



العدد (١٥)، نوفمبر ٢٠٢٢، ص ١ - ٢٢

دور الامتنان والتسامح في التنبؤ بجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة بمدينة جدة

إعداد

د / شروق غرم الله الزهراني

أستاذ مشارك - قسم علم النفس

كلية العلوم الاجتماعية - جامعة جدة

دور الامتحان والتسامح في التنبؤ بجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة بمدينة جدة

شروق غرم الله الزهراني (*)

ملخص

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة الارتباطية بين كلا من الامتحان والتسامح بجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة بمدينة جدة، والتحقق من الفروق في متوسطات درجات متغيرات الدراسة وفقاً لمتغير الجنس، كما هدفت إلى الكشف عن القيمة التنبؤية لكل من الامتحان والتسامح بجودة الحياة لدى عينة الدراسة، وطبقت على (378) من طلاب الجامعة بمدينة جدة تراوحت أعمارهم بين (19-25) سنة، واستخدم مقياس الامتحان إعداد (Mccullough, Emmons & Tsang, 2009) ترجمة هاني سعيد محمد (2014)، ومقياس التسامح: من إعداد (Beyet al., 2005) ترجمة أحمد المحاسنة (2017)، ومقياس جودة الحياة إعداد منسي وكاظم (2010)، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي المقارن. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الامتحان وجودة الحياة لدى عينة الدراسة، وكذلك علاقة بين ارتباطية دالة بين التسامح وجودة الحياة، كما توصلت النتائج إلى أن متوسط درجات الطالبات أعلى من متوسط درجات الطلاب على جميع متغيرات الدراسة، كما ظهر أن التسامح تنبأ بنسبة (34%) بجودة الحياة، وكذلك الامتحان تنبأ بنسبة (39%) بجودة الحياة لدى عينة الدراسة. أوصت الدراسة بدعم البرامج الوقائية للارتقاء بجودة الحياة لدى الطلاب، والاهتمام بنشر مبادئ ومفاهيم علم النفس الايجابي كالامتحان والتسامح.

كلمات مفتاحية: الامتحان، التسامح، جودة الحياة، طلاب الجامعة.

(*) أستاذ مشارك - قسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية - جامعة جدة.

The role of Gratitude and Forgiveness in Prediction of Quality of life among a Sample of University students in Jeddah □**Shrooq Gharmallah Alzahrani** (*)**Abstract** □

This study aimed to investigate the relation between Gratitude, Forgiveness and Quality of life among a Sample of University students in Jeddah, also identify the difference between male and female in study variables, and investigate the predictive ability of Gratitude and Forgiveness in Prediction of Quality of life. A random sample of (378) of University students in Jeddah with an age range between (19-25) years. Three measures were administered; Gratitude scale ,Forgiveness scale, and Quality of life scale. The descriptive approach was used. The results indicated that a positive relation between Gratitude and Quality of Life, also a positive relation between Forgiveness and Quality of Life among a Sample of University students female are higher than male in all study variables, and there was a predictive ability of Gratitude and Forgiveness in Prediction of Quality of life. The study recommended supporting preventive programs to improve the quality of life, and spreading the principles of positive psychology such as Gratitude and Forgiveness.

Key words: Gratitude, Forgiveness, Quality of life ,University students.



(*) Associate Professor of Psychology College of Social Sciences - university of Jeddah.

المقدمة:

يعد علم النفس الإيجابي من أحدث فروع علم النفس، الذي يقدم منظوراً مختلفاً في النظرة إلى قضايا الإنسان النفسية والوجودية؛ لأنه يركز على دراسة أوجه النماء والاقترار والفضائل التي تمكن الأفراد والجماعات بأن يحققوا ما لديهم من امكانات، كما أنه يُعد الشكل الموازن والموازي لعلم النفس العيادي الذي يهتم بالأسباب المؤدية للاضطراب والمرض (حجازي، ٢٠١٢). وحظى مفهوم جودة الحياة باهتمام كبير في مجالات وتخصصات مختلفة منها الطب، وعلم الاجتماع، وحديثاً علم النفس (النجار وآخرون، ٢٠١٥). واهتم علم النفس بجودة الحياة، وجاءت مختلف التخصصات الفرعية لعلم النفس متبنيه له؛ لذلك يُعد علم النفس له السبق في فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة على جودة حياة الفرد، وتُعد جودة الحياة انعكاساً للمستوى النفسي ونوعيته وانعكاساً لسعي الفرد؛ لأن ما يصل إليه الفرد من رقي هو انعكاس لسعيه وراء تحقيق مستوى معين من جودة الحياة (معمرية، ٢٠٢٠). وتتمثل جودة الحياة في المستوى العالي والراقي للخدمات المادية والاجتماعية المقدمة لأفراد المجتمع، وإدراك هؤلاء الأفراد لمدى تلبية الخدمات المقدمة لهم لاحتياجاتهم المختلفة، ولا يمكن للفرد أن يدرك جودة الخدمات المقدمة له بمعزل عن الأفراد الذين يتعامل معهم، مثل الأصدقاء والزملاء والأقارب، مما يعني أن نوعية وجودة الحياة مرتبطة بالبيئة المادية والبيئة النفسية الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد (منسي وكاظم، ٢٠١٠).

ويُعد الامتتان من أحد المفاهيم الإيجابية في علم النفس الايجابي، وهو يتضمن تقدير الفرد لكل شيء صغير أو كبير في الحياة (Singh, 2022). وعلى الرغم من اختلاف تصورات الامتتان على أنه عاطفة، أو شعور أخلاقي، أو دافع، أو استجابة تكيف، أو مهارة، أو اتجاه، فإن الامتتان مصدر للقوة البشرية في تعزيز رفاهية الفرد الشخصية والاجتماعية، وغالباً ما يُنظر إلى الامتتان على أنه حالة عاطفية في علم النفس، والتي يساهم امتلاكها في كمال الشخص وتُسهل التكيف مع الحياة، وباعتبار الامتتان استعداداً لتعبير عن مشاعر الشكر، في المقابل فإن نكران الجميل هو عكس الامتتان، كما أنه رذيلة، والشخص الناصر للجميل هو من يتجاوب مع إحسان الآخرين باستياء وعدائية أو لامبالاة (Emmons & Crumpler, 2000).

كما يُعد التسامح أيضاً أحد المفاهيم الإيجابية في علم النفس الإيجابي، وهو مفهوم يُهدد لحدوث الانفعالات الإيجابية، وهذا ما يجعله يحتل قمة الفضائل الإنسانية، وقد تم تناول مفهوم التسامح في مجالات مختلفة منها الفلسفة، وعلم النفس، وعلم الاجتماع، والعلوم السياسية وغيرها، وهذا ما جعل مفهوم التسامح مفهوماً متعدد الأبعاد (شمولية، ٢٠٢٠). مع ذلك مضمون التسامح هو اتجاه إيجابي يشجع الفرد ويحفزه على التعايش مع الحياة، ويتضمن نظرة الفرد المتسامحة لجميع مناحي الحياة: مع ذاته أولاً، ثم مع الآخرين من حوله، يليه النظرة المتسامحة مع المواقف المختلفة (شقير، ٢٠١٢). وتدفق أدب التسامح في أواخر التسعينات، وظهرت الكثير من المقاييس الخاصة به في منتصف العقد الأول من القرن العشرين (أحمد وآخرون، ٢٠٢١). لذلك يمكن القول بأن الاهتمام بتطوير النماذج والبناءات النظرية والبحوث الإمبريقية للتسامح حديث نسبياً (ماكلو وآخرون، ٢٠١٥). ويعود اهتمام الباحثين بدراسة التسامح إلى أهميته وارتباطه بشؤون الفرد الصحية النفسية والجسمية، فضلاً عن دوره في استعادة العلاقات المتصدعة، والثقة المتبادلة بين طرفي العلاقة لتحقيق المزيد من الانسجام والتناغم، بالإضافة إلى ذلك، فهو يساهم في حل العديد من المشكلات القائمة، ويمنع حدوث المشكلات المستقبلية (شويلع، ٢٠١٨).

وأكدت الأديان السماوية على مفهوم التسامح وحثت عليه (ماكلو وآخرون، ٢٠١٥)، بالإضافة إلى مفهوم الامتتان (Emmons & Crumpler, 2000)، ومما لا شك فيه أن نجد في ديننا الإسلامي الحنيف الكثير من الآيات والأحاديث التي أشارت إلى التحلي بالتسامح والعفو، والتعبير عن الامتتان والعرفان.

