التنبؤ بالهناء الشخصي لدي طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

خطوات البحث وإجراءاته:

منهج البحث:

انسجاماً مع طبيعة العلاقة بين المتغيرات والمتمثلة بعنوان البحث وأهدافه اعتمدت الباحثان على:

المنهج الوصفي الارتباطي الذي يقوم على وصف الظاهرة على ماهي عليه بالفعل ودراسة العلاقات بين المتغيرات الداخلة فيها، لاكتشاف ووصف قوة الارتباط بين تلك التغيرات (عبد القادر، ٢٠١١: ٥٩).

عينة البحث:

العينة الاستطلاعية: بلغت العينة الاستطلاعية (٨٠) طالب وطالبة من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية ممن تنطبق عليهم شروط العينة الأساسية، وذلك لتطبيق أدوات البحث عليها لحساب الخصائص السيكومترية لتلك الأدوات.

العينة الأساسية: تم تطبيق أدوات البحث على عينة بلغت (٣٢٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، حيث تم التطبيق على طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية من خلال مقياس الكتروني تم إرساله عبر وسائل التواصل الاجتماعي للطلاب بمساعدة الزملاء والزميلات من أعضاء هيئة التدريس بالإقسام العلمية.

أدوات البحث:

قامت الباحثتان بإعداد الأدوات التالية:

١. مقياس التسامح
٢. مقياس الامتنان
٣. مقياس الهناء الشخصي

مراحل إعداد مقياس التسامح:

تم إعداد المقياس بما يتلاءم مع الإطار النظري والمفهوم الإجرائي الذي انطلق منه البحث والاستعانة بمقاييس سابقة تناولت التسامح وتم بناؤه وفقاً للخطوات الآتية:

١- **المرحلة الأولى:** تحديد الهدف من المقياس حيث يهدف المقياس إلى التعرف على التسامح لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

٢- **المرحلة الثانية:** الاستقرار النظري والدراسات السابقة في مفهوم التسامح وتم الاطلاع على بعض المقاييس الخاصة بالتسامح للاستفادة منها في تحديد أبعاد المقياس الحالي وعباراته ومنها مقياس خلف الله (٢٠٢٠)، مقياس أمطير (٢٠٢١)، مقياس حامد (٢٠٢١)، مقياس البواليز (٢٠٢٢)، مقياس الحبايبية (٢٠٢٢)، مقياس سليمان (٢٠٢٢)، مقياس مشاعل (٢٠٢٣).

٣- **المرحلة الثالثة:** تم إعداد عبارات المقياس المبدئي وفقاً للتعريف الإجرائي لمفهوم التسامح وقد اشتمل المقياس على (٣٠) عبارة، وبعد إتمام الصياغة الأولى لعبارات المقياس تم عرضه على مجموعة من السادة المحكمين في مجال التربية والاقتصاد المنزلي وعلم النفس والصحة النفسية بلغ عددهم (٩) محكمين، للحكم على مدي صلاحية ومناسبة العبارات في قياس المحاور التي تمثلها، وكذلك للتأكد من وجود أية عبارات غامضة أو تحمل أكثر من معني وإضافة أي مقترحات وتم حساب نسبة الاتفاق لدى المحكمين على كل عبارة من عبارات المقياس، وتراوحت نسبة اتفاق المحكمين على العبارات ما بين (٩٠٪) إلى (١٠٠٪)، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم حذف العبارات التي تقل نسبة الاتفاق فيها عن (٩٠٪) فأصبح عدد العبارات (٢٤) عبارة، وقد تنوعت العبارات لتأخذ الاتجاه الإيجابي والسلبي لضمان التزام العينة بالتفكير أثناء الإجابة على المقياس وقد روعي في صياغة العبارات أن تكون مرتبطة بموضوع البحث ومحددو وواضحة. وموزعة على ثلاثة أبعاد رئيسية هي:

- ١- البعد الأول: التسامح مع النفس: ويتكون هذا البعد من (٨) مفردات خاصة بالتعرف على مدى التسامح مع النفس لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، والحد الأقصى لدرجات هذا البعد (٢٤ درجة)
- ٢- البعد الثاني: التسامح مع الآخرين: ويتكون هذا البعد من (٩) مفردات خاصة بالتعرف على التسامح مع الآخرين لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (٢٧ درجة)
- ٣- البعد الثالث: التسامح مع المواقف: ويتكون هذا البعد من (٧) مفردات خاصة بالتسامح مع المواقف لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، والحد الأقصى لدرجات هذا البعد (٢١ درجة)

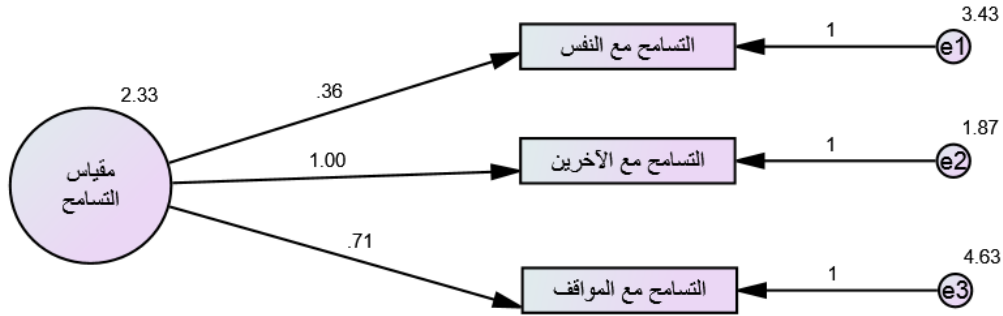
حساب صدق وثبات مقياس التسامح:

تم التحقق من صدق مقياس التسامح لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي بالطرق التالية:

- صدق المحكمين: حيث عرض المقياس خلال فترة إعدادة على مجموعة من السادة المحكمين في التربية والاقتصاد المنزلي كما سبق عرضه.

- الصدق العاملي التوكيدي:

تم اختبار التحليل العاملي التوكيدي لاختبار مدى مطابقة نموذج اشتق من نظرية ما لمجموعة من البيانات، وبناء عليه تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج Amos الإصدار ٢٧ عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام حيث افترض أن جميع العوامل المشاهدة لمقياس التسامح تنتظم حول عامل كامن واحد وأسفرت النتائج عن تشبع عوامل المقياس على عامل كامن واحد ويبين الشكل (١) التالي التمثيل المخطط للتحليل العاملي التوكيدي لمقياس التسامح



شكل (١) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التسامح

ويوضح الجدول (١) التالي مؤشرات حسن المطابقة للنموذج

جدول (١) مؤشرات حسن المطابقة وقيمة المؤشر والمدى المثالي لكل مؤشر

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	قيمة المؤشر التي تشير الي أفضل مطابقة
مربع كاي (k^2)	٠	تكون غير دالة	٠
نسبة مربع كاي / درجة الحرية (k^2/df)	٠	صفر الي ٥	من صفر الي ١
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	١	صفر الي ١	١
مؤشر حسن المطابقة المصحح (AGFI)	٠,٧٩٢	صفر الي ١	١
مؤشر المطابقة المعيارية (NFI)	١	صفر الي ١	١
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	١	صفر الي ١	١
مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠	صفر الي ١	١
مؤشر الافتقار الي المطابقة المعيارية (PNFI)	٠	صفر الي ١	١
جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠,٢٣١	صفر الي ١	٠

** تم الرجوع في تحديد المدى المثالي لكل مؤشر وقيم أفضل مطابقة الي (حسن، ٢٠٠٨: ٣٧٠)

وبالنسبة لمؤشرات مطابقة النموذج لبيانات مقياس التسامح فكانت النتائج جيدة حيث قيمة مربع كاي غير دالة عند مستوي ٠,٠١ وبلغ الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب (RMSEA) (٠,٢٣١) وجميعها تدل علي تمتع نموذج التحليل العاملي التوكيدي بدرجة جيدة من المطابقة لبيانات مقياس التسامح. وبذلك يكون المقياس يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق وصادق لما وضع لقياسه.

_ صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس التسامح قامت الباحثتان بحساب معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه، وبالدرجة الكلية والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) صدق الاتساق الداخلي لمفردات مقياس التسامح

التسامح مع النفس		التسامح مع الآخرين		التسامح مع المواقف	
م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١	**٠,٦٨١	٩	**٠,٦٩٠	١٨	**٠,٦١٧
٢	**٠,٦٢٣	١٠	**٠,٦٦٣	١٩	**٠,٧١٦
٣	**٠,٦٤٩	١١	**٠,٧٨٠	٢١	**٠,٧٢٤
٤	**٠,٦٦٧	١٢	**٠,٧٣٧	٢٢	**٠,٧٧٧
٥	**٠,٧٠٩	١٣	**٠,٦٧١	٢٣	**٠,٦٨١
٦	**٠,٧٦٧	١٤	**٠,٦١٣	٢٤	**٠,٧١٨
٧	**٠,٧١٢	١٥	**٠,٦٩٦		
٨	**٠,٧٣٩	١٦	**٠,٦٤٥		
		١٧	**٠,٦٧٩		

** إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من نتائج الجدول السابق (٢) أن مفردات مقياس التسامح لها علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بدرجة البُعد التي تنتمي إليها وبالدرجة الكلية للمقياس. مما يعنى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي الذي يعنى أن المفردات تشترك في قياس التسامح.

كما تم حساب معامل ارتباط درجة كل بُعد بالدرجة الكلية والجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣) علاقة الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس التسامح

الأبعاد	التسامح مع النفس	التسامح مع الآخرين	التسامح مع المواقف
الارتباط بالمقياس ككل	**٠,٧٥٦	**٠,٧٤٩	**٠,٧٩٨

** دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الصدق وصادق لما وضع لقياسه.

- صدق المقارنة الطرفية: تم حساب الدرجات الرباعية (المئيني ٢٥، المئيني ٧٥) لدرجات العينة على مقياس

التسامح ككل واستخدام طريقة المقارنة الطرفية بين درجات المجموعتين الطرفيتين (الأعلى ٢٥٪، الأدنى ٢٥٪

والجدول التالي يبين طريقة حساب صدق المقارنة الطرفية:

جدول (٤) اختبارات للفرق بين مجموعتي البحث الأعلى والأدنى (الطرفين)

البعد	المجموعتين	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
التسامح مع النفس	مرتفع	٨٠	٨٠,١٩	٨١,١	٣١٧,١١	١٥٨	مستوي ٠,٠١
	منخفض	٨٠	٧٦,١٦	٥٨,١			
التسامح مع الآخرين	مرتفع	٨٠	٨٤,٢٤	٣٨,١	٣٧٨,١٠	١٥٨	مستوي ٠,٠١
	منخفض	٨٠	٦٣,٢١	٤٠,٢			
التسامح مع المواقف	مرتفع	٨٠	٣٦,١٨	٤٨,١	٢٧٥,١٨	١٥٨	مستوي ٠,٠١
	منخفض	٨٠	٥٥,١٣	٨٣,١			
التسامح ككل	مرتفع	٨٠	٠٠,٦٣	٢٥,٢	٩٢٧,٢٦	١٥٨	مستوي ٠,٠١
	منخفض	٨٠	٩٤,٥١	٩١,٢			

يتضح من الجدول الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطات المجموعتين مما يعني تحقق صدق المقارنة الطرفية للمقياس وصلاحيته للتطبيق.