ويعد الشباب فئة مهمة من فئات المجتمع، وكما أشارت الهيئة العامة للإحصاء (٢٠٢٢) أن الشباب السعودي للفئة العمرية (١٥-٣٤ سنة) يمثلون ٣٦,٧% من إجمالي السكان السعوديين، وأن غالبية الشباب الذكور هم تحديداً في الفئة العمرية (٢٠-٢٤ سنة) بنسبة ٢٧,٦% بينما تتساوى النسبة الأعلى للإناث الشابات في الفئات العمرية (٢٠ - ٢٤ سنة) و(٢٥ - ٢٩ سنة) بنسبة ٢٦,٢%، وبناءً على هذه الإحصائية فئة الشباب تتضمن الطلبة الجامعيين. وتمثل المرحلة العمرية للطلاب الجامعي بداية لبلوغه الرشد، مما يفرض عليه سلوكاً صحيحاً وناضجاً تتطور فيه أفكاره ومعتقداته الإيجابية (عامر، ٢٠٢١).

وقد يواجه الطالب في المرحلة الجامعية بعض التحديات والمشكلات التي تؤثر على نفسيته وأدائه الأكاديمي وتجعله منشغلاً بحلها محاولاً إحداث تغيير إيجابي في حياته، حيث إنه يحاول مواجهتها دون أن يكون لتلك المشكلات والتحديات تأثير سلبي على حياته النفسية والاجتماعية والأكاديمية، مما ينعكس على نوعية حياة الطالب وجودتها (عامر، ٢٠٢١). والمفاهيم الإيجابية كالتسامح والامتنان لها دور في تحسين جودة حياة الطالب وهذا ما أشارت به بعض الدراسات على سبيل المثال دراسة (Yao et al., 2017) التي أظهرت أن التسامح مع الآخرين والتسامح مع الذات يرتبطان إيجابياً بالرفاهية النفسية لدى الطلبة. ودراسة (Zainoodin et al., 2021) التي أشارت إلى أن الشعور بالامتنان والتقدير يساعد الطلبة في التغلب على التحديات في رحلتهم التعليمية بالجامعة. فضلا عن أن الامتنان حفف من آثار أحداث الحياة السلبية لدى الطلبة (Gungor et al., 2021).

مشكلة الدراسة:

يعود اهتمام الباحثين بدراسة الخبرات الذاتية والسمات الشخصية والعادات الإيجابية لما لها من دور في تحسين جودة الحياة وإضافة قيمة لحياة الأفراد والجماعات (Csikszentmihalyi & Seligman, 2000). وتعتبر جودة الحياة في العصر الحالي توجهاً وطنياً لدى المجتمع، وهدفاً تسعى جميع أنظمتها الاقتصادية والسياسية والاجتماعية والتعليمية لتحقيقها (بوعيشة، ٢٠١٣). بالإضافة إلى رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ التي تطمح إلى بناء مستقبل أكثر إشراقاً ووطناً أكثر ازدهاراً.

على أثر انقطاع العديد من طلبة المدارس والجامعات حول العالم جراء جائحة فيروس كورونا المستجد، وعلى أثر إجبار الهيئات الأكاديمية حول العالم على اكتشاف أنماط جديدة لتعلم والتعليم، ومنها التعليم الإلكتروني، والتعليم عن بعد، حيث إن الطلبة عامةً وطلبة الجامعة خاصةً وجدوا أنفسهم بشكل مفاجئ أمام تعليق الدراسة، وما صاحب ذلك من مشاعر الخوف والقلق بشأن معدلاتهم الأكاديمية وتخرجهم من الجامعة، وقلق مستمر بشأن مدى إمكانية العودة لمقاعد الكليات وإجراء الاختبارات بصورتها التقليدية من عدمه (الفتحي، وعمر، ٢٠٢٠). وفي ظل استمرار التأثير

النسبي لجائحة فيروس كورونا كوفيد ١٩، إذ إن وزارة التعليم (٢٠٢١) أعلنت عن آلية العودة الحضورية للمدارس والجامعات. فقد يواجه الطلبة الجامعيين مشكلات ومعوقات مختلفة تحول دون تقدمهم أو نموهم بصورة طبيعية وصحية؛ ومن العوامل التي تكمن وراء العديد من مشاكل الطلبة هو أن أولئك الذين لديهم درجة عالية من التسامح هم أكثر امتناناً وسعادة وأقل عرضة للاضطرابات العقلية التي تؤثر على مستواهم الأكاديمي، في حين أن أولئك الذين لديهم درجة أقل من التسامح يكونون أقل امتناناً وسعادة، وهم غالباً ما يكونون عرضة للاضطرابات العقلية والجسدية (ياسين وآخرون، ٢٠٢٠).

علاوة على ذلك، وفي ظل تباين نتائج الدراسات التي إعتنت بدراسة بعض متغيرات الدراسة الحالية على سبيل المثال الدراسات التي تناولت التسامح كدراسة البقمي (٢٠١٧) أظهرت فروق بين الجنسين في التسامح وكانت الفروق باتجاه الإناث. في حين أن دراسة المشعان وعباد (٢٠١٩) لم تجد فروقاً دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في التسامح. بالإضافة إلى ذلك لاحظت الباحثة تباين نتائج الدراسات التي تناولت متغير الامتحان كدراسة سيد (٢٠١٥) التي كشفت عن ارتفاع متوسط الإناث في الامتحان مقارنة بالذكور. بينما كشفت دراسة العاني (٢٠١٩) إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عالٍ من الامتحان، ولا يوجد فروق ذات دلالة معنوية تبعاً لمتغير الجنس لدى أفراد العينة. بينما وجدت دراسة العنزي (٢٠١٩) فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في الامتحان كدرجة كلية لصالح الطالبات. كذلك تباينت نتائج الدراسات التي تناولت متغير جودة الحياة كمثل دراسة الطيب (٢٠٢٠) التي أشارت إلى أن مستوى جودة الحياة لدى طلاب السنة النهائية كان منخفضاً. في حين أشارت دراسة بركبية (٢٠١٨) إلى أن مستوى جودة الحياة لدى طلبة الإرشاد مرتفع. وجاءت دراسة القدومي والأمر (٢٠٢٠) متفقة مع دراسة بركبية (٢٠١٨) إذ أشارت إلى أن مستوى جودة الحياة مرتفع لدى الطلبة. فضلاً عن أنه يوجد ندرة في الدراسات - في حدود اطلاع الباحثة على قواعد البيانات - تناولت متغيرات الدراسة مجتمعه، وعليه تتمثل مشكلة الدراسة في الكشف عن دور كلا من الامتحان والتسامح في التنبؤ بجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة بمدينة جدة.

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

أسئلة الدراسة:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية بين الامتحان وجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة بمدينة جدة؟
- ٢- هل توجد علاقة ارتباطية بين التسامح وجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة بمدينة جدة؟
- ٣- هل توجد فروق في متوسطات درجات كل من الامتحان والتسامح وجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة بمدينة جدة وفقاً لمتغير الجنس؟
- ٤- هل توجد قيمة تنبؤية دالة للامتحان في التنبؤ بجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة بمدينة جدة؟
- ٥- هل توجد قيمة تنبؤية دالة للتسامح في التنبؤ بجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة بمدينة جدة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن

- العلاقة بين الامتحان وجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة بمدينة جدة.
- العلاقة بين التسامح وجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة بمدينة جدة.
- الفروق في متوسطات درجات كل من التسامح والامتحان وجودة الحياة والتي تعزى لاختلاف الجنس.
- إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال الامتحان لدى عينة من طلاب الجامعة بمدينة جدة.
- إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال التسامح لدى عينة من طلاب الجامعة بمدينة جدة.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية من خلال الأهمية النظرية والتطبيقية لها على النحو التالي:

الأهمية النظرية:

- ١- تأتي أهمية الدراسة من أهمية عينة المتأولة بها حيث أن المرحلة الجامعية تعتبر من المراحل الدراسية المهمة، مما يساهم في زيادة الاهتمام بما يقدم للطلاب ويرفع من صحتهم النفسية.

- ٢- تسهم هذه الدراسة في إثراء المكتبة العربية النفسية بحثيا، وقد تفتح المجال أمام الباحثين الآخرين لإجراء المزيد من الدراسات حول علاقة كل من التسامح والامتنان وجودة الحياة بمتغيرات نفسية أخرى في علم النفس، أو لدى فئات وعينات مختلفة من المجتمع.
- ٣- إلقاء الضوء على بعض المفاهيم الحديثة نسبيا والأساسية في علم النفس الإيجابي، والتي دورا مهما في الصحة النفسية.

الأهمية التطبيقية:

- ١- توجيه نظر الجهات المسؤولة عن تقديم الخدمات النفسية مثل الإرشاد الجامعي بالجامعات والكليات لإقامة المزيد من البرامج التدريبية لتنمية التسامح والامتنان وكيفية زيادة المشاعر الإيجابية بما يحقق جودة الحياة لدى الطلبة.
- ٢- قد تساهم الدراسة الحالية في تمكين المختصين في وزارة التعليم من اتخاذ قرارات وتقديم برامج تزيد من جودة البيئة التعليمية للطلبة، من خلال تقديم برامج تستند على مفاهيم علم النفس الإيجابي.

تعريف متغيرات الدراسة:

الامتنان Gratitude:

عرف محمد (٢٠١٤) الامتنان بأنه "تقييم معرفي وجداني إيجابي، يقوم به الفرد تجاه ما يمنح له أو يقدم إليه من خدمات، في ضوء ما يدركه الفرد من تقدير لهذه الخدمات، والفوائد التي يحصل عليها، مما يؤدي إلى استعداده للتصرف بإيجابية والشكر للمحسنين ومحبة الغير".

كما عرف علي وآخرون (٢٠٢٠) الامتنان بأنه "شكر الله والعاطفة الأخلاقية، التي تمكن الأفراد من الفهم والاستفادة من تبادل المنفعة مع الآخرين والاعتراف بفضلهم، وأن الخير الذي في حياتنا يمكن أن يأتي من شيء خارجنا، وخارج عن سيطرتنا". وعرف ياسين وآخرون (٢٠٢٠) الامتنان بأنه "استجابة الفرد لمثيرات معرفية ووجدانية وسلوكية التي تتضمن وجود أفكار ومشاعر وسلوكيات إيجابية نحو الأشخاص والأماكن والأشياء".

وعرفه قاسم (٢٠٢٠) بأنه "اعتراف الفرد بالنعمة من الله وبفضل الآخرين عليه، ويشمل هذا الاعتراف مشاعر الرضا عن النفس والآخرين" وتتبنى الباحثة تعريف السيد (٢٠٢١) بأنه شعور وجداني ينتاب الفرد عند حصوله على خدمة مفيدة من شخص آخر تؤدي به إلى الشكر ومحبة الآخرين، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

التسامح Forgiveness:

عرف (Berry et al. 2005) التسامح بأنه: "ترك المشاعر السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية تجاه الآخرين". وعرف (Thompson et al. 2005) التسامح بأنه "ردود فعل الفرد نحو المُسيء، والإساءة، والآثار المترتبة على الإساءة، وذلك باستبدال الفرد للمشاعر والأفكار والسلوكيات السلبية بأخرى حيادية أو إيجابية إزاء ذاته أو شخص أو أشخاص آخرين أو عبر المواقف التي قد يتعرض لها كالمريض أو الكوارث الطبيعية".

وعرفت شقير التسامح (٢٠١٢) بأنه "مكون معرفي وجداني سلوكي نحو الذات والآخر والمواقف، متمثلاً في مجموعة من المعارف والمعتقدات والمبادئ والمشاعر والسلوكيات التي تدفع صاحبها للتصالح مع ذاته ومع الآخر، وتجعله متصفاً بالتسامح في مواقف الحياة المختلفة" كما عرف حسن (٢٠١٦) التسامح بأنه "سلوك اجتماعي إيجابي يدفع الفرد للصفح وتقبل ما يصدر منه ومن الآخرين من أخطاء وقدرته على تقبل الاختلاف مع الآخرين والتصالح معهم عند الخلاف واحترام آرائهم، فضلاً عن الأفكار والمشاعر الإيجابية التي تدفع الفرد في المواقف المختلفة لتقبل الفروق الفردية والعقائدية والثقافية بين الأفراد" وأشار ياسين وآخرون (٢٠٢٠) بأنه "استجابة الفرد لمثيرات وجدانية، معرفية، سلوكية، يتم فيها استبدال المشاعر، والأفكار، والسلوكيات السلبية، بمشاعر وأفكار وسلوكيات إيجابية، تجاه الشخص المُسيء" وعرف المشعان وعياد (٢٠١٩) التسامح بأنه "مفهوم يشير إلى الاستعداد للتسامي على الإساءة التي يلقاها الفرد من الآخرين وإحلال مشاعر إيجابية بدلاً من المشاعر السلبية والميل للانتقام، كما يعنى التقبل والمرونة في التفكير والاحترام ويعزز ثقافة السلام محل مشاعر الكراهة والانتقام". ويُقاس بالدرجة التي يحصل عليها طلبة الجامعة على مقياس التسامح المستخدم في الدراسة الحالية.

جودة الحياة Quality of life :

عرف الشعراوي (٢٠١٤) جودة الحياة بأنها "استمتاع الفرد بحياته وشعوره بالسعادة والتفاؤل والتمتع بالصحة الجسمية والنفسية الإيجابية ورضاه عن حياته في جوانبها المختلفة والاعتدال على الزمن مما يجعل حياته ملئيه بالمعاني الإيجابية" وتتبنى الباحثة تعريف منسي وكاظم (٢٠١٠) لجودة حياة بأنها "مدى شعور الفرد بالرضا والسعادة، وقدرته على إشباع حاجاته من خلال نوعية البيئة التي يعيش فيها، والخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية، مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه" وتُقاس بالدرجة التي يحصل عليها طلبة الجامعة على مقياس جودة الحياة للطلبة الجامعيين من إعداد منسي وكاظم (٢٠١٠).

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بعدد من المحددات وهي:

الحدود الموضوعية:

وتمثلت في الكشف عن دور الامتتان والتسامح في التنبؤ بجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة بمدينة جدة".

الحدود البشرية:

طبقت الدراسة على عينة من طلاب الجامعة بمدينة جدة، وهم يمثلون الحدود البشرية للدراسة الحالية.

الحدود المكانية:

طبقت الدراسة بمدينة جدة.

الحدود الزمانية:

العام الجامعي ١٤٤٣هـ / ٢٠٢٢م.

دراسات سابقة:

في ما يلي عرض للدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة الحالية وهي:

أولاً: دراسات تناولت الامتحان وجودة الحياة

هدفت دراسة ربيع وعبابنة (٢٠١٨) إلى الكشف عن مستوى الامتحان وجودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك بالأردن في ضوء بعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٠) طالباً، و(٥٦٠) طالبةً، واستخدم مقياس الامتحان (Watkins et al, 2003)، ومقياس جودة الحياة (منسي، وكاظم، ٢٠٠٦)، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الامتحان (الدرجة الكلية)، وعلى جميع أبعاده، جاء بدرجة مرتفعة، كما جاء مستوى جودة الحياة (الدرجة الكلية)، وعلى جميع الأبعاد بدرجة متوسطة، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة، لصالح الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامتحان لصالح الإناث. كما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين مستوى الامتحان، ومستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك.

وقام Prusak et al. (2021) بدراسة هدفت إلى فحص الاختلافات في نوعية الحياة وكذلك الامتحان والمعنى في الحياة والتوجه الإيجابي للحياة لدى عينة من الأشخاص الذين يستعدون ليكونوا كهنة - والطلاب العلمانيين في بولندا، وتكونت العينة من (٢٩٦) مشاركاً، (١٠٢) طالباً علمانياً، طبق عليهم استبيان جودة الحياة من إعداد Straś- (2004) Romanowska et al.، ومقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة إعداد (٢٠١٢) (Steger et al. 2006)، وCaprara et al.، واستبيان الامتحان (GQ-6) (McCullough et al. 2002)، ومن أبرز ما توصلت له النتائج وجود ارتباط بين الامتحان والتوجه الإيجابي نحو الحياة لدى عينة الدراسة، ووجود اختلافات دالة في نوعية الحياة فدرجات الدينيون أعلى من الطلاب العلمانيين في المجالات النفسية والجسدية والشخصية والنفسية الاجتماعية والميتافيزيقية، وفي درجات الامتحان.

ثانياً: دراسات تناولت التسامح وجودة الحياة:

هدفت دراسة Mudgal and Tiwari (2017) إلى الكشف عن آثار التسامح مع الذات على جودة الحياة لدى عينة من طلبة من الدراسات الجامعية والدراسات العليا في مختلف المؤسسات التعليمية في ساغار الهند، وتكونت العينة من (٥٠٧) طالب وطالبة، وتراوحت

أعمارهم بين ٢٠-٣٥ عامًا طبق عليهم مقياس التسامح الذاتي (Mudgal & Tiwari, 2017)، وقائمة جودة الحياة (WHOQOL - BREF, 1996)، وتوصلت النتائج الدراسة أن المشاركين ذوي الدرجة المرتفعة من التسامح أعلى فيما يتعلق بالمكونات الجسدية والنفسية والاجتماعية و البيئية لنوعية الحياة مقارنة بنظرائهم ممن حصلوا على درجات منخفضة من التسامح، كما ظهر أن جميع جوانب التسامح الذاتي ساهمت بشكل دال من ١٠,٢٪ إلى ٨٠,١٣٪ في الأبعاد المختلفة لجودة الحياة.