ثبات مقياس التسامح:

تم حساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

• الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، حيث تم حساب ثبات أبعاد المقياس الفرعية وحساب ثبات المقياس ككل؛ ويوضح جدول رقم (٥) ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ.

جدول (٥) معامل ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس وللمقياس ككل

معامل ألفا كرونباخ	البعد
٠,٧٩٧	التسامح مع النفس
٠,٧٩١	التسامح مع الآخرين
٠,٨٠٦	التسامح مع المواقف
ألفا كرونباخ للمقياس ككل = ٠,٨٠٥	

يتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

• الثبات بالتجزئة النصفية:

تم تطبيق الاختبار وحساب معامل الثبات بالتجزئة النصفية بحساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس (المفردات فردية الرتبة والمفردات زوجية الرتبة) وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين ومنها يتم حساب معامل الثبات كما يوضح ذلك الجدول (٦) التالي:

جدول (٦) معاملات ارتباط نصفي المقياس

الثبات بطريقتين	الثبات بطريقتين	المقياس التسامح
٠,٧٦٦	٠,٧٦٨	

وهي قيم مرتفعة تدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

الصورة النهائية لمقياس التسامح: ملحق (١)

أصبح المقياس في صورته النهائية مكونا من (٢٤) عبارة منها (١٨) عبارة موجبة، (٦) عبارات سالبة، وينقسم المقياس الى ثلاثة أبعاد فرعية هي:

- ١- البعد الأول: التسامح مع النفس: ويتكون هذا البعد من (٨) مفردات منهم (٧) عبارات موجبة و(١) عبارة سالبة والحد الأقصى لدرجات هذا البعد (٢٤ درجة)
- ٢- البعد الثاني: التسامح مع الآخرين: ويتكون هذا البعد من (٩) مفردة منهم (٦) عبارات موجبة و(٣) عبارات سالبة، والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (٢٧ درجة).
- ٣- البعد الثالث: التسامح مع المواقف: ويتكون هذا البعد من (٧) مفردات منهم (٦) عبارات موجبة و(١) عبارة سالبة، والحد الأقصى لدرجات هذا البعد (٢١ درجة).

تصحيح مقياس التسامح:

استخدمت الباحثتان طريقة ليكرت لقياس الاتجاه في تقدير درجات المقياس حيث وضع للمقياس ثلاث استجابات متدرجة لكل عبارة وهي (موافق، متردد، معترض) أعطيت لها القيم (٣-٢-١) في حالة العبارات الإيجابية ثم عكست هذه القيم في حالة العبارات السلبية ثم جمعت البدائل للحصول على الدرجة الكلية والتي تتراوح بين (٢٤-٧٢) درجة.

مراحل إعداد مقياس الامتحان:

تم إعداد المقياس بما يتلاءم مع الإطار النظري والمفهوم الإجرائي الذي انطلق منه البحث والاستعانة بمقاييس سابقة تناولت الامتحان وتم بناؤه وفقاً للخطوات الآتية:

- ١- المرحلة الأولى: تحديد الهدف من المقياس حيث يهدف المقياس إلى التعرف على مفهوم الامتحان لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

٢- **المرحلة الثانية:** الاستقراء النظري والدراسات السابقة في مفهوم الامتحان وتم الاطلاع على بعض المقاييس الخاصة بالامتحان للاستفادة منها في تحديد أبعاد المقياس الحالي وعباراته ومنها مقياس إبراهيم (٢٠١٩)، مقياس دسوقي (٢٠٢٠)، مقياس علي وهيبة ومحمد (٢٠٢٠)، مقياس لوباني (٢٠٢٠)، دراسة الذياب (٢٠٢٢)، دراسة الزهراني (٢٠٢٢)، دراسة السهيني (٢٠٢٣)، دراسة ناصر وسعادة (٢٠٢٣).

٣- **المرحلة الثالثة:** تم إعداد عبارات المقياس المبدئي وفقاً للتعريف الإجرائي لمفهوم الامتحان وقد اشتمل المقياس على (٤٥) عبارة، وبعد إتمام الصياغة الأولي لعبارات المقياس تم عرضه علي مجموعة من السادة المحكمين في مجال التربية والاقتصاد المنزلي وعلم النفس والصحة النفسية بلغ عددهم (٩) محكمين، للحكم علي مدي صلاحية ومناسبة العبارات في قياس المحاور التي تمثلها، وكذلك للتأكد من وجود أية عبارات غامضة أو تحمل أكثر من معني وإضافة أي مقترحات وتم حساب نسبة الاتفاق لدي المحكمين علي كل عبارة من عبارات المقياس، وتراوحت نسبة اتفاق المحكمين علي العبارات ما بين (٩٠٪) إلي (١٠٠٪)، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم حذف العبارات التي تقل نسبة الاتفاق فيها عن (٩٠٪) فأصبح عدد العبارات (٤٠) عبارة، موجبة وقد روعي في صياغة العبارات أن تكون مرتبطة بموضوع البحث ومحددو وواضحة. وموزعة على ثلاثة أبعاد رئيسية هي:

١. **البعد الأول: الشعور بالامتحان:** ويتكون هذا البعد من (١٢) مفردة خاصة بالتعرف على مدى الشعور بالامتحان لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، والحد الأقصى لدرجات هذا البعد (٣٦ درجة)

٢. **البعد الثاني: الامتحان البسيط:** ويتكون هذا البعد من (١٥) مفردة خاصة بالتعرف على الامتحان البسيط لدي طلاب الفرقة الثالثة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (٤٥) درجة)

٣. **البعد الثالث: الامتحان للأخرين:** ويتكون هذا البعد من (١٣) مفردة خاصة بالامتحان للأخرين لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، والحد الأقصى لدرجات هذا البعد (٣٩) درجة)

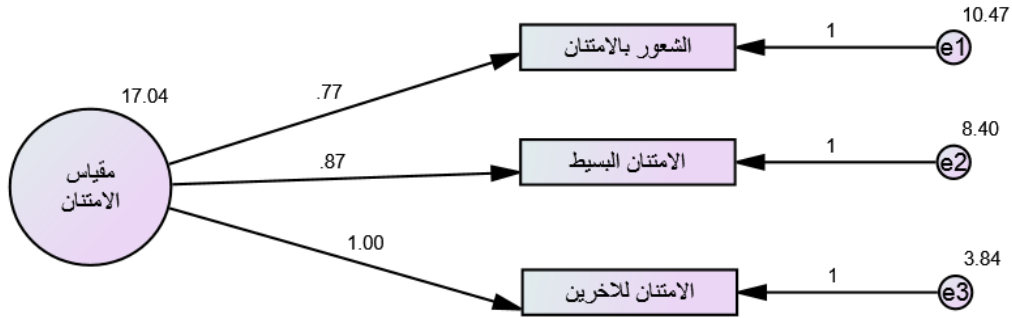
حساب صدق وثبات مقياس الامتحان:

تم التحقق من صدق مقياس الامتحان بالطرق التالية:

- **صدق المحكمين:** حيث عرض المقياس خلال فترة إعداده على مجموعة من السادة المحكمين في مجال التربية والاقتصاد المنزلي كما سبق عرضه.

- الصدق العاملي التوكيدي:

تم اختبار التحليل العاملي التوكيدي لاختبار مدى مطابقة نموذج اشتق من نظرية ما لمجموعة من البيانات، وبناء عليه تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج Amos الإصدار ٢٧ عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام حيث افترض أن جميع العوامل المشاهدة لمقياس الامتحان تنتظم حول عامل كامن واحد وأسفرت النتائج عن تشبع عوامل المقياس على عامل كامن واحد ويبين الشكل (٢) التالي التمثيل المخطط للتحليل العاملي التوكيدي لمقياس الامتحان.



شكل (٢) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الامتحان

ويوضح الجدول (٧) التالي مؤشرات حسن المطابقة للنموذج

جدول (٧) مؤشرات حسن المطابقة وقيمة المؤشر والمدى المثالي لكل مؤشر

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	قيمة المؤشر التي تشير الي أفضل مطابقة
مربع كاي (k^2)	٠	تكون غير دالة	٠
نسبة مربع كاي / درجة الحرية (k^2/df)	٠	صفر الي ٥	من صفر الي ١
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	١	صفر الي ١	١
مؤشر حسن المطابقة المصحح (AGFI)	٠	صفر الي ١	١
مؤشر المطابقة المعيارية (NFI)	١	صفر الي ١	١
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	١	صفر الي ١	١
مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠	صفر الي ١	١
مؤشر الافتقار الي المطابقة المعيارية (PNFI)	٠	صفر الي ١	١
جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠,٢٣٨	صفر الي ١	٠

وبالنسبة لمؤشرات مطابقة النموذج لبيانات مقياس الامتحان فكانت النتائج جيدة حيث قيمة مربع كاي غير دالة عند مستوي ٠,٠١، وبلغت نسبة (مربع كاي / درجات الحرية) (٠) وبلغ الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب (RMSEA) (٠,٢٣٨) وجميعها تدل على تمتع نموذج التحليل العاملي التوكيدي بدرجة جيدة من المطابقة لبيانات مقياس الامتحان. وبذلك يكون المقياس يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق وصادق لما وضع لقياسه.

- صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الامتحان قامت الباحثتان بحساب معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه، وبالدرجة الكلية والجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨) صدق الاتساق الداخلي لمفردات مقياس الامتحان

الامتحان للأخرين		م	الامتحان البسيط		م	الشعور بالامتحان		م
معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد		معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد		معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	
**٠,٦٤٧	**٧٠١,٠	١	**٧٤٧,٠	**٠,٧٤٦	١	**٠,٧٥٤	**٧٩٩,٠	١
**٠,٧٣١	**٠,٨١٩	٢	**٠,٨١٣	**٠,٦٧٣	٢	**٠,٧٠٢	**٠,٧٥١	٢
**٠,٧٦٢	**٠,٧٢٣	٣	**٠,٧٠٨	**٠,٧٠٧	٣	**٠,٧٥٧	**٠,٧٤١	٣
**٠,٦١٢	**٠,٧٤٤	٤	**٠,٧٦٢	**٠,٦٤٧	٤	**٠,٧٧٩	**٠,٧٣١	٤
**٠,٧٢٦	**٠,٧٥٧	٥	**٠,٧٩٣	**٠,٦٩٧	٥	**٧٨١,٠	**٠,٧٢١	٥
**٠,٧٩٣	**٠,٧٧٧	٦	**٠,٦٧٤	**٠,٦٤٧	٦	**٠,٧٥١	**٠,٧١٨	٦
**٧٧٣,٠	**٧٥٤,٠	٧	**٠,٨٨٣	**٠,٧٣١	٧	**٠,٧٣٦	**٠,٨٠١	٧
**٠,٦٦٤	**٧٢٨,٠	٨	**٠,٧١٣	**٠,٦١٢	٨	**٠,٨٧٤	**٠,٧٤٣	٨
**٧١٣,٠	**٠,٥٧٧	٩	**٠,٧٢٢	**٠,٧٢٧	٩	**٠,٦٧٣	**٠,٧٣١	٩
**٦٩٣,٠	**٠,٧٤٩	١٠	**٠,٧٤٣	**٧١٣,٠	١٠	**٠,٧٢٣	**٠,٨١٣	١٠
**٠,٦٤٧	**٠,٧٠٤	١١	**٠,٧٣١	**٠,٧٧١	١١	**٠,٧٧٩	**٠,٧٧١	١١
**٠,٦٩٧	**٠,٨٨٣	١٢	**٠,٧٣٦	**٠,٦٦٣	١٢	**٠,٦٨١	**٠,٦٧٧	١٢
**٠,٦٤٧	**٧١٢,٠	١٣	**٧٦٤,٠	**٠,٧٢٣	١٣			
			**٠,٦٧٧	**٠,٦٧١	١٤			
			**٠,٧٧٩	**٠,٧٤٦	١٥			

** إحصائيا عند مستوى ٠,٠١ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من نتائج الجدول السابق (٨) أن مفردات مقياس الامتحان لها علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بدرجة البعد التي تنتمي إليها وبالدرجة الكلية للمقياس. مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي الذي يعني أن المفردات تشترك في قياس الامتحان.