ثالثاً: دراسات تناولت الامتنان والتسامح:

هدفت دراسة Kumari and Madnawat (2016) إلى التعرف على أثر كلٍ من الامتنان والتسامح على الرفاهية النفسية لدى الطالبات بجامعة راجستان بالهند، وتكونت العينة من (٦٠) طالبة جامعية تراوحت أعمارهن بين ١٨-٢١ سنة، وطبق عليهن استبيان الامتنان-GQ-6 إعداد McCullough et al. (2002)، ومقياس التسامح هارتلاند Heartland من إعداد Thompson et al. (2005)، ومقياس الرفاهية Diener et al. (1985)، وأشارت أهم النتائج إلى أن الامتنان والتسامح يرتبطان إيجابياً بالرفاهية، وأن الامتنان تنبئ بشكل دال بالرفاهية النفسية، بينما التسامح لم يتنبأ بشكل دال بالرفاهية.

وقام Aricioglu (2016) بدراسة هدفت إلى معرفة التأثير الوسيط للامتنان في العلاقة بين التسامح والرضا عن الحياة، وتكونت العينة من (٣٩٦) طالب وطالبة في مدينة دنيزلي بتركيا، تراوحت أعمارهم ما بين ١٨-٢٧ عامًا، وطبق عليهم مقياس التسامح إعداد Thomson et al. (2005)، واستبيان الامتنان إعداد (GQ) McCullough et al. (2002)، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد Diener et al. (1985)، وأشارت النتائج إلى أن الامتنان توسط جزئياً في العلاقة بين التسامح والرضا عن الحياة.

وهدف Sapmaz et al. (2016) إلى التعرف على العلاقة بين الامتنان والتسامح والتواضع والسعادة، وتحديد مستويات التنبؤ من خلال الامتنان والتسامح والتواضع على السعادة، وتكونت العينة من (٤٤٣) طالب جامعي بجامعة سكاريا بتركيا، طبق عليهم استبيان الامتنان المطور من قبل (McCullough, Emmons and Tsang (2002)،

ومقياس التسامح المطور من قبل (Thompson et al. 2005)، ومقياس التواضع (Elliot Hills and Argyle، 2010)، واستبيان أكسفورد للسعادة-النموذج القصير المطور من قبل (2002)، وأشارت أبرز النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الامتنان والسعادة، ووجود علاقة إيجابية بين بعدين التسامح والتي هما: التسامح مع الذات والتسامح مع المواقف مع السعادة، وظهر أن الامتنان والتسامح تنبئ بالسعادة.

وكشفت دراسة (Hwei 2017) عن مدى إسهام كل من القبول والتسامح والامتنان في التنبؤ بالمرونة لدى طلبة الجامعة في جامعة عامة في ماليزيا، تكونت العينة من (162) طالب وطالبة، تراوحت أعمارهم ما بين 19-28 عامًا، طبق عليهم استبيان القبول والعمل، ومقياس هارتلاند للتسامح إعداد (Thompson, et al. 2005)، واستبيان الامتنان (GQ-6) إعداد (Connor and Davidson 2002)، ومقياس المرونة إعداد (McCullough et al. 2003)، وكان من أبرز النتائج أن القبول والتسامح والامتنان دالة لتنبؤ بالمرونة لدى الطلبة، وأن إسهام المتغيرات الثلاث يقدر بنسبة 56% من التباين الكلي في نموذج المرونة، حيث يوضح الامتنان أعلى قيمة تنبئية للمرونة، يليه التسامح و القبول.

وهدفت دراسة ابراهيم (2019) إلى الكشف عن مدى إسهام كل من الامتنان والتسامح في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة، وأيضاً التعرف على الفروق بين الطالبات في متغيرات البحث باختلاف التخصص الدراسي، والفرقة الدراسية، والحالة الاجتماعية، وتكونت عينة البحث من (280) طالبة من طالبات الفرقتين الثانية والثالثة بكلية البنات جامعة عين شمس بمصر، وبلغ متوسط أعمارهن الزمنية (19,92) عاماً وبانحراف معياري قدره (1,16)، طبق عليهن مقياس الامتنان لطالبات الجامعة من إعداد الباحثة، ومقياس هارتلاند للتسامح (2005) ترجمة الباحثة، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدي الدسوقي (2013)، وأشارت النتائج إلى أن الامتنان يسهم في التنبؤ بالرضا عن الحياة بنسبة (27%)، والتسامح بنسبة (18%)، كما لم توجد فروق بين الطالبات في الرضا عن الحياة والتسامح باختلاف التخصص في الأقسام العلمية، بينما وجدت فروقاً في الامتنان لصالح التخصص الأدبي، كما لم توجد فروق بين الطالبات في الامتنان والتسامح والرضا عن الحياة باختلاف الفرق الدراسية.

وهدفت دراسة Hermaen and Bhutto (٢٠٢٠) إلى الكشف عن تأثير الامتحان والتسامح في التنبؤ بالرفاهية الذاتية لدى الشباب، حيث تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) مشارك تتراوح أعمارهم بين ١٨-٢٤ عامًا بجامعة كراتشي في باكستان، طبق عليهم استبيان الامتحان (McCullough et al., 2002)، ومقياس التسامح (Thompson et al., 2005)، ومقياس الازدهار (Diener et al., 2010)، وكان من أبرز النتائج أن الامتحان غير دال للتنبؤ بالرفاهية الذاتية، في حين وُجد أن التسامح دال للتنبؤ بالرفاهية الذاتية.

وهدفت دراسة ياسين وآخرون (٢٠٢٠) إلى الكشف عن قدرة كل من الامتحان والسعادة في التنبؤ بالعفو لدى طلبة الجامعة بمصر، وكذلك الكشف عن أثر تباين العفو والامتحان والسعادة بتباين المتغيرات الديموجرافية (العمر - النوع - المستوى الاقتصادي والاجتماعي)، وتكونت عينة الدراسة من طلبة الجامعة كلية الآداب جامعة عين شمس بلغ عددهم (١٠٤)، وتراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٤)، واستخدمت الدراسة مقياس العفو، ومقياس الامتحان، ومقياس السعادة، وجميع المقاييس من إعداد الباحثين، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمتغيرات الديموجرافية (العمر - النوع - المستوى الاقتصادي - الاجتماعي) لطلبة الجامعة على مقياس (العفو - الامتحان - السعادة)، كما تبين عدم قدرة كل من (الامتحان - السعادة) على التنبؤ بالعفو.

وهدفت دراسة سالم ومراد (٢٠٢٠) إلى التعرف على درجة إسهام كل من الامتحان و العفو في التنبؤ بالحكمة، و تكونت عينة البحث من عدد (٢٥٦) من طلبة كلية التربية بال تخصصات العلمية و الأدبية جامعة حلوان بمصر، وتم استخدام مقياس الامتحان لطلبة الجامعة، ومقياس العفو لطلبة الجامعة، ومقياس الحكمة لطلبة الجامعة وجميعها إعداد الباحثان و أسفرت النتائج عن وجود علاقة بين الامتحان والحكمة ووجود علاقة بين العفو والحكمة، علاوة على ذلك أظهرت النتائج أن الامتحان و العفو يسهمان في التنبؤ بالحكمة بنسبة (٧١%) من أداء أفراد العينة على متغير الحكمة.

وهدفت دراسة Colak and Gungor (2021) إلى الكشف عن العلاقة بين الامتحان والاجترار والدور الوسيط للتسامح، وتكونت العينة من (٤٧١) طالب وطالبة بجامعة غرب تركيا، تراوحت اعمارهم بين ١٨-٤٣، طبق عليهم مقياس الاستجابات المجترة، واستبيان الامتحان، ومقياس التسامح هارتلاند، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن التسامح توسط بشكل كامل في

العلاقة بين الامتنان والاجترار، وأفاد المشاركون الذين يتمتعون بمستويات أعلى من الامتنان بمستويات أعلى من التسامح، مما يؤدي بدوره إلى انخفاض مستويات الاجترار.

تعليق على الدراسات السابقة:

اتفقت بعض الدراسات على وجود علاقة إيجابية للامتنان والتسامح مع بعض المتغيرات والتي منها الرفاهية (Kumari and Madnawat,2016)، والسعادة (Sapmaz et al., 2016)، والمرونة (Hwei, 2017)، والحكمة (سالم ومراد، ٢٠٢٠). أشارت دراسة (Kumari and Madnawat (2016) إلى أن الامتنان تنبأ بشكل دال بالرفاهية، بينما التسامح لم يتنبأ بشكل دال بالرفاهية. بينما تنبأ الامتنان والتسامح بالرضا عن الحياة (ابراهيم، ٢٠١٩). في حين أن التسامح مع الذات والتسامح مع الآخرين لم يتنبأ بالسعادة، على الرغم من علاقتهما بالسعادة (Sapmaz et al.,2016). اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنها جمعت بين كل من التسامح والامتنان في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة، والتي لم تنطبق لها الدراسات السابقة، وترى الباحثة أنه يمكن التحقق من ذلك من خلال الدراسة الحالية.

فروض الدراسة:

- ١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الامتنان وجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة بمدينة جدة.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التسامح وجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة بمدينة جدة.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات كل من الامتنان والتسامح وجودة الحياة تعزى لاختلاف الجنس.
- ٤- توجد قيمة تنبؤية دالة للامتنان في التنبؤ بجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة بمدينة جدة.
- ٥- توجد قيمة تنبؤية دالة لتسامح في التنبؤ بجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة بمدينة جدة.