كما تم حساب معامل ارتباط درجة كل بُعد بالدرجة الكلية والجدول (٩) يوضح ذلك

جدول (٩) علاقة الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس الامتحان

الأبعاد	الشعور بالامتحان	الامتحان البسيط	الامتحان للأخرين
الارتباط بالمقياس ككل	**٠,٨٠٣	**٠,٧٨٦	**٠,٧٩٨

** دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الصدق وصادق لما وضع لقياسه.

- صدق المقارنة الطرفية: تم حساب الدرجات الرباعية (المئيني ٢٥، المئيني ٧٥) لدرجات العينة على مقياس الامتحان ككل واستخدام طريقة المقارنة الطرفية بين درجات المجموعتين الطرفيتين (الأعلى ٢٥٪، الأدنى ٢٥٪) والجدول التالي يبين طريقة حساب صدق المقارنة الطرفية:

جدول (١٠) اختبارات للفرق بين مجموعتي البحث الأعلى والأدنى (الطرفين)

البعد	المجموعتين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الشعور بالامتحان	مرتفع	٨٠	٤٠,٣٤	٣٦,١	٢٦٦,٢٢	١٥٨	مستوي ٠,٠١
	منخفض	٨٠	٢٩,٢٤	٨٣,٣			
الامتحان البسيط	مرتفع	٨٠	٥٥,٤٤	٨٤,٠	٧٧٣,١٥	١٥٨	مستوي ٠,٠١
	منخفض	٨٠	٣٦,٣٥	١٤,٥			
الامتحان للأخرين	مرتفع	٨٠	٧٣,٣٨	٥٩,٠	٨٣٠,١٩	١٥٨	مستوي ٠,٠١
	منخفض	٨٠	٩٨,٢٨	٣٦,٤			
الامتحان ككل	مرتفع	٨٠	٦٨,١١٧	٧٠,١	٢١٩,٣٠	١٥٨	مستوي ٠,٠١
	منخفض	٨٠	٦٣,٨٨	٤٣,٨			

يتضح من الجدول الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطات المجموعتين مما يعني تحقق صدق المقارنة الطرفية للمقياس وصلاحيته للتطبيق.

ثبات مقياس الامتحان:

تم حساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

• الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، حيث تم حساب ثبات أبعاد المقياس الفرعية وحساب ثبات المقياس ككل؛ ويوضح جدول رقم (١١) ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ.

جدول (١١) معامل ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس وللمقياس ككل

البعد	معامل ألفا كرونباخ
الشعور بالامتحان	٠,٧٤٦
الامتحان البسيط	٠,٧٦٢
الامتحان للأخرين	٠,٧٥٧
ألفا كرونباخ للمقياس ككل = ٠,٧٦٦	

يتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

● الثبات بالتجزئة النصفية:

تم تطبيق الاختبار وحساب معامل الثبات بالتجزئة النصفية بحساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس (المفردات فردية الرتبة والمفردات زوجية الرتبة) وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين ومنها يتم حساب معامل الثبات كما يوضح ذلك الجدول (١٢) التالي:

جدول (١٢) معاملات ارتباط نصفي المقياس

الثبات بطريقة سبيرمان	الثبات بطريقة جتمان	المقياس الامتحان
٠,٧٤١	٠,٧٤٠	

وهي قيم مرتفعة تدل علي ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

الصورة النهائية لمقياس الامتحان: ملحق (٢)

أصبح المقياس في صورته النهائية مكونا من (٤٠) عبارة منها (١٨) عبارة موجبة، (٦) عبارات سالبة، وينقسم المقياس الى ثلاثة أبعاد فرعية هي:

١. البعد الأول: الشعور بالامتحان: ويتكون هذا البعد من (١٢) مفردة والحد الأقصى لدرجات هذا البعد (٣٦) درجة)
٢. البعد الثاني: الامتحان البسيط: ويتكون هذا البعد من (١٥) مفردة، والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (٤٥) درجة).
٣. البعد الثالث: الامتحان للأخرين: ويتكون هذا البعد من (١٣) مفردة والحد الأقصى لدرجات هذا البعد (٣٩) درجة).

تصحيح مقياس الامتحان:

استخدمت الباحثان طريقة ليكرت لقياس الاتجاه في تقدير درجات المقياس حيث وضع للمقياس ثلاث استجابات متدرجة لكل عبارة وهي (موافق، محايد، غير موافق) أعطيت لها القيم (٣-٢-١) في حالة العبارات الإيجابية ثم عكست هذه القيم في حالة العبارات السلبية ثم جمعت البدائل للحصول على الدرجة الكلية والتي تتراوح بين (٤٠-١٢٠) درجة.

مراحل إعداد مقياس الهناء الشخصي:

تم إعداد المقياس بما يتلاءم مع الإطار النظري والمفهوم الإجرائي الذي انطلق منه البحث والاستعانة بمقاييس سابقة تناولت الهناء الشخصي وتم بناؤه وفقاً للخطوات الآتية:

١. المرحلة الأولى: تحديد الهدف من المقياس حيث يهدف المقياس إلى التعرف على مفهوم الهناء الشخصي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.
٢. المرحلة الثانية: الاستقراء النظري والدراسات السابقة في مفهوم الهناء الشخصي وتم الاطلاع على بعض المقاييس الخاصة بالهناء الشخصي للاستفادة منها في تحديد أبعاد المقياس الحالي وعباراته ومنها، دراسة

القطان (٢٠١٩)، دراسة عبد الخالق (٢٠١٩)، مقياس المطارنة (٢٠٢١)، دراسة علي (٢٠٢١)، مقياس حسن (٢٠٢١)، مقياس عارم (٢٠٢١).

٣. **المرحلة الثالثة:** تم إعداد عبارات المقياس المبدئي وفقاً للتعريف الإجرائي لمفهوم الهناء الشخصي وقد اشتمل المقياس على (٦٤) عبارة، وبعد إتمام الصياغة الأولى لعبارات المقياس تم عرضه علي مجموعة من السادة المحكمين في مجال التربية والاقتصاد المنزلي بلغ عددهم (٩) محكمين، للحكم علي مدي صلاحية ومناسبة العبارات في قياس المحاور التي تمثلها، وكذلك للتأكد من وجود أية عبارات غامضة أو تحمل أكثر من معني وإضافة أي مقترحات وتم حساب نسبة الاتفاق لدي المحكمين علي كل عبارة من عبارات المقياس، وتراوحت نسبة اتفاق المحكمين علي العبارات ما بين (٩٠٪) إلي (١٠٠٪)، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم حذف العبارات التي تقل نسبة الاتفاق فيها عن (٩٠٪) فأصبح عدد العبارات (٥٧) عبارة، وقد أخذت جميع العبارات الاتجاه الإيجابي وقد روعي في صياغة العبارات أن تكون مرتبطة بموضوع البحث ومحدد وواضحة. وموزعة على أربعة أبعاد رئيسية هي:

١- **البعد الأول: الإقبال على الحياة:** ويتكون هذا البعد من (١٧) مفردة خاصة بالتعرف على الإقبال على الحياة لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، والحد الأقصى لدرجات هذا البعد (٥١ درجة)

٢- **البعد الثاني: الرضا عن الحياة:** ويتكون هذا البعد من (١٢) مفردة خاصة بالتعرف على الرضا عن الحياة لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (٣٦ درجة)

٣- **البعد الثالث: التفاؤل والأمل في المستقبل:** ويتكون هذا البعد من (١٥) مفردة خاصة بالتفاؤل والأمل في المستقبل لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، والحد الأقصى لدرجات هذا البعد (٤٥ درجة)

٤- **البعد الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين:** ويتكون هذا البعد من (١٣) مفردة خاصة بالعلاقات الإيجابية مع الآخرين لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، والحد الأقصى لدرجات هذا البعد (٣٩ درجة)

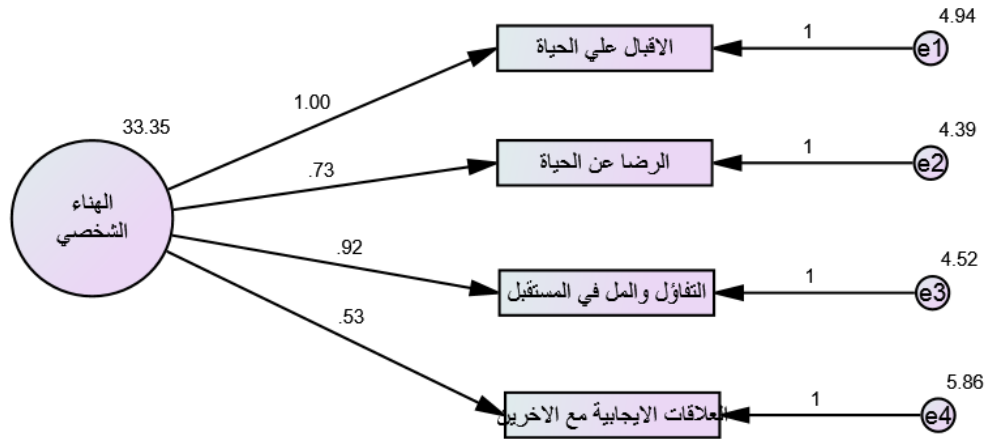
حساب صدق وثبات مقياس الهناء الشخصي:

تم التحقق من صدق المقياس بالطرق التالية:

- **صدق المحكمين:** حيث عرض المقياس خلال فترة إعداده على مجموعة من السادة المحكمين في مجال التربية والاقتصاد المنزلي كما سبق عرضه.