المنهج والإجراءات:**المنهج المستخدم:**

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي المقارن، وهو المنهج الملائم لطبيعة الدراسة. ويستخدم المنهج الوصفي في الدراسة الحالية لمعرفة علاقة كلاً من الامتحان والتسامح مع جودة الحياة لدى عينة الدراسة، ومقارنة الفروق في المتغيرات تبعاً للمتغيرات الديمغرافية (الجنس)، بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال كل من الامتحان والتسامح لدى عينة الدراسة الحالية.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٣٧٨) من طلاب الجامعة بمدينة جدة، تراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٥) سنة، وبلغ متوسط أعمارهم الزمنية (٢٠,٥٤) عاماً وبانحراف معياري قدره (٢,٠٧)، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية، والجدول التالي يوضح خصائص العينة:

جدول (١)**خصائص عينة الدراسة**

المتغير	المجموعة	العدد	النسبة %
النوع	طلاب	١٧٨	٤٧,٠٨
	طالبات	٢٠٠	٥٢,٩١
التخصص الدراسي	علمي	١٥٠	٣٩,٦٧
	انساني	٢٢٨	٦٠,٣١
المجموع		٣٧٨	١٠٠

يتضح من الجدول السابق أن عينة الطالبات أعلى من عينة الطلاب وذلك لسهولة التواصل مع الإناث، كما أن (٦٠,٣١) من أفراد العينة من ذوي التخصصات الانسانية.

أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة المقاييس التالية:

أولاً: مقياس الامتحان إعداد (Mccullough, Emmons & Tsang, 2009) ترجمة هاني**سعيد محمد (٢٠١٤)**

هدف إلى قياس الخبرات والتعبيرات الخاصة بالامتحان والتقدير في الحياة اليومية بالإضافة إلى المشاعر الخاصة بتلقي ذلك من الآخرين، ويتكون من (٦) بنود، وتتم الإجابة على عبارات المقياس بالاختيار من سبعة بدائل (غير موافق بشدة، غير موافق، غير موافق قليلاً، محايد، موافق قليلاً، موافق، موافق بشدة)، وتأخذ عبارات (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧) على التوالي للعبارات الموجبة، والعكس في العبارات السالبة، وتم التحقق من صدق المقياس من خلال صدق المحكمين، كما تم حساب التحليل العاملي حيث تشبعت جميع العبارات على عامل واحد فسر نسبة (٧٥%) من التباين الكلي، وذلك على عينة (١٥٠) طالباً وطالبة، تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٢)، كما تم حساب صدق المحك بحساب معامل الارتباط بين درجة المقياس الحالي ومقياس التناؤل إعداد عبد الخالق، وبلغ معامل الارتباط (٠,٦٧)، بدلالة ٠,١، كما تم حساب الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية، وجميع معاملات الارتباط دالة عند ٠,١، وتم حساب صدق المقياس بطريقة إعادة التطبيق بفواصل زمني (١٥) يوماً، وبلغ معامل الارتباط (٠,٧٤)، وبطريقة التجزئة النصفية (٠,٨٧)، وبطريقة معامل ألفا كرونباخ بلغ (٠,٩١).

ثانياً: مقياس التسامح: من إعداد (Beyet al., 2005) ترجمة المحاسنة (٢٠١٧)

يتكون المقياس من (١٥) عبارة، حيث إن المقياس ذو درجة كلية فقط، وتتم الإجابة على عبارات المقياس وفق متدرج خماسي (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، ويقابل هذا المتدرج خمس بدائل لفظية هي: (موافق بشدة، موافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، بحيث يكون وزن كل عبارات هو (موافق بشدة=٥، موافق=٤، محايد=٣، لا أوافق=٢، لا أوافق بشدة=١)، وتم التحقق من الصدق من خلال صدق المحكمين، كما تم حساب الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية، وتراوحت معاملات الارتباط بين (٤٤، ٦١)، وقام المحاسنة (٢٠١٧) بحساب الثبات من خلال إعادة الاختبار على عينة (٦٠) طالبا وطالبة، وبلغ معامل الارتباط (٠,٨٥) وبطريقة ألفا كرونباخ بلغ (٠,٧٨).

ثالثاً: مقياس جودة الحياة: إعداد منسي وكاظم (٢٠١٠):

يتكون المقياس من (٦٠) عبارة موزعة على ستة أبعاد هي: جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم والدراسة، وجودة العواطف (الجانب الوجداني)، وجودة الصحة النفسية، وجودة شغل الوقت، وتتم الإجابة على المقياس من خلال خمس بدائل هي (أبدأ، قليلاً جداً، إلى حد ما، كثيراً، كثيراً جداً)، وتقابل هذه البدائل أوزان معينة حيث يتم إعطاء الفقرات الموجبة (التي تحمل الأرقام الفردية) الدرجات (١، ٣، ٥، ٧، ٩)، في حين يتم إعطاء عكس الميزان السابق للفقرات السالبة (التي تحمل الأرقام الزوجية). وتم حساب صدق المحتوى من خلال عرض المقياس على ستة من المحكمين في مجال القياس النفسي والطب النفسي، وتراوحت نسب الاتفاق بينهم بين ٨٣-١٠٠%، بالإضافة إلى الصدق المرتبط بمحك من خلال حساب دلالة الفروق في جودة الحياة بين ذوي الدخل المنخفض وذوي الدخل المرتفع، فضلاً عن حساب معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد المقياس الستة، وتراوحت معاملات الارتباط بين ٠,٣٢٠-٠,٧٠٣، وجميعها دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١، كما تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباك لدرجات كل بعد من أبعاد المقياس، وقد تراوحت معاملات الثبات بين ٠,٦٢-٠,٧٥، وللمقياس ككل ٠,٩١.

وفي الدراسة الحالية تم إعادة التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة وذلك على العينة الاستطلاعية مكونة من (٧٠) من طلاب الجامعة بجدة منهم (٣٥ ذكور، ٣٥ إناث) وكانت النتائج كالتالي:

(أ) الصدق:

تم التحقق من الصدق بطريقة الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢)**معاملات الاتساق الداخلي لمقاييس الدراسة**

المقاييس	معاملات الارتباط	الدلالة
الامتنان	,٦٩- ,٧٨	,٠٠١
التسامح	,٧٤- ,٨٢	,٠٠١
جودة الحياة	,٦٧- ,٨٥	,٠٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً مما يدل على صلاحية استخدام المقاييس في الدراسة الحالية.

(ب) الثبات:

تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية والتصحيح بمعادلة سبيرمان براون وبمعادلة ألفا كرونباخ والجدول التالي يوضح النتائج.

جدول (٣)

معاملات الثبات لمقاييس الدراسة

المقاييس	التجزئة النصفية	معامل ألفا	سبيرمان براون
الامتحان	,٧٢	,٨٩	,٧٨
التسامح	,٧٧	,٧٥	,٨٠
جودة الحياة	,٨١	,٨٨	,٨٩

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً مما يطمئن إلى استخدام المقاييس في الدراسة الحالية.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

عرض نتيجة الفرض الأول ومناقشتها:

وينص على: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الامتحان وجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة بمدينة جدة.

وللتحقق من صحة الفرض تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات العينة على

مقاييس الامتحان وجودة الحياة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجات العينة على مقياس الامتحان ومقياس جودة الحياة

الدرجة الكلية	جودة الحياة العامة	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	وجودة التعليم والدراسة	جودة العواطف	جودة الصحة النفسية	جودة شغل الوقت	الدرجة الكلية
الامتحان							
الدرجة الكلية	** ,٥٩	** ,٦٧	** ,٧٢	** ,٧٥	** ,٦٨	** ,٧٤	