- **الصدق العاملي التوكيدي:**

تم اختبار التحليل العاملي التوكيدي لاختبار مدى مطابقة نموذج اشتق من نظرية ما لمجموعة من البيانات، وبناء عليه تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج Amos الإصدار ٢٧ عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام حيث افترض أن جميع العوامل المشاهدة لمقياس الهناء الشخصي تنتظم حول عامل كامن واحد وأسفرت النتائج عن تشعب عوامل المقياس على عامل كامن واحد ويبين الشكل (٣) التالي التمثيل المخطط للتحليل العاملي التوكيدي لمقياس الهناء الشخصي



شكل (٣) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الهناء الشخصي

ويوضح الجدول (١٣) التالي مؤشرات حسن المطابقة للنموذج

جدول (١٣) مؤشرات حسن المطابقة وقيمة المؤشر والمدى المثالي لكل مؤشر

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	قيمة المؤشر التي تشير الي أفضل مطابقة
مربع كاي (k^2)	٥,٨٤	تكون غير دالة	٠
نسبة مربع كاي / درجة الحرية (k^2/df)	٢,٩٢	صفر الي ٥	من صفر الي ١
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٩٨٢	صفر الي ١	١
مؤشر حسن المطابقة المصحح (AGFI)	٠,٩٠٨	صفر الي ١	١
مؤشر المطابقة المعيارية (NFI)	٠,٩٩٠	صفر الي ١	١
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٩٩٢	صفر الي ١	١
مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٩٧٠	صفر الي ١	١
مؤشر الافتقار الي المطابقة المعيارية (PNFI)	٠,٣٣٠	صفر الي ١	١
جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠,١٢٣	صفر الي ١	٠

** تم الرجوع في تحديد المدى المثالي لكل مؤشر وقيم أفضل مطابقة الي (حسن، ٢٠٠٨: ٣٧٠) وبالنسبة لمؤشرات مطابقة النموذج لبيانات مقياس الهناء الشخصي فكانت النتائج جيدة حيث قيمة مربع كاي غير دالة عند مستوي ٠,٠١ وبلغت نسبة (مربع كاي / درجات الحرية) (٢,٩٢) وبلغ الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب (RMSEA) (٠,١٢٣) وجميعها تدل علي تمتع نموذج التحليل العاملي

التوكيدي بدرجة جيدة من المطابقة لبيانات مقياس الهناء الشخصي. وبذلك يكون المقياس يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق وصادق لما وضع لقياسه.

- صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الهناء الشخصي قامت الباحثتان بحساب معامل ارتباط بيرسون: وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه بالدرجة الكلية، والجدول (١٤) يوضح ذلك.

جدول (١٤) صدق الاتساق الداخلي لمفردات مقياس الهناء الشخصي

العلاقات الايجابية مع الآخرين		التفاؤل والأمل في المستقبل		الرضا عن الحياة		الإقبال على الحياة	
معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالدرجة البعد	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالدرجة البعد	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالدرجة البعد
**٠,٧٧٥	**٠,٦٧٣	٤٥	**٠,٦٤٤	**٠,٦٢٨	٣٠	**٠,٦٠٩	**٠,٧٢٣
**٠,٨٧٦	**٠,٧٠٥	٤٦	**٠,٧٢٥	**٠,٦٥٧	٣١	**٠,٧١٨	**٠,٧٥٢
**٠,٧٥٦	**٠,٧٣١	٤٧	**٠,٦٧٩	**٠,٦٨٤	٣٢	**٠,٨١٣	**٠,٧٣٢
**٠,٦٥٣	**٠,٦٦٢	٤٨	**٠,٦٤٤	**٠,٦٨٨	٣٣	**٠,٧٥٢	**٠,٧١١
**٠,٦٣٧	**٠,٧٢٤	٤٩	**٠,٧٦٢	**٠,٧١٣	٣٤	**٠,٧٥٦	**٠,٦٣٤
**٠,٦١٢	**٠,٦٨٧	٥٠	**٠,٧٥٥	**٠,٦٢٧	٣٥	**٠,٦٠٣	**٠,٧١٨
**٠,٧٦٣	**٠,٧٠٨	٥١	**٠,٧٩٢	**٠,٧٥٢	٣٦	**٠,٧٨١	**٠,٦٧٩
**٠,٦٩١	**٠,٧١٣	٥٢	**٠,٦٧٩	**٠,٦٤٧	٣٧	**٠,٦٧٩	**٠,٧٢٦
**٠,٧٦٧	**٠,٧٢٢	٥٣	**٠,٧٩٢	**٠,٧٢٦	٣٨	**٠,٧١٢	**٠,٧٧٩
**٠,٦٤٤	**٠,٦٩١	٥٤	**٠,٥٩٣	**٠,٦٧٩	٣٩	**٠,٦٠٣	**٠,٧١٨
**٠,٧٤٣	**٠,٧٦٢	٥٥	**٠,٨١١	**٠,٦٧٩	٤٠	**٠,٧٨١	**٠,٦٧٩
**٠,٧٤٣	**٠,٧٥٦	٥٦	**٠,٧٦٥	**٠,٦٨٧	٤١	**٠,٧٢٥	**٠,٧٥٦
**٠,٧٣٢	**٠,٦٥٣	٥٧	**٠,٨١٢	**٠,٧١٣	٤٢		**٠,٧٣٣
			**٠,٧١٥	**٠,٦٩٩	٤٣		**٠,٧٣٤
			**٠,٧٢٦	**٠,٧١٢	٤٤		**٠,٧٢٥
							**٠,٧٣٣
							**٠,٥٨٩

* دال عند مستوى ٠,٠٥

** إحصائيا عند مستوى ٠,٠١

يتضح من نتائج الجدول السابق (١٤) أن مفردات مقياس الهناء الشخصي لها علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بدرجة البعد التي تنتمي إليها وبالدرجة الكلية للمقياس. مما يعنى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي الذي يعنى أن المفردات تشترك في قياس الهناء الشخصي.

كما تم حساب معامل ارتباط درجة كل بُعد بالدرجة الكلية والجدول (١٥) يوضح ذلك.

جدول (١٥) علاقة الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس الهناء الشخصي

الأبعاد	الأقبال علي الحياة	الرضا عن الحياة	التفاؤل والأمل في المستقبل	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
الارتباط بالمقياس ككل	**٠,٧٧٩	**٠,٧٦١	**٠,٧٨٢	**٠,٨١٤

** دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الصدق وصادق لما وضع لقياسه.

- صدق المقارنة الطرفية: تم حساب الدرجات الرباعية (المئيني ٢٥ ، المئيني ٧٥) لدرجات العينة علي مقياس الهناء الشخصي ككل واستخدام طريقة المقارنة الطرفية بين درجات المجموعتين الطرفيتين (الأعلى ٢٥٪ ، الأدنى ٢٥٪) والجدول التالي يبين طريقة حساب صدق المقارنة الطرفية:

جدول (١٦) اختبارات للفرق بين مجموعتي البحث الأعلى والأدنى (الطرفين)

البعد	المجموعتين	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الإقبال علي الحياة	مرتفع	٨٠	٤٥,٥٠	٧٩,٠	٩٦٠,٢٨	١٥٨	مستوي ٠,٠١
	منخفض	٨٠	٠١,٣٦	٣٩,٤			
الرضا عن الحياة	مرتفع	٨٠	٧١,٣٥	٦٢,٠	٠٣٢,٢٧	١٥٨	مستوي ٠,٠١
	منخفض	٨٠	٩١,٢٤	٥٢,٣			
التفاؤل والأمل في المستقبل	مرتفع	٨٠	٤٨,٤٤	٨٠,٠	٠٨٥,٢٦	١٥٨	مستوي ٠,٠١
	منخفض	٨٠	٤٥,٣١	٣٩,٤			

العلاقات الإيجابية مع الآخرين	مرتفع	٨٠	٨٥,٣٥	٧١,٠	٦٣٨,١٩	١٥٨	مستوي ٠,٠١
	منخفض	٨٠	٧٥,٢٧	٦٢,٣			
الهناء الشخصي ككل	مرتفع	٨٠	٤٩,١٦٦	٤٨,١	٢٢,٣٦	١٥٨	مستوي ٠,٠١
	منخفض	٨٠	١٣,١٢٠	٣٥,١١			

يتضح من الجدول الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطات المجموعتين مما يعني تحقق صدق المقارنة الطرفية للمقياس وصلاحيته للتطبيق.

ثبات مقياس الهناء الشخصي:

تم حساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

● الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، حيث تم حساب ثبات أبعاد المقياس الفرعية وحساب ثبات المقياس ككل؛ ويوضح جدول رقم (١٧) ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ.

جدول (١٧) معامل ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس وللمقياس ككل

البعد	معامل ألفا كرونباخ
الإقبال علي الحياة	٠,٧٨٦
الرضا عن الحياة	٠,٧٣٩
التفاؤل والأمل في المستقبل	٠,٧٤٨
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٠,٧١٤
ألفا كرونباخ للمقياس ككل =	٠,٧٨٧

يتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

● الثبات بالتجزئة النصفية:

تم تطبيق الاختبار وحساب معامل الثبات بالتجزئة النصفية بحساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس (المفردات فردية الرتبة والمفردات زوجية الرتبة) وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين ومنها يتم حساب معامل الثبات كما يوضح ذلك الجدول (١٨) التالي:

جدول (١٨) معاملات ارتباط نصفي المقياس

الثبات بطريقة سبيرمان	الثبات بطريقة جتمان
٠,٧٨٢	٠,٧٧٨

وهي قيم مرتفعة تدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

الصورة النهائية لمقياس الهناء الشخصي: ملحق (٣)

أصبح المقياس في صورته النهائية مكونا من (٥٧) عبارة، وينقسم المقياس الى أربعة أبعاد فرعية هي:

١. البعد الأول: الإقبال على الحياة: ويتكون هذا البعد من (١٧) مفردة والحد الأقصى لدرجات هذا البعد (٥١ درجة)
٢. البعد الثاني: الرضا عن الحياة: ويتكون هذا البعد من (١٢) مفردة، والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (٣٦ درجة).
٣. البعد الثالث: التفاؤل والأمل في المستقبل: ويتكون هذا البعد من (١٥) مفردة والحد الأقصى لدرجات هذا البعد (٤٥ درجة).
٤. البعد الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين: ويتكون هذا البعد من (١٣) مفردة والحد الأقصى لدرجات هذا البعد (٣٩ درجة)

تصحيح مقياس الهناء الشخصي:

استخدمت الباحثتان طريقة ليكرت لقياس الاتجاه في تقدير درجات المقياس حيث وضع للمقياس ثلاث استجابات متدرجة لكل عبارة وهي (نعم، أحيانا، لا) أعطيت لها القيم (٣-٢-١) في حالة العبارات الإيجابية ثم عكست هذه القيم في حالة العبارات السلبية ثم جمعت البدائل للحصول على الدرجة الكلية والتي تتراوح بين (٥٧-١٧١) درجة. إجراءات تنفيذ البحث:

الأساليب الإحصائية المستخدمة.

✓ للتحليل الإحصائي لبيانات البحث استخدمت الباحثة الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية المعروفة باسم

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences v.25

✓ استخدمت الباحثة معامل الانحدار لدراسة التنبؤ بالهناء الشخصي من خلال التسامح والامتنان.

- تكونت عينة الدراسة من ٣٢٠ طالب بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية وهم من الذكور والإناث ويوضح الجدول (١٩) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث من الذكور والإناث في متغير العمر. جدول (١٩) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث من الذكور والإناث في متغير العمر

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر	ذكر	٩٠	٢٠,٠٦	١,٦١
	أنثى	٢٣٠	١٩,٧٥	١,٢٣
	الإجمالي	٣٢٠	١٩,٩١	١,٤١٩

نتائج البحث:

- اختبار صحة الفرض الأول: ينص الفرض الأول علي: (توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوي ٠,٠١ بين درجات الطلاب على مقياس الهناء الشخصي ودرجاتهم على مقياس التسامح).

وللتحقق من صحة الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين الهناء الشخصي بأبعاده والتسامح بأبعاده، ويوضح ذلك الجدول (٢٠).

جدول (٢٠) مصفوفة معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجات العينة في المقياسين

المقياس	المعامل	التسامح مع النفس	التسامح مع الآخرين	التسامح مع المواقف	التسامح ككل
الإقبال علي الحياة	الارتباط r	**٠,١٧٩	**٠,٣٧٢	**٠,٤٣٨	**٠,٤٩٢
	التحديد r ²	٠,٠٣	٠,١٤	٠,١٩	٠,٢٤
الرضا عن الحياة	الارتباط r	**٠,١٦٧	**٠,٢٦٩	**٠,٤٤٤	**٠,٤٣٥
	التحديد r ²	٠,٠٣	٠,٠٧	٠,٢٠	٠,١٩
التفاؤل والأمل في المستقبل	الارتباط r	**٠,٢١٢	**٠,٣٤٧	**٠,٤٢٢	**٠,٤٧٩
	التحديد r ²	٠,٠٤	٠,١٢	٠,١٨	٠,٢٣
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الارتباط r	**٠,١٦٦	**٠,٣١٣	**٠,٣٣٤	**٠,٣٦٩
	التحديد r ²	٠,٠٣	٠,١٠	٠,١١	٠,١٤
الهناء الشخصي ككل	الارتباط r	**٠,٢٠٥	**٠,٣٥٩	**٠,٤٥١	**٠,٤٩٧
	التحديد r ²	٠,٠٤	٠,١٣	٠,٢٠	٠,٢٥

** دالة عند مستوي ٠,٠١ ، * دالة عند مستوي ٠,٠٥

يتضح من الجدول (٢٠) ما يلي:

- بالنسبة للعلاقة بين التسامح والهناء الشخصي فان العلاقة موجبة (طردية) دالة إحصائيا عند مستوي ٠,٠١، كذلك بالنسبة للعلاقة بين الأبعاد الفرعية لمقياس الهناء الشخصي والأبعاد الفرعية لمقياس التسامح فان العلاقة الارتباطية بينهم موجبة دالة إحصائيا: أي أن الارتفاع في التسامح يقترن طرديا بالارتفاع في الهناء الشخصي وأن العكس أيضا صحيح فالانخفاض في مستوي التسامح يقترن بالانخفاض في مستوي الهناء الشخصي.

- لدراسة الأهمية التربوية للعلاقة بين المتغيرين تم حساب قيمة معامل التحديد $r^2 = ٠,٢٥$ وتعني أن ٢٥٪ من التغير في مستوي الهناء الشخصي لدي العينة يقترن بالتغير الطردوي في مستوي التسامح لديهم.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة (Zhu 2014) التي أوضحت أن الأفراد المتسامحين أكثر شعورا بالرضا عن الحياة ولديهم حفاظ علي المساندة الاجتماعية مع الآخرين ، ودراسة (Peterson 2015) ، ودراسة حسن (٢٠١٦) التي أظهرت وجود علاقة موجبة بين التسامح والهناء الشخصي كما أنه يسهم في الشعور بالهناء الشخصي بمكوناته (الرضا عن الحياة، الوجدان الإيجابي، الوجدان السلبي) ، ودراسة المشعان (٢٠١٩) التي أكدت علي وجود علاقة ارتباطية بين كل من التسامح والقبول والإتقان والسعادة، ودراسة خرنوب (٢٠٢١) التي أكدت علي وجود ارتباط بين التسامح والمرونة النفسية، ودراسة سليمان (٢٠٢٢)، التي أثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التسامح ومعني الحياة لدي طلاب الجامعة، ودراسة مشاعل (٢٠٢٣) التي أكدت علي وجود علاقه ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين التسامح والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدي طلاب الجامعة.

وترى الباحثان أن هذه النتيجة منطقية ومتوقعة فكما ارتفع مستوي التسامح لدي الطلاب كلما زاد لديهم مستوي الشعور بالهناء الشخصي، فمتغير الهناء الشخصي من المتغيرات الإيجابية في الشخصية، كما أن الفرد التي

تغلب علي تصرفاته التسامح يستطيع التعايش مع الآخر تعايشاً سليماً، حيث أن التسامح يأتي بقيمه الجامعة ليضمن جميع مصادر السعادة، والتغلب علي الاضطرابات النفسية التي يعاني منها الكثير من الأفراد، وتسعي ثقافة التسامح جاهدة إلي خلق وعي ثقافي اجتماعي لدوام العلاقات الاجتماعية بين الأفراد المبنية علي التعاون والمشاركة الإيجابية وتبادل المنفعة في كافة المجالات، كما نجد أن التسامح يسعى لإذابة الفوارق بين الجميع ونشر الحبة وتقوية أواصر العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، وهذا ما يسعى إليه البحث الحالي.

ومما سبق نستنتج وجود علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠١) بين درجات الطلاب علي مقياس الهناء الشخصي ودرجاتهم علي مقياس التسامح. وبالتالي تحقق الفرض الأول كلياً.

● اختبار صحة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني علي: (توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠١ بين درجات الطلاب علي مقياس الهناء الشخصي ودرجاتهم علي مقياس الامتنان).

وللتحقق من صحة الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين الهناء الشخصي بأبعاده والامتنان بأبعاده، ويوضح ذلك الجدول (٢١).

جدول (٢١) مصفوفة معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجات العينة في المقياسين

المقياس	المعامل	الشعور بالامتنان	الامتنان البسيط	الامتنان للآخرين	الامتنان ككل
الإقبال علي الحياة	الارتباط r	**٠,٦٧٥	**٠,٦٨٠	**٠,٧٦١	**٠,٨١٣
	التحديد r ²	٠,٤٦	٠,٤٦	٠,٥٨	٠,٦٦
الرضا عن الحياة	الارتباط r	**٠,٦٩٣	**٠,٦٣٣	**٠,٧٢٥	**٠,٧٨٨
	التحديد r ²	٠,٤٨	٠,٤٠	٠,٥٣	٠,٦٢
التفاؤل والأمل في المستقبل	الارتباط r	**٠,٦٤١	**٠,٦٦٣	**٠,٦٩٤	**٠,٧٦٨
	التحديد r ²	٠,٤١	٠,٤٤	٠,٤٨	٠,٥٩
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الارتباط r	**٠,٤٨٨	**٠,٦٣٨	**٠,٦٢٦	**٠,٦٧٤
	التحديد r ²	٠,٢٤	٠,٤١	٠,٣٩	٠,٤٥
الهناء الشخصي ككل	الارتباط r	**٠,٦٨٩	**٠,٧١٣	**٠,٧٦٩	**٠,٨٣٥
	التحديد r ²	٠,٤٧	٠,٥١	٠,٥٩	٠,٧٠

** دالة عند مستوي ٠,٠١ * دالة عند مستوي ٠,٠٥

يتضح من الجدول (٢١) ما يلي:

- بالنسبة للعلاقة بين الامتنان والهناء الشخصي فان العلاقة موجبة (طردية) دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠١، كذلك بالنسبة للعلاقة بين الأبعاد الفرعية لمقياس الهناء الشخصي والأبعاد الفرعية لمقياس الامتنان فان العلاقة الارتباطية

بينهم موجبة دالة إحصائية: أي أن الارتفاع في الامتحان يقترن طرديا بالارتفاع في الهناء الشخصي وأن العكس أيضا صحيح فالانخفاض في مستوى الامتحان يقترن بالانخفاض في مستوى الهناء الشخصي.

- لدراسة الأهمية التربوية للعلاقة بين المتغيرين تم حساب قيمة معامل التحديد $r^2 = 0,70$ وتعني أن ٧٠٪ من التغير في مستوى الهناء الشخصي لدي العينة يقترن بالتغير الطردي في مستوى الامتحان لديهم. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Krejtz et al. (2016 التي أظهرت أن الشعور اليومي بالامتحان ارتبط إيجابيا بالحياة الهانئة، ودراسة (Lamber (2017 التي أشارت إلي الارتباط الإيجابي والبدال بين الامتحان والتكيف مع الحياة الجامعية، دراسة صهوان (٢٠١٨) التي أظهرت درجة عالية من الامتحان لدي طلبة الجامعة، ودراسة إبراهيم (٢٠١٩) والتي أكدت أن الامتحان سهم إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالرضا عن الحياة، ودراسة سالم (٢٠٢٠) التي أظهرت أن الامتحان يسهم في التنبؤ بالحكمة الاختبارية، ميري (٢٠٢٢) التي أكدت وجود ارتباط إيجابي ذات دلالة إحصائية والامتحان والتوافق مع الحياة الجامعية، وكذلك دراسة الزهراني (٢٠٢٢) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية دالة بين الامتحان وجودة الحياة لدي طلاب الجامعة.

وترى الباحثان وضمن تفسير هذه النتيجة أن مستوى الامتحان المرتفع لي طلبة الجامعة، إنما يعكس المشاعر الإيجابية لديهم، مما يعطي مؤشراً على أن الطلبة يحصلون على الإحسان من الطلبة الآخرين، إضافة إلي ذلك أنه يعطي مؤشراً على النوايا الطيبة والحسنة تجاه البيئة التي يعيشون فيها الطلبة، وأن الامتحان أمر لا غني عنه في حياة الفرد، بالإضافة إلي ما أشار إليه دراسة (Tsang (2006 من أن الامتحان هو بمثابة رد فعل إيجابي ناجم عن النوايا الطيبة من قبل الآخرين.

ومما سبق نستنتج وجود علاقة طردية دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠١) ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب علي مقياس الهناء الشخصي ودرجاتهم علي مقياس الامتحان، وبالتالي تحقق الفرض الثاني كلياً.

• اختبار صحة الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث علي: (يساهم التسامح وأبعاده في التنبؤ بالهناء الشخصي لدي طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية).

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم دراسة إمكانية التنبؤ بالهناء الشخصي من خلال درجاتهم علي مقياس التسامح باستخدام تحليل الانحدار البسيط بطريقة Enter للتنبؤ بدرجات الهناء الشخصي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية وجاءت النتائج كما بالجدول (٢٢) التالي:

جدول (٢٢) تحليل الانحدار المتعدد بطريقة Enter للتنبؤ بدرجات الهناء الشخصي من خلال التسامح

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	ف	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	معامل التحديد	بيتا	ت	الدلالة الإحصائية
الهناء الشخصي ككل	الثابت	١٠٤,١٤	٠,٠١	٠,٤٩ ٧	٠,٢٥	٢٧,٤٢	٢,٣٠٥	٠,٠٥
	التسامح						٢,١٠٢	٠,٠١

ويتضح من الجدول أن: التسامح منبئ بالهناء الشخصي ويسهم في تفسير ٢٥ % من التباين في الهناء الشخصي ككل ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية:

- الهناء الشخصي = ٢٧,٤٢ + ٢,١٠٢ × التسامح.