** دال عند ٠,١

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال بين الامتحان والدرجة الكلية لجودة الحياة ($r=0.74$)، وكذلك الأبعاد الفرعية لجودة الحياة حيث تراوحت معاملات الارتباط بين ($0.59, 0.72$)، ويعني ذلك كلما ارتفع الامتحان كلما زادت جودة الحياة لدى عينة الدراسة، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين مستوى الامتحان، ومستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك، وكذلك دراسة Prusak et al. (2021) حيث توصلت له النتائج وجود ارتباط بين الامتحان والتوجه الايجابي نحو الحياة لدى عينة الدراسة. وأيضاً دراسة Zainoodin et al. (2021) التي أشارت إلى أن الشعور بالامتحان والتقدير يساعد الطلبة في التغلب على التحديات في رحلتهم التعليمية بالجامعة. فضلاً عن أن الامتحان حفف من آثار أحداث الحياة السلبية لدى الطلبة (Gungor et al., 2021). وأيضاً دراسة Kumari and Madnawat (2016) حيث أشارت أهم النتائج إلى أن الامتحان ارتبط إيجابياً بالرفاهية، وأن الامتحان تنبئ بشكل دال بالرفاهية النفسية. ودراسة Sapmaz et al. (2016) حيث أشارت أبرز النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الامتحان والسعادة، ووجود علاقة إيجابية بين بعدين التسامح والتي هما: التسامح مع الذات والتسامح مع المواقف مع السعادة، وظهر أن الامتحان والتسامح تنبئ بالسعادة. ويتضح مما سبق أن المفاهيم الإيجابية كالامتحان لها دور في تحسين جودة حياة الطلاب، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت له الأطر النظرية التي أوضحت أن الامتحان مصدر للقوة البشرية في تعزيز رفاهية الفرد الشخصية والاجتماعية وجودة الحياة، ويُنظر إلى الامتحان على أنه حالة عاطفية في علم النفس، والتي يساهم امتلاكها في كمال الشخص وتُسهل التكيف مع الحياة، وباعتبار الامتحان استعداداً لتعبير عن مشاعر الشكر (Emmons & Crumpler, 2000). وتتفق الباحثة مع ما أوضحه السيد (٢٠٢١) أن امتلاك الفرد للامتحان يؤدي إلى زيادة الشعور بجودة حياة الفرد بعد التعرض لضغوط الحياة المؤلمة، كما أنه يحقق غاية الفرد في زيادة الشعور بالرضا وزيادة العلاقات الاجتماعية التي تمكن الفرد من مواجهة الضغوط الحياتية.

عرض نتيجة الفرض الثاني ومناقشتها

وينص على: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التسامح وجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة بمدينة جدة.

وللتحقق من صحة الفرض تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين متوسطات درجات العينة على مقياسي التسامح وجودة الحياة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجات العينة على مقياس التسامح ومقياس جودة الحياة

الدرجة الكلية	جودة شغل الوقت	جودة الصحة النفسية	جودة العواطف	وجودة التعليم والدراسة	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	جودة الحياة العامة والصحة العامة
						التسامح
**،٧٠	**،٦٧	**،٨١	**،٦٥	**،٧٩	**،٧٧	الدرجة الكلية

(**) معاملات دالة عند ٠،١،

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال بين التسامح والدرجة الكلية لجودة الحياة ($r=٧٠$)، بدلالة ٠،١، وكذلك الأبعاد الفرعية لجودة الحياة، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٦٥، ٨١)، وجميعها بدلالة ٠،١، مما يعني كلما ارتفعت درجة التسامح ارتفع معها الاحساس بجودة الحياة لدى عينة الدراسة، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Mudgal and Tiwari (2017) والتي أظهرت عن آثار التسامح مع الذات على جودة الحياة لدى عينة من طلبة من الدراسات الجامعية والدراسات العليا في مختلف المؤسسات التعليمية. ودراسة Sapmaz et al.(2016) حيث أشارت أبرز النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين بين بعدين التسامح والتي هما: التسامح مع الذات والتسامح مع المواقف مع السعادة، وظهر أن الامتحان والتسامح تنبئ بالسعادة.

ويتضح مما سبق أن المفاهيم الإيجابية كالتسامح لها دور في تحسين جودة حياة الطلاب، ويتفق ذلك أيضا مع ما توصلت له الأطر النظرية حيث ظهر أن التسامح هو اتجاه إيجابي يشجع الفرد ويحفزه على التعايش مع الحياة، ويتضمن نظرة الفرد المتسامحة لجميع مناحي الحياة: مع ذاته أولا، ثم مع الآخرين من حوله، يليه النظرة المتسامحة مع المواقف المختلفة (شقيير، ٢٠١٢)؛ فضلا عن دور التسامح في استعادة العلاقات المتصدعة، والثقة المتبادلة بين طرفي العلاقة لتحقيق المزيد من الانسجام والتناغم، ويساهم في حل العديد من المشكلات القائمة، ويمنع حدوث المشكلات المستقبلية (شويعل، ٢٠١٨).

عرض نتيجة الفرض الثالث ومناقشتها:

وينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات كلا من الامتحان والتسامح وجودة الحياة تعزى لاختلاف الجنس. وللتحقق من صحة الفرض تم حساب قيم (ت) لدلالات الفروق في جميع متغيرات الدراسة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٦)**قيم (ت) لدلالات الفروق لدى عينة الدراسة**

المتغيرات المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	التعليق
الامتحان الطلاب الطالبات .	١٧,٢١	١,٩٨	٣,٢٧	٠,٠١	دالة
	٢٢,٤٠	٤,٣٥			
التسامح الطلاب الطالبات .	٢٥,٤٣	٢,٨٧	٣,٩٦	,٠١	دالة
	٣٠,٦٣	٥,١٢			
جودة الحياة الطلاب الطالبات .	٢٩,٥٥	٣,٩٣	٣,٨٩	,٠١	دالة
	٣٤,٨٣	٦,٤٣			

يتضح من الجدول السابق التالي:

أولاً: الامتحان

تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة ربيع وعبابنة (٢٠١٨) حيث بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامتحان لصالح الإناث، ودراسة سيد (٢٠١٥) التي كشفت عن ارتفاع متوسط الإناث في الامتحان مقارنة بالذكور، ووجدت دراسة العنزي (٢٠١٩) فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في الامتحان كدرجة كلية لصالح الطالبات، بينما كشفت دراسة العاني (٢٠١٩) إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عالٍ من الامتحان، ولا يوجد فروق ذات دلالة تبعاً لمتغير الجنس لدى أفراد العينة. وكذلك دراسة ياسين وآخرون (٢٠٢٠) حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمتغيرات الديموجرافية (النوع) لطلبة الجامعة على مقياس الامتحان.

وتتفق الباحثة مع ما أوضحت له دراسة محمد (٢٠١٧) حيث أن الذكور يميلون إلى تجنب التعبير عن الامتحان نتيجة إدراكهم للامتحان على أنه ضعف أو يهدد ذكورتهم ومركزهم الاجتماعي، فيخفون شعورهم بالامتحان بدلاً من التعبير عنه، بينما الإناث لديهن القدرة على التعبير على تقديرهن للآخرين وتعزيز احتمال تكرار الأفعال الحسنة من الآخرين تجاههن مستقبلاً.

ثانياً: التسامح:

فيما يخص التسامح اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة البقمي (٢٠١٧) أظهرت فروق بين الجنسين في التسامح وكانت الفروق باتجاه الإناث. في حين اختلفت مع نتيجة دراسة المشعان وعياد (٢٠١٩) لم تجد فروقاً دالة إحصائية بين الذكور والإناث في التسامح.

ثالثاً: جودة الحياة

ومن خلال البحث في نتائج الدراسات السابقة يوجد ندرة في الدراسات التي تناولت المقارنة بين الطلاب والطالبات في جودة الحياة، واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة ربيع وعابنة (٢٠١٨) فقد بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لصالح الذكور.

عرض نتيجة الفرض الرابع ومناقشتها:

وينص على: توجد قيمة تنبؤية دالة للامتحان في التنبؤ بجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة بمدينة جدة.

وللتحقق من صحة الفرض تم حساب معامل الانحدار البسيط والجدول التالي

يوضح ذلك:

جدول (٧)

تحليل الانحدار البسيط للامتحان وجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	معامل الارتباط R	معامل الارتباط R ²
الانحدار	٦٥٢٦٢,٣٢١	١	٦٥٢٦٢,٣٢١	١٧٠,٢٣٤	٠٠٠	٠,٤٦٣	٠,٣٩٥
الإنحراف عن الانحدار	١٦٢٣٤٥,٢٣٥	٣٠١	٥٣٨,٠٢٣				

يلاحظ من خلال الجدول السابق أن قيمة (ف) لنموذج الانحدار (١٧٠,٢٣٤) وبمعامل

ارتباط R² (٠,٣٩٥) أي أن الامتحان تنبأ بنسبة (٣٩%) بجودة الحياة لدى عينة الدراسة.

جدول (٨)

تحليل الانحدار الخطي البسيط للامتحان في التنبؤ بجودة الحياة لدى عينة الدراسة

المتغير المستقل	المعامل البنائي	الخطأ المعياري للمعامل البنائي	قيمة بيتا	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الامتحان	,٧٩٩	,٥٦	,٥٠١	١٥,٣٢٢	...
ثابت الانحدار	٩٤,٧٦١	١٢,٨٧٠	٢٠٣	٩,٢٥٦	...

يتبين من الجدول السابق أن ثابت الانحدار دال احصائياً عند (٠,٠٠٠١) وقيمة بيتا موجبة وقيمتها (٠,٥٠١) ودالة احصائياً، أي أن تأثير الامتحان على جودة الحياة موجبة طردية، مما يؤكد صحة الفرض بإمكانية تنبؤ ارتفاع الامتحان بجودة الحياة لدى عينة الدراسة.