- كما تم دراسة إمكانية التنبؤ بالهناء الشخصي من خلال درجاتهم على أبعاد مقياس التسامح باستخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise للتنبؤ بدرجات الهناء الشخصي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية وجاءت النتائج كما بالجدول (٢٣) التالي:

جدول (٢٣) تحليل الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise للتنبؤ بدرجات الهناء الشخصي من خلال أبعاد التسامح.

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	ف	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	معامل التحديد	بيتا	ت	الدلالة الإحصائية
الهناء الشخصي ككل	الثابت	٣٧,٧٤ ٣	٠,٠١	٠,٥١ ٤	٠,٢٦	٣٦,٨٦	٢,٩٤	٠,٠١
	التسامح مع المواقف					٢,٨٦١	٧,١١	٠,٠١
	التسامح مع الآخرين					١,٩٥٤	٤,٠٦	٠,٠١
	التسامح مع النفس					١,١٠٨	٢,٢ ٩	٠,٠١

ويتضح من الجدول أن أبعاد التسامح متغيرات منبئة بالهناء الشخصي، وأن أكثر المتغيرات تأثيراً هو التسامح مع المواقف ويسهم منفرداً في تفسير ٢٠,٣% من التباين في الهناء الشخصي ثم يأتي في التأثير التسامح مع الآخرين ثم التسامح مع النفس حيث قيمة معامل التحديد $r^2 = ٠,٢٦$ وتعني أن أبعاد التسامح تسهم في التنبؤ بنسبة ٢٦% من الهناء الشخصي وأن هناك عوامل أخرى تؤثر في درجة التباين. وحيث أن قيمة ف دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠١ وبالتالي يتم قبول الفرد الثالث من فروض البحث ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية:

- الهناء الشخصي = ٣٦,٨٦ + ٢,٨٦١ × التسامح مع المواقف + ١,٩٥٤ × التسامح مع الآخرين + ١,١٠٨ × التسامح مع النفس

وتعني هذه النتيجة أن شعور الفرد بالهناء الشخصي يرجع جزء منه إلي ارتفاع درجة تسامحه، فالتسامح مع الغير يؤثر علي حياة الأنسان ويشعره بالرضا والهناء الشخصي مما يؤدي إلي المشاعر والسلوكيات التي تدفع صاحبها للتصالح مع ذاته ومع الآخر، وهذا ما أشرت إليه دراسة إبراهيم (٢٠١٩).

• اختبار صحة الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع علي: (يساهم الامتتان وأبعاده في التنبؤ بالهناء الشخصي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية).

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم دراسة إمكانية التنبؤ بالهناء الشخصي من خلال درجاتهم على مقياس الامتتان باستخدام تحليل الانحدار البسيط بطريقة Enter للتنبؤ بدرجات الهناء الشخصي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية وجاءت النتائج كما بالجدول (٢٤) التالي:

جدول (٢٤) تحليل الانحدار المتعدد بطريقة Enter للتنبؤ بدرجات الهناء الشخصي من خلال الامتتان

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	ف	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	معامل التحديد	بيتا	ت	الدلالة الإحصائية
الهناء الشخصي ككل	الثابت	٧٢٩,٩٩	٠,٠١	٠,٨٣ ٥	٠,٧٠	٧,٨٠٢	١,٤٨٩	٠,٠٥
	الامتحان						٢٧,٠٢	٠,٠١

ويتضح من الجدول أن: الامتحان منبئ بالهناء الشخصي ويسهم في تفسير ٧٠% من التباين في الهناء الشخصي ككل ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية:

$$\text{الهناء الشخصي} = ٧,٨٠٢ + ١,٣٢٤ \times \text{الامتحان}$$

وتعني هذه النتيجة أن شعور الفرد بالهناء الشخصي يرجع جزء منه إلى ارتفاع درجة امتنانه، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه دراسة إبراهيم (٢٠١٩) إلى أن الامتحان يؤدي إلى حالة من الرضا والهناء الشخصي واستقرار الحالة العاطفية، وبذلك يعتبر الامتحان من المتغيرات الإيجابية التي قد تسهم في تحقيق الهناء الشخصي للفرد وزيادة قدرته على مواجهة التحديات والضغوط التي تواجهه.

كما تم دراسة إمكانية التنبؤ بالهناء الشخصي من خلال درجاتهم على أبعاد مقياس الامتحان باستخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise للتنبؤ بدرجات الهناء الشخصي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية وجاءت النتائج كما بالجدول (٢٥) التالي:

جدول (٢٥) تحليل الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise للتنبؤ بدرجات الهناء الشخصي من خلال أبعاد الامتحان.

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	ف	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	معامل التحديد	بيتا	ت	الدلالة الإحصائية
الهناء الشخصي ككل	الثابت	٢٤٤,٠٩	٠,٠١	٠,٨٣ ٦	٠,٧٠	٨,٥٨٢	١,٥٧٧	٠,٠١
	الامتحان للآخرين					١,٦٠١	٠,٠١	
	الشعور بالامتحان					١,١٩٩	٠,٠١	
	الامتحان البسيط					١,١٥٩	٠,٠١	

ويتضح من الجدول أن أبعاد الامتحان متغيرات منبئة بالهناء الشخصي، وأن أكثر المتغيرات تأثيراً هو الامتحان للآخرين ويسهم منفرداً في تفسير ٧٦,٩% من التباين في الهناء الشخصي ثم يأتي في التأثير الشعور بالامتحان ثم الامتحان البسيط حيث قيمة معامل التحديد $r^2 = ٠,٧٠$ وتعني أن أبعاد الامتحان تسهم في التنبؤ بنسبة ٧٠% من الهناء الشخصي وأن هناك عوامل أخرى تؤثر في درجة التباين.

وحيث أن قيمة ف دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠١ وبالتالي يتم قبول الفرض الثالث من فروض البحث ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية:

$$\text{الهناء الشخصي} = ٨,٥٨ + ١,٦٠١ \times \text{الامتحان للآخرين} + ١,١٩٩ \times \text{الشعور بالامتحان} + ١,١٥٩ \times \text{الامتحان البسيط}$$

كما تم دراسة إمكانية التنبؤ بالهناء الشخصي من خلال درجاتهم على مقياس الامتحان والتسامح باستخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise للتنبؤ بدرجات الهناء الشخصي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية وجاءت النتائج كما بالجدول (٢٦) التالي:

جدول (٢٦) تحليل الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise للتنبؤ بدرجات الهناء الشخصي من خلال التسامح والامتحان.

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	ف	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	معامل التحديد	بيتا	ت	الدلالة الإحصائية
الهناء الشخصي ككل	الثابت	٣٧٤,٢ ٥	٠,٠١	٠,٨٣ ٨	٠,٧٠	٦,٢٨٧-	٠,٨٢٣	٠,٠٥
	الامتحان					١,٢٥	٢٢,٠٤	٠,٠١
	التسامح					٠,٣٨١	٢,٥١٣	٠,٠٥

ويتضح من الجدول أن الامتحان والتسامح منبئة بالهناء الشخصي، وأن الامتحان أكثر المتغيرات تأثيراً في الهناء الشخصي ثم يأتي في التأثير التسامح وحيث قيمة معامل التحديد $r^2 = ٠,٧٠$ وتعني أن كل من التسامح والامتحان تسهم في التنبؤ بنسبة ٧٠٪ من الهناء الشخصي وأن هناك عوامل أخرى تؤثر في درجة التباين. وحيث أن قيمة ف دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠١ وبالتالي يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية:

$$\text{الهناء الشخصي} = ٦,٢٨٧- + ١,٢٥ \times \text{الامتحان} + ٠,٣٨١ \times \text{التسامح}.$$

مما سبق نستنتج أن التسامح والامتحان يساهموا في التنبؤ بالهناء الشخصي لدى طلاب الجامعة، وبالتالي تحقق الفرض الرابع كلياً.

توصيات البحث:

بالنظر إلى نتائج البحث الحالي فإن الباحثان تسعى إلى تقديم بعض التوصيات التربوية لتدعيم متخذي القرار والباحثين والمهتمين بمتغيرات البحث، لتكتمل الفائدة العلمية المرجوة من إجراء البحث الحالي، ومن أهم هذه التوصيات ما يلي:

- إعداد برامج تربوية تهدف إلى تعزيز قيمة التسامح لدى طلبة الجامعة بصفة خاصة.
- الاهتمام بتدريس التسامح لدى طلبة الجامعة ضمن مقررات العامة لزيادة أواصر العلاقات بين الطلبة بعضهم البعض.
- عقد الندوات وورش العمل في البيئة الجامعية بهدف تعزيز فضائل التسامح الفعال والتعايش الإيجابي لدى الطلبة.
- عمل ندوات وورشات نفسية تشجع الطلبة على ممارسة الامتحان لما له من فوائد في تعزيز رفايتهم وصحتهم النفسية والعقلية.
- توجيه الطلاب لأهمية الامتحان في تخفيف الضغوط الحياتية والاضطرابات النفسية لديهم.

- عقد ندوات إرشادية للطلبة وأولياء الأمور تحفز على التفكير والتصرف بالامتنان خلال مواقف الحياة اليومية.
- إجراء المزيد من الدراسات حول مفهوم الهناء الشخصي لدي فئات عمرية مختلفة وفي بيئات عمرية مختلفة.
- إجراء مزيد من البحوث المتعلقة بالمتغيرات الإيجابية وعلاقتها بالهناء الشخصي لتحقيق مستويات أعلى من الصحة النفسية للطلاب.
- الاستفادة من الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية في دراسات تتناول العلاقات بين الهناء الشخصي وبعض المتغيرات ذات الأهمية في العملية التربوية.

بحوث ودراسات مقترحة:

- التسامح وعلاقته بتقدير الذات لعينة من طلبة الجامعة.
- دراسة فاعلية برنامج إرشادي قائم علي تحسين الامتنان لدي طلبة الجامعة.
- فاعلية برنامج إرشادي قائم على الامتنان في خفض التحيزات المعرفية، وأثره في المرونة التكيفية.
- إجراء دراسة عن الامتنان والحدود وعلاقتها بالرفاهية النفسية.
- فعالية برنامج تدريبي لتنمية الامتنان لتحسين درجة الرضا عن الحياة لدي طلاب الجامعة.
- الهناء الشخصي وعلاقته بأنماط التفكير لدي طلبة الجامعة.
- الهناء الشخصي للطالبات المعلمات وعلاقتهم برضاهم الوظيفي.
- نمذجة العلاقات السببية بين التسامح والامتنان والهناء الشخصي لدي طلاب الجامعة.
- ربط متغيرات البحث بمتغيرات أخرى مثل (دافعية الإنجاز، الصمود النفسي، الأمن النفسي، التوافق المهني) وغيرها لدي الطلبة وشرائح وعينات ومراحل عمرية مختلفة تمثل المجتمع.

المراجع:

- البواليز، سمية عبد السلام يوسف (٢٠٢٢). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالتسامح والكمالية العصابية من الطلبة الموهوبين في لواء المزار الجنوبي، رسالة دكتوراة، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن، ١-٨٩.
- التميمي، رافد صباح التميمي وناصر، أشواق صابر (٢٠١٩). الشخصية المبدعة وعلاقتها بالهناء النفسي لدى طلبة كلية التربية الأساسية، المملكة العربية السعودية، ٦ (٣)، ١٢١-١٤٣.
- الحبايبة، مروة مروان محمود (٢٠٢٢). درجة التسامح الاجتماعي لدي رؤساء الأقسام في الجامعة الهاشمية وعلاقته بمستوى الانفتاح على التغيير لدي أعضاء هيئة التدريس، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الهاشمية، ١-٩٥.
- الحربي، فاتن هادي صالح (٢٠٢١). مستوى السلوك الإيجابي لدى معلمات رياض الأطفال المستجدات وعلاقته بالتسامح لديهن في منطقة القصيم في المملكة العربية السعودية، مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد ٤١، ٦-٣٠.

- الذياب، ألاء طارق عبد الله (٢٠٢١). التنبؤ بالامتحان والرضا عن الحياة من الفاعلية الذاتية لدي عينتين من معلمات مرحلتي رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية في دولة الكويت، العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا، جامعة التربية، ٢٩(١)، ٤٩٥-٥٢١.
- الربيع، فيصل خليل وعباينة، كوكب يوسف (٢٠١٨). الامتحان وجودة الحياة لدي طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات، دراسات العلوم التربوية، ٤٥(٤)، ١١٢-١٤٥.
- الزبون، محمد سليم وعواد، فواز نايل السليحات (٢٠١٧). التوافق النفسي وعلاقته بالتسامح لدى طلبة الجامعة الأردنية، مجلة دراسات لجامعة عمار ثلجي الأغواط، مجلة دولية محكمة، الجزائر، (٥٧)، ٩٢-١٠٥.
- الزهراني، شروق غرم الله (٢٠٢٢). دور الامتحان والتسامح في التنبؤ بجودة الحياة لدي عينة من طلاب الجامعة بمدينة جدة، مجلة البحوث التربوية والنوعية، (١٥)، ١-٣٤.
- العبودي، طارق وصالح، على (٢٠١٨). علم النفس الإيجابي. الأردن: الدار المنهجية للنشر والتوزيع. ١٧٩.
- السهمي، أسماء أحمد (٢٠٢٣). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الامتحان في تنمية الرفاهية النفسية لدي طالبات جامعة الملك خالد بمدينة أبها، مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، (١)، ٦٩٨-٧٧٠.
- الفريج، أريج حمد. (٢٠١٦). الخصائص السيكو مترية لمقياس الامتحان على عينة من معلمات التعلم العام بمكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية، جامعة ام القرى.
- القطان، ياسر السعيد فرحات (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي انتقائي وبرنامج أسري لتحسين الهناء الشخصي لدي المراهقين ضعاف السمع، رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١-٨١.
- المحمدي، محمد إبراهيم طلال والعبيدي، عمار عوض فرحان (٢٠٢٢). الامتحان لدى طلبة الجامعة، مجلة الدراسات المستدامة، المجلد الرابع، العدد الثالث، ملحق ٢، ١٠٣٠-١٠٦٣.
- المشعان، عويد سلطان وعياد، فاطمة سلامة (٢٠١٩). التسامح وعلاقته بالقبول والإتقان ومستوى السعادة لدى طلبة وطالبات جامعة الكويت، مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث، ٥ (٣١)، ١٠٩-١٢٦.
- المطارنة، نادر أحمد محمد والسفاسفة، محمد إبراهيم أحمد (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الهناء الذاتي وخفض مستوى السلوك الانسحابي لدى الطالبات ذوات صعوبات التعلم، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.
- إبراهيم، رشا عادل عبد العزيز (٢٠١٩). الإسهام النسبي لكل من الامتحان والتسامح في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدي طالبات الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، ١٣(٢٠)، ٣٦٧-٣٩٨.
- إبراهيم، سحر حسن (٢٠١٦). العوامل المنبئة بالهناء النفسي لدي السيدات المتزوجات، دراسات نفسية، ٢٦(٢)، ١٨٣-٢٤٩.
- إبراهيم، مروة محمد حسن (٢٠١٦). التسامح والهناء الشخصي في ضوء متغيري النوع والتخصص الدراسي لدي طلاب كلية التربية جامعة حلوان "دراسة مرتبط"، ٢٦(٩٢)، ٣٦٧-٤٠٥.
- أمطير، مرضية أمطير عبد الرازق (٢٠١١). التسامح وعلاقته بإدارة الغضب لدي طلاب الجامعة، مجلة بحوث كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ١(٦)، ١-٢٣.

- أمطير، مرضية عبد الرازق وشوكت، عواطف إبراهيم ويوسف، ماجي وليم (٢٠٢١). التسامح وعلاقته بإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، (٢)، الجزء الأول، ١-٢٣.
- أنور، عبير (٢٠١٢). استراتيجيات التسامح الوالدي المستخدمة مع الأبناء والبنات في ضوء تفهم الآباء والأمهات ومستوى تعليمهم وأعمارهم حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية بكلية الآداب، جامعة القاهرة.
- برفين، لورانس (٢٠١٠). علم الشخصية، ج ٢. ترجمة السيد عبد الحليم محمود؛ وعامر أيمن محمد والرخاوى محمد، القاهرة المركز القومي للترجمة.
- حامد، أسماء عبد العليم وأبو النيل، هبة الله محمود (٢٠٢١). التسامح وعلاقته بالشعور بالانتماء الاجتماعي لدى عينة من مدمني شبكات التواصل الاجتماعي، مجلة كلية الآداب، جامعة بني سويف، (٥٨)، الجزء الأول، ٧٧-١١٠.
- حسن، عزت عبد الحميد (٢٠٠٨). الإحصاء المتقدم للعلوم التربوية والنفسية والاجتماعية، تطبيقات باستخدام برنامج ليزرل LISREL8.8، بنها، دار المصطفى للطباعة والنشر.
- حسن، مروة محمد (٢٠١٦). التسامح والهناء الشخصي في ضوء متغيري النوع والتخصص الدراسي لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان "دراسة مرتبط"، ٢٦ (٩٢)، ٣٦٧-٤٠٥.
- حسن، نضال سهيم ووريوش، سعدية موهي (٢٠٢١). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالهناء الشخصي لدى طالبات قسم رياض الأطفال، مجلة كلية التربية الأساسية، ٢٧ (١٢)، ٢١٦-٢٣٦.
- حفني، قدرى (٢٠٠٢). الطفل العربي والانتماء القومي. القاهرة: جامعة الدول العربية، مجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب اللجنة الفنية الاستشارية للطفولة العربية.
- خرنوب، فتون محمد (٢٠٢١). التسامح وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى، المجلة التربوية، ٣٥ (١٣٨)، ٢٠١-١٧٣.
- خزام، نجيب الفونس وإبراهيم، تامر شوقي وحافظ، حافظ عبد الستار (٢٠١٦). الخصائص السيكو مترية لمقياس المساندة الاجتماعية المدركة ومواجهة الضغوط المحتملة وإشباع الاحتياجات الأساسية والهناء الذاتي لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي، مصر، (٤٦)، ٥٧٩-٦٠٤.
- خلف الله، محمد عبد العظيم (٢٠٢٠). الصمود وعلاقته بالتسامح لدى المراهقين الصم، مجلة كلية الآداب، (٥٧) ٢، ٦٣٥-٦٥٨.
- دسوقي، حنان فوزي (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين اليقظة العقلية والامتتان والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة، المجلة التربوية، ٧٨، ١٧٣٥-١٧٨٠.
- زيان، شحاته (٢٠٠٥). التسامح وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى عينة من طلبة المرحلتين الثانوية والجامعية رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- سليمان، محمد عبد الله محمد (٢٠٢٢). التسامح وعلاقته بمني الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة المنوفية، (١) ٣٧، ٢٥٧-٢٨٨.

- شريف، سهيلة عبد البديع سعيد (٢٠٢٣). نمذجة العلاقات السببية بين الامتتان والانفصال الأخلاقي والشفقة بالذات والتنمر السيبراني لدى طلاب جامعة الأزهر، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، ٤٧ (٢)، ١٠٥-٢٣٨.
- شقير، زينب (٢٠١٠). مقياس تشخيص التسامح "المراهقة - الرشد - وسط العمر". القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- شلبي، أمينة إبراهيم وأحمد، هدي عبد اللطيف (٢٠١٥). القيم كمنبئات بالهناء الشخصي لدي طلبة المرحلة الجامعية، المؤتمر السنوي التاسع عشر لمركز تطوير التعليم الجامعي، بجامعة عين شمس، بعنوان "التعليم الجامعي العربي وأزمة القيم في عالم بلا حدود"، مصر، (٣٠)، ١٤٤-١٨٤.
- شويل، يزيد. (٢٠١٨). دور التسامح ونمط العلاقة الإنسانية في التنبؤ بالصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي: دراسة ميدانية مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، (٥)، ٢٠٠-٢١٥.
- صهوان، أكرم حمزة (٢٠١٨). البناء العاملي لمقياس GRAT لدي طلاب الجامعة باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، مجلة العلوم التربوية، ع (٣)، ١٢٣-١٢٨.
- عارم، عيادة (٢٠٢١). اضطراب الانفعالات المتقطعة وعلاقته بالهناء الشخصي لدي عينة من عمال الحماية المدنية بمدينة ورقلة، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ١-١١٧.
- عبد الجواد، وفاء وبديوي، أحمد وسعيد، مروة (٢٠١٤): الصحة النفسية، القاهرة، الفتح.
- عبد الخالق، أحمد محمد (٢٠١٩). التفاؤل والفاعلية الذاتية والهناء الشخصي بوصفها منبئة بالسلوك الصحي لدي طلاب الجامعة، حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، ٤٠ (٥٣٧)، ٩-٨٦.
- عبد الخالق، أحمد محمد وعيد، غادة خالد (٢٠١١). حب الحياة وارتباطه بالهناء الشخصي واستقلاله عن الدافعية مجلة العلوم الاجتماعية، الكويت، ٣٩ (٢)، ١٥-٣٦.
- عبد الخالق، أحمد محمد والنيال، مایسة أحمد مصطفى (٢٠١٩). التفاؤل والفاعلية الذاتية والهناء الشخصي بوصفها منبئة بالسلوك الصحي لدي طلاب الجامعة، حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، (٤٠)، ٥٣٧، ٩-٨٦.
- عبد القادر، موفق عبد الله (٢٠١١). منهج البحث العلمي وكتابة الرسائل العلمية، القاهرة، دار التوحيد.
- عبدة، إبراهيم محمد سعد (٢٠١٩). التسامح والامتتان للأباء كما يدركه الأبناء في ضوء مستوي الثقة بالنفس وبعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة العلوم التربوية، (٤١)، ديسمبر، ١٨٥-٢٤٧.
- عفيفي، أسماء فاروق محمود (٢٠١٩). التسامح وعلاقته بالوعي بالذات والأمن النفسي طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية بالزقازيق (دراسات نفسية وتربوية)، (١٠٥)، الجزء الأول، ١٦٣-٢١٣.
- علي، جمال محمد وهيبه، محمد أحمد ومحمد، إيمان عبد العظيم. (٢٠٢٠). البنية العاملية والخائص السيكومترية لمقياس الامتتان لدي طلبة الجامعة، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، (١٢٥)، ٥٥-٧٧.
- علي، رحاب إبراهيم محمد (٢٠٢١). الهناء الشخصي وعلاقته بالاستخدام الحكيم للإنترنت لدي عينة من المراهقين والراشدين، مجلة كلية الآداب، جامعة بني سويف، (٥٨)، ١١١-١٥٠.