ويمكن صياغة معادلة الانحدار كالتالي:

- جودة الحياة = الثابت + (قيمة الارتباط المعياري للامتحان × درجة الامتحان).
- جودة الحياة = ٩٤,٧٦١ + ٧٩٩ * درجة جودة الحياة.

وتؤكد نتيجة هذا الفرض وتتطابق مع ماتم التوصل له في نتيجة الفرض الأول من الدراسة الحالية من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الامتحان وجودة الحياة، كما اتفقت نتيجة الدراسة مع دراسة Kumari and Madnawat (2016) حيث أشارت أهم النتائج إلى أن الامتحان ارتبط إيجابياً بالرعاية، وأن الامتحان تنبئ بشكل دال بالرعاية النفسية. وكذلك دراسة Aricioglu (2016) حيث أشارت النتائج إلى أن الامتحان توسط جزئياً العلاقة بين التسامح وجودة الحياة. ودراسة Sapmaz al.(2016) حيث أشارت أبرز النتائج إلى أن الامتحان تنبئ بالسعادة. ودراسة Ibrahim et al. (2019) حيث أشارت النتائج إلى أن الامتحان يسهم في التنبؤ بالرضا عن الحياة بنسبة (٢٧%).

عرض نتيجة الفرض الخامس ومناقشتها:

وينص على: توجد قيمة تنبؤية دالة لتسامح في التنبؤ بجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة بمدينة جدة.

وللتحقق من صحة الفرض تم حساب معامل الانحدار البسيط والجدول التالي

يوضح ذلك:

جدول (٩)

تحليل الانحدار البسيط للتسامح وجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	معامل الارتباط R ²	معامل الارتباط R ²
الانحدار	٦٢٢٢٤,١٥٥	١	٦٢٢٢٤,٠٢٤	١٨٥,١٤٢	٠٠٠	,٥٥٣	,٢٤٣
الانحراف عن الانحدار	١٧٢٦٣٦,٢٤٣	٣٠١	٥٧٣,٣٦٥				

يلاحظ من خلال الجدول السابق أن قيمة (ف) لنموذج الانحدار (١٨٥,١٤٣) وبمعامل

ارتباط R² (٣٤٣) أي أن التسامح تنبأ بنسبة (٣٤) % بجودة الحياة لدى عينة الدراسة.

جدول (١٠)

تحليل الانحدار الخطي البسيط للتسامح وجودة الحياة لدى عينة الدراسة

المتغير المستقل	المعامل البنائي	الخطأ المعياري للمعامل البنائي	قيمة بيتا	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التسامح	,٨٢٥	,٠٥٩	,٤٩٠	١٣,١٧٦	٠٠٠
ثابت الانحدار	٩١,٧٦٤	١٠,٦٧٣	٢٠٧	٩,٧١٥	٠٠٠

يتبين من الجدول السابق أن ثابت الانحدار دال احصائياً عند (٠,٠٠١) وقيمة بيتا

موجبة وقيمتها (٤٩٠) ودالة احصائياً، أي أن تأثير التسامح على جودة الحياة موجبة طردية،

مما يؤكد صحة الفرض بإمكانية تنبؤ ارتفاع التسامح بجودة الحياة لدى عينة الدراسة.

ويمكن صياغة معادلة الانحدار كالتالي:

▪ جودة الحياة = الثابت + (قيمة الارتباط المعياري للتسامح × درجة التسامح).

▪ جودة الحياة = ٨٢٥ + ٩١,٧٦٤ * درجة جودة التسامح.

وتؤكد نتيجة هذا الفرض وتتنطبق مع ما تم التوصل له في نتيجة الفرض الأول من

الدراسة الحالية من وجود علاقة ارتباطية موجبة.

كما تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Mudgal and Tiwari (2017) والتي

أظهرت عن أن جميع جوانب التسامح الذاتي ساهمت بشكل دال من ٢,١٠ % إلى ١٣,٨٠ % في

الأبعاد المختلفة لجودة الحياة. ودراسة (Sapmaz et al.(2016) حيث أشارت أبرز النتائج إلى

أن التسامح تنبؤ بالسعادة. ودراسة ابراهيم (٢٠١٩) حيث أشارت النتائج إلى أن التسامح يسهم

في التنبؤ بالرضا عن الحياة بنسبة (١٨ %)، ودراسة (Hermaen and Bhutto (٢٠٢٠) حيث

وُجد أن التسامح دال للتنبؤ بالرفاهية الذاتية.

توصيات الدراسة:

في ضوء الاطلاع على نتائج الدراسات النظرية والتطبيقية السابقة يمكن اقتراح بعض التوصيات كما يلي:

- الاهتمام بنشر مبادئ علم النفس الايجابي، لما لها من أثر فعال على جودة الحياة بشكل عام.
- دعم البرامج التنموية للارتقاء بجودة الحياة، والمتغيرات الايجابية كالامتنان والتسامح.
- الاهتمام بالكشف عن مستويات جودة الحياة لدى عينات مختلفة غير عينة الدراسة الحالية بهدف الاستفادة من نقاط القوة وتطويرها.

مقترحات بحثية:

- فعالية برنامج ارشادي لتنمية الامتنان والتسامح لدى الطلاب السعوديين.
- جودة الحياة وعلاقتها برأس المال النفسي لدى طلاب الجامعة.
- جودة الحياة وعلاقتها بالتسامح بالذات.

قائمة مراجع

أولاً: المراجع العربية

إبراهيم، رشا عادل عبدالعزيز. (٢٠١٩). الإسهام النسبي لكل من الامتحان والتسامح في التنبؤ

بالرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة مجلة البحث العلمي في التربية: جامعة عين

شمس - كلية النبات للآداب والعلوم والتربية، ١٣ (٢٠)، ٣٦٧-٣٩٨.

ابو سمرة، محمود احمد، و طيطي، محمد عبد الإله. (٢٠٢٠). مناهج البحث العلمي من التبيين

الى التمكين. دار اليزوري.

أحمد، محمد رياض، مصطفى، رنيا إمام، و محمد، صفاء سعيد. (٢٠٢١). نموذج بنائي

للعلاقة بين كل من التواضع الفكري والتسامح والعمر لدى المعلمين بأسويوط. دراسات

في الإرشاد النفسي والتربوي: جامعة أسويوط - كلية التربية - مركز الإرشاد النفسي

والتربوي، ٤ (٣)، ٣٩-٥٦.

بركبية، آسيا، و شنين، فاتح الدين. (٢٠١٨). مستوى الطموح والاتزان الانفعالي كمنبئات بجودة

الحياة لدى طلبة الإرشاد: دراسة ميدانية بجامعة قاصدي مرياح - ورقة [رسالة

ماجستير غير منشورة]. جامعة قاصدي ورقلة.

البقي، نوره سعد. (٢٠١٧). التسامح والانتقام وعلاقتها بسمات الشخصية لدى عينة من

طلبة الجامعة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية: الجامعة الإسلامية

بغزة - شؤون البحث العلمي والدراسات العليا، ٢٥ (٣)، ١٩٠-٢٠٧.

بوعيشة، أمال. (٢٠١٣). جودة الحياة لدى ضحايا الإرهاب في الجزائر: دراسة ميدانية بدائرة

البراقى. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية: جامعة قاصدي مرياح - ورقة، (١٣)، ٤٧-٥٦.

حسن، مروة محمد. (٢٠١٦). التسامح والهناء الشخصي في ضوء متغيري النوع والتخصص

الدراسي لدي طلاب كلية التربية جامعة حلوان: دراسة ارتباطية. المجلة المصرية

للدراستات النفسية: الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٦ (٩٢)، ٣٦٧-٤٠٥.

- الربيع، فيصل خليل صالح، وعبابنة، كوكب يوسف. (٢٠١٨). الامتحان وجودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. دراسات - العلوم التربوية: الجامعة الأردنية - عمادة البحث العلمي، (٤٥)، ٦٥٣-٦٧٢.
- سالم، رمضان عاشور حسين، و مراد، هاني فؤاد سيد محمد سليمان. (٢٠٢٠). الإسهام النسبي لكل من الامتحان والعمو في التنبؤ بالحكمة لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية: جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ٢١ (٧)، ١١١-١٧٠.
- سعدون، سمية، و فلوح، أحمد. (٢٠٢١). واقع مشكلات الطلبة الجامعيين الجدد: دراسة ميدانية بجامعة وهران "الجزائر". مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والانسانية: المركز الجامعي بلحاج بوشعيب عين تموشنت، ٥ (١١)، ٢٥٩-٢٧٨.
- سيد، صفية فتح الباب أمين. (٢٠١٥). علاقة الامتحان بالتفاؤل والتدين وبعض المتغيرات الديموجرافية. المجلة المصرية للدراسات النفسية: الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٥ (٨٦)، ٢٦٥-٢٩٧.
- الشعراوي، صالح فؤاد محمد. (٢٠١٤). فعالية العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي. دراسات عربية في التربية وعلم النفس: رابطة التربويين العرب، ٢ (٤٩)، ٢٠١-٢٣٨.
- شقير، زينب محمود أبو العينين. (٢٠١٢). التسامح كمنبئ للأمن النفسي لدى المتزوجين وغير المتزوجين من طلاب الدراسات العليا. دراسات عربية في التربية وعلم النفس: رابطة التربويين العرب، ٢ (٢٤)، ٣٤٤-٣٦١.
- شمبولية، هالة محمد كمال. (٢٠٢٠). مهارات إدارة الذات لدى المراهقين مرتفعي ومنخفضي التسامح من الجنسين: دراسة فارقة تنبؤية. المجلة التربوية: جامعة سوهاج - كلية التربية، ٧٤، ٥٢٥-٥٦٤.
- شويلع، 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.