- فريد، زهراء محمد (٢٠١٩). موضع الأمل في علاقته بكل من الكمالية والامتنان والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
 - قاسم، عبد المريد عبد الجابر محمد (٢٠٢٠). النموذج السببي للعلاقات المتبادلة بين الطيبة والامتنان والتعاونية في الشخصية لدى المراهقين والراشدين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٠(١٠٨)، ١٧٩-٢٣٦.
 - لوباني، منار عباس (٢٠٢٠). مستوي القلق وعلاقته بالتفاؤل لدى مرضي السرطان في الأردن، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، ١-١١١.
 - محمد، رشا عصام الدين محمد (٢٠١٢). نوعية الحياة وعلاقتها بكل من الامتنان، والسعادة، والتسامح: دراسة نمائية رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة طنطا.
 - مخيمر، عماد (٢٠٠٩): الارتقاء النفسي في ضوء علم النفس الإيجابي، كيفية تنمية الجوانب الإيجابية في شخصية الأبناء، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
 - مشاعل، فانتن (٢٠٢٣). التسامح وعلاقته بالعوامل الخمسة للشخصية لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة تشرين، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، ٤٥(٤)، ١١-٣٢.
 - منصور، إيناس محمد سليمان (٢٠٢١). التسامح وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى عينة من طالبات جامعة الطائف، مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، ١٨(١٠٥)، ١٣١-١٦١.
 - ميري، الوليد عبد الله فارح (٢٠٢٢). دور الامتنان والثقة بالنفس في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
 - ناصر، سلوى سعيد عبد الغني، سعادة، مروة صلاح (٢٠١٩). الإسهام النسبي للأمن النفسي ومعنى الحياة في التنبؤ بالهناء الشخصي لمعلمات الاقتصاد المنزلي، المؤتمر العلمي السادس (الدولي الرابع) "مستقبل التعليم النوعي وذوى الاحتياجات الخاصة في ضوء مفهوم الجودة" - كلية التربية النوعية، جامعة عين شمس، ١-٨٣.
 - ناصر، سلوى سعيد وسعادة، مروة صلاح (٢٠٢٣). الأمل والامتنان وعلاقتهم بالتفاؤل الأكاديمي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي (أول دفعة لنظام تطبيق التابلت بالثانوية العامة)، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، ٩(٤٥)، ١٤٩-٢٤٩.
 - ياسين، حمدي محمد والحديني، وفاء مسعود (٢٠٢٠). الامتنان والسعادة محددان للعفو لدى طلبة الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٠(١٠٨)، ١٠٣-١٤٤.
 - يوسف، هاجر جمال الدين أحمد والمستكاوي، طه أحمد حسنين (٢٠٢١). التسامح وعلاقته بالهناء النفسي لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس جامعة أسيوط في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، عدد أكتوبر، الجزء الثاني، ١١-٥٦٤.
 - يونس، مرعي سلامة (٢٠١١). علم النفس الإيجابي للجميع، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع.
- Anas, Mohammad Aijaz, Asiya and Nazam, Fauzia. (2015). Relationship between gratitude and psychological well-being among youths. Indian Journal of Health and Wellbeing, 6(5), 517-519.

- Charlotte, V. O., Fallon, J. R., Lindsey, M. R., & Daryl, R. V. (2019). Gratitude predicts hope & happiness: A Two-Study assessment of traits & states. *The Journal of positive psychology*, 14(3), 271-282.
- Chen, S., Cheung, F., Bond, M. & Leung, J. (2006): Going beyond self-esteem to predict life satisfaction: The Chinese case. *Asian Journal of Social Psychology*, 9, 24, 24 – 35.
- Civitci, N. & Civitci, A. (2009). Self-esteem as mediator and moderator of the relationship between loneliness and life satisfaction in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 47, pp 954- 958.
- Diner, E. (1984). Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, vol. 95, pp. 542-575.
- Diener, E. & Ryan, K. (2010): "Subjective well-being a general overview south African" *Journal of psychology*, (39) N. (y), pp 301-406.
- Deasy, C., Coughlan, B., Promon, J., Jourdan, D., & Mannix-Mc Namara, P. (2014). Psychological Distress and coping amongst Higher Education Students: A Mixed Method Enquiry. *PLOS One*, 9 (12), 1-23.
- Eroglu, S E. (2012): "Examination of university students subjective well- being: Across cultural comparison": *International Journal of Academic Research*, vol4, no1, 168- 171.
- Fincham. F.K (2000). The Kiss of the Porcupines form attributing responsibility to forgiving *Journal. personal Relationships* No. 7, pp 4-23.
- Gallagher, M., Lopez, S. & preacher, K. (2009): The Hierarchical structure of well-being. *Journal of Personality*, 77, 4, 1025-1050.
- Gallagher, M.W., & Lopez, S.J. (2019): *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*. APA Books. Available from: American Psychological Association. 750 First Street NE, Washington, DC20002. Gratitude. Oxford University Press.
- Green, J., Burnette, J., & Davis, J. (2008). Third – Party Forgiveness: Not Forgiving Your Close Other Betrayer. *Society for Personality and Social Psychology*, pp 1-12.
- Gungor, A., Young, M. E., & Sivo, S. A. (2021). Negative life events and psychological distress and life satisfaction in US college students: The moderating effects of optimism, hope, and gratitude. *Journal of Pedagogical Research*, 5(4), pp 62-75.

- Haslam, N. Whelan, J, Bastian, B. (2009). Big five traits mediate associations between values and subjective well-being personality and individual differences, 46, pp 40-42, <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>.
- Hemaraj Rajeswari, J., & Gupta, P. K. (2021). Gratitude Psychological Well-Being and happiness among college Students: a correlational Study. The International Journal of Indian Psychology, 9(1), pp 533-541.
- Jovanovic, V. Bradaric. D (2012). Did curiosity kill the cat? Evidence from subjective well-being in adolescents' personality and individual differences, 52, pp 380-384.
- Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, Hope, Optimism and Life Satisfaction as predictors of Psychological Well-Being. Eurasian Journal of Educational Research, 82, pp 81-100.
- Kim, D. (2004). The Implicit life satisfaction measure. Asian Journal of Social Psychology, 7, pp 236-262.
- Krejtz, I., Nezelek, J, Michnicka, A., Holas, P.& Rusanowska, M. (2016). Counting Ones Blessings Can Reduce the Impact of Daily Stress, J Happiness Stud, 17,25-39.
- Tsang, J.A. (2006). BRIEF REPORT Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. Cognition& Emotion, 20(1), 138-148.
- Kumar, A. & Dixit, V. (2015). Forgiveness, Gratitude and Resilience among Indian Youth. Indian Journal of Health & Wellbeing, 5(12), pp 1414-1419.
- Linley, P.A, Maltby, J., Wood, A.M., Osborne, G, and Hurling, R (2009): Measuring Happiness: The Higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures, personality and individual differences, (41), 818-884.
- Lambert, N., Graham, S., Fincham, F& Still am, T. (2009). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing, The Journal of positive Psychology, 4(6), 461-470.
- Ma, M., Kibler, J. L., & Sly, k. (2013): Gratitude is associated with greater levels of protective factors and lower levels of risks in African. American adolescents. Journal of adolescence, 36(5),983-991.
- Margrete, E.V. (2006):"Handbook of personality and health" John Wiley & Sons: Australia.
- McCullough, M.E., Emmons, R.A., &Tsang, J.A. (2002): The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. Journal of personality and social psychology, 80(1),112.

- McCullough, M. & Worthington, E. (1994): Models of interpersonal forgiveness & their application to counseling. Review & critique Counseling & Values, 39 (1), 2-14.
- Peterson, A.J. (2015). Examining the relationship between forgiveness and subjective well-being as moderated by Implicit religiousness and spirituality, P.H.D. Seattle Pacific University.
- Reade, R. (2005).: Maintaining Enjoyment of life in the Process of Living with High Cholesterol: Agrouned Theory Stydy. Journal of Personality and Social Psychology, 96, 719-727.
- Rijavec, M. Jurcec, M. & Mijocevic, I. (2010): "Gender differences in the relationship between forgiveness and depression/happiness psychology Jske Temo, 19, pp. 187-202.
- Roberts, R. (1995). Forgiveness. Journal of American Philosopal Quarterly, 32, 289-306.
- Ryff, C, L (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited, Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719-727.
- Seligman, M. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. In C. Synder & S.J.Lopez (Eds.). The Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford.
- Singh, S. (2022). Psychological Well-Being of Youth: The Role of Gratitude and Hope. Journal of Psychology and Behavior Studies, 2(1), 01-04.
- Sngder, C.R. Shane, J. Lopez, Jennifer, T. (2011):"Positive Psychology the Scientific and Practical exploration of human strength" 2ed. London: sage publication.
- Watkins P. (2014). Gratitude and the Good life Toward a psychology of Appreciation. Germany: Springer.
- Wulandari, I., & Megawati, F. (2019). The Role of Forgiveness on Psychological Well-Being in Adolescents: A Review. *Education and Humanities Research*, 395, pp 99-103.
- William, J., Chopik, Nicky, J., Newton, L., Ryan, T., & Aaron. (2017). Gratitude across the life span: Age differences and links to subjective wellbeing. The Journal of Positive Psychology, 14(3), 292-302.
- Wong, T. (2008): "Adut attachment and forgiveness in Taiwanese college students psychological report 103, N. (1), pp. 161-169.

- Yao, Shuguang (2016). Mediator roles of interpersonal forgiveness and self-forgiveness between self-esteem and subjective well – being. Current Psychology: A Journal for Diverse perspectives on Diverse Psychological Issues, Apr 2, 36(3), pp 585-592.
- Zainoodin, N. N., Hutasuhut, I. J., Bakar, M. A. A., & Wardhani, N. (2021). Gratitude and its relationship to resilience and academic performance among university students. Journal of Cognitive Sciences and Human Development, 7(2), pp 145-158.
- Zhang, L. (2005): Prediction of Chinese life satisfaction: Contribution of collective self-esteem. International Journal of Psychology, 40(3), pp 189-200
- Zhu, H. (2014). Social support and Affect Balance mediate the Association between forgiveness and life satisfaction social Indic Research. Vol 8N (10) pp 1025-1214.