الضبيح، فتحي عبدالرحمن. (٢٠١٢). الذكاء الروحي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين والراشدين. دراسات عربية في التربية وعلم النفس: رابطة التربويين العرب، (٢٩)، ١٣٥-١٧٦.

الطيب، محمد محمد نور أحمد. (٢٠٢٠). العلاقة بين قلق البطالة وجودة الحياة لدى عينة من طلاب السنة النهائية بجامعة الخرطوم. مجلة الدراسات التربوية والنفسية: جامعة السلطان قابوس، ١٤ (٢)، ٣٢٦-٣٤١.

عامر، إيمان مختار محمود. (٢٠٢١). الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإندماج الأكاديمي لدى طالبات الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية: الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣١ (١١٣)، ١٠٣-١٧٦.

العاني، ذر منير مسيهر. (٢٠١٩). الامتنان وعلاقته بالذكاء المتعدد لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية: جامعة بغداد - كلية التربية ابن رشد، ٥٨ (عدد خاص)، ٢٢٧-٢٥٢.

المحاسنة، أحمد (٢٠١٧). مدى شيوع سمة التسامح لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بأنماط تعلقهم. مجلة الدراسات التربوية والنفسية جامعة السلطان قابوس، ١١ (١)، ٢٦-٥٢.

علي، جمال محمد، هيبه، محمد أحمد على، و محمد، إيمان عبدالعظيم. (٢٠٢٠). البنية العاملية والخصائص السيكومترية لمقياس الامتنان لدى طلاب الجامعة. مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية: الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، (١٢٥)، ٥٥-٧٧.

العنزي، عبدالله بن عبدالهادي سليم. (٢٠١٩). إسهام متغيري: الامتنان والأمل في التنبؤ بالسعادة لدى طلبة الجامعة. المجلة السعودية للعلوم النفسية: جامعة الملك سعود - الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية - جستن، (٦٤)، ٤٩-٨٠.

الفاقي، أمال إبراهيم، وعمر، محمد أبو الفتوح أحمد. (٢٠٢٠). المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجدة-Codied-19: بحث وصفي استكشافي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر. المجلة التربوية جامعة سوهاج-كلية التربية، ٧٤، ١٠٤٧-١٠٨٩.

قاسم، عبدالمريد عبدالجابر محمد. (٢٠٢٠). النموذج السببي للعلاقات المتبادلة بين الطيبة والامتنان والتعاونية في الشخصية لدى المراهقين والراشدين. المجلة المصرية للدراسات النفسية: الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣٠ (١٠٨)، ١٧٩-٢٣٦.

القُدومي، خولة عزات، و الأَمر، رسمية مصطفى. (٢٠٢٠). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية. مجلة جامعة الخليل للبحوث - العلوم الإنسانية: جامعة الخليل، ١٥(١)، ١١٤-١٤٨.

ماكلو، إِميشيل، بارحمنت، كينث آ، وثورسين، كارل إ. (٢٠١٥). التسامح النظرية والبحث والممارسة. (عبير محمد أنور. مُترجمة). المركز القومي للترجمة. (العمل الأصلي نشر في ٢٠٠١). محمد، هاني سعيد حسن. (٢٠١٤). الإسهام النسبي للتسامح والامتنان في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب الجامعة: دراسة في علم النفس الإيجابي. مجلة دراسات نفسية، ٢٤ (٢)، ١٤٣-١٨٤.

المشعان، عويد سلطان، و عياد، فاطمة سلامة. (٢٠١٩). التسامح وعلاقته بالقبول والامتنان ومستوى السعادة لدى طلبة وطالبات جامعة الكويت. مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث: جامعة الحسين بن طلال، ٥ ملحق، ١٠٩-١٢٦.

السيد، فاطمة خليفة (٢٠٢١). الطلاق العاطفي وعلاقته بالامتنان ونمط السلوك (أ) لدى عينة من المتزوجين بمحافظة جدة. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، ١٣(٤)، ٢٧٨-٣٠٣.

معمرية، بشير. (٢٠٢٠). جودة الحياة: تعريفاتها محدداتها مظاهرها أبعادها. أعمال الملتقى الوطني: جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر - الأبعاد والتحديات: مركز فاعلون للبحث في الأثنربولوجيا والعلوم الإنسانية والاجتماعية ومخبر اقتصاديات الطاقات المتجددة ودورها في تحقيق التنمية المستدامة(١)، الوادي: جامعة الشهيد حمة لخضر، ١٥ - ٢٦.

المنسي، محمود عبدالحليم، و كاظم، على مهدي. (٢٠١٠). تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان. أماراباك: الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، ١(١)، ٤١-٦٠.

النجار، سميرة أبو الحسن عبدالسلام، بحيري، صفاء محمد، و حماد، عبداللاه محمود عبدالله. (٢٠١٥). جودة الحياة: مظاهرها، أبعادها، محدداتها وكيفية قياسها وتحسينها. العلوم

التربوية: جامعة القاهرة - كلية الدراسات العليا للتربية ٢٣(٢)، ٥١١-٥٣٢.

الهيئة العامة للإحصاء المملكة العربية السعودية. (٢٠٢٢). الشباب السعودي بالأرقام.

<https://www.stats.gov.sa/ar/news/397>

ياسين، حمدي محمد، علي، دعاء عبدالرحمن سيد أحمد، و الحديني، وفاء مسعود محمد. (٢٠٢٠). الامتنان والسعادة محددان للرفو لدى طلبة الجامعة. المجلة المصرية

للدراستات النفسية: الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣٠ (١٠٨)، ١٠٣-١٤٤.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Aricioglu, A. (2016). Mediating the Effect of Gratitude in the Relationship between Forgiveness and Life Satisfaction among University Students. *International Journal of Higher Education*, 5(2), 275-282.

Berry, J. W., Worthington Jr, E. L., O'Connor, L. E., Parrott III, L., & Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of personality*, 73(1), 183-226.

Çolak, T. S., & Güngör, A. (2021). Examining the relationship between gratitude and rumination: The mediating role of forgiveness. *Current Psychology*, 40(12), 6155-6163.

Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

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), 62-75.

- Hermaen, H., & Bhutto, Z. H. (2020). Gratitude and Forgiveness as Predictors of Subjective Well-Being Among Young Adults in Pakistan. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 725-738.
- Hlava, P., Elfers, J., & Offringa, R. (2014). A transcendent view of gratitude: The transpersonal gratitude scale. *International Journal of Transpersonal Studies*, 33(1), 1-14.
- Hwei, L. K. (2017). Acceptance, forgiveness, and gratitude: Predictors of resilience among university students. *MOJPC: Malaysia Online Journal of Psychology & Counselling*, 1(1).
- Kumari, M. H., & Madnawat, A. V. S. (2016). Gratitude and forgiveness as a predictor of well-being among female college students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 7(4), 511.
- Mudgal, S., & Tiwari, G. K. (2017). High level of self-forgiveness facilitates quality of life in males and females. *Vaichariki-A Multidisciplinary Refereed International Research Journal*, 8 (3), 154, 166.
- Prusak, J., Kwapis, K., Pilecka, B., Chemperek, A., Krawczyk, A., Jabłoński, M., & Nowakowski, K. (2021). The quality of life, meaning in life, positive orientation to life and gratitude of Catholic seminarians in Poland: A comparative analysis. *Archive for the Psychology of Religion*, 43(1), 78-94.
- Sapmaz, F., Yıldırım, M., Topçuoğlu, P., Nalbant, D., & Sızır, U. (2016). Gratitude, forgiveness and humility as predictors of subjective well-being among university students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8(1), 38-47.
- Singh, S. (2022). Psychological Well-Being of Youth: The Role of Gratitude and Hope. *Journal of Psychology and Behavior Studies*, 2(1), 01-04.

- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*, 73(2), 313-360.
- Yao, S., Chen, J., Yu, X., & Sang, J. (2017). Mediator roles of interpersonal forgiveness and self-forgiveness between self-esteem and subjective well-being. *Current Psychology*, 36(3), 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), 145-158.