

## الرضا عن الحياة كمتغير وسيط لتأثير الامتنان على السعادة بين طلاب الجامعة: دراسة باستخدام النمذجة البنائية

د. عبد الله محمد عبد الظاهر الخولي \*

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٣/٩/٢٦ تاريخ قبول البحث للنشر: ٢٠٢٣/١١/١٤

### المستخلص

يُعد الامتنان الذاكرة الأخلاقية للبشرية، ويُلقب بأنه الأب الروحي للفضائل كلها. هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الفروق في الامتنان، السعادة، والرضا عن الحياة تبعاً لاختلاف النوع (ذكور، إناث) والجنسية (مصري، سعودي)، واختبار مدى إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة والسعادة من خلال درجات الطلاب على مقياس الامتنان، كما هدفت إلى التوصل إلى نموذج بنائي لتأثير الرضا عن الحياة كمتغير وسيط على العلاقة بين الامتنان والسعادة، وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة الأساسية (٤٠٠) طالب وطالبة (الذكور ١٠٥، الإناث ٢٩٥)، كما بلغ عدد الطلاب المصريين (٢٥٠)، وعدد الطلاب السعوديين (١٥٠). تضمنت الدراسة الأدوات التالية: مقياس الامتنان (Gratitude Questionnaire (GQ-6) (تعريب الباحث)، مقياس أكسفورد للسعادة Oxford Satisfaction with Life Questionnaire (OHQ) (تعريب الباحث)، ومقياس الرضا عن الحياة Life Satisfaction (تعريب الباحث)، اعتمد الباحث في هذه الدراسة على برنامجي IBM SPSS V26 و Amos v26، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الامتنان، الرضا عن الحياة، والسعادة تبعاً لمتغير النوع، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الامتنان تبعاً لمتغير الجنسية (مصري، سعودي)، وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنسية لصالح الطلاب المصريين، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس السعادة تبعاً لمتغير الجنسية، كما أظهرت نتائج الدراسة أن الامتنان يسهم إسهاماً دالاً في التنبؤ بالرضا عن الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة عينة البحث، كما توصلت الدراسة إلى نموذج بنائي لتأثير الرضا عن الحياة كمتغير وسيط على العلاقة بين الامتنان، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير مباشر دال إحصائياً بين الامتنان والسعادة، وجود تأثير مباشر دال إحصائياً بين الامتنان والرضا عن الحياة، وجود تأثير مباشر دال إحصائياً بين متغير الرضا عن الحياة، والسعادة، كما أظهرت وجود تأثير غير مباشر موجب دال إحصائياً للامتنان في السعادة من خلال الرضا عن الحياة.

الكلمات المفتاحية: الامتنان، السعادة، الرضا عن الحياة، وطلاب الجامعة.

Life satisfaction as a mediating variable for the effect of gratitude on happiness among university students: A study using structural modeling

Dr. Abdallah Mohamed Abdelzaher AlKholi

### Abstract

Gratitude is considered the moral memory of mankind and is termed the godfather of all virtues. The present study aimed at identifying the differences in gratitude, happiness and satisfaction with life by gender (males vs. females) and nationality (Egyptian vs. Saudi), and testing the predictability of happiness and satisfaction with life through students' scores on the Gratitude Questionnaire. The study also aimed at reaching a structural model of the relationships between gratitude, satisfaction with life and happiness. The main study sample involved 400 students (105 males and 295 females). 250 of the subjects were Egyptians and 150 were Saudis. The study tools included the Gratitude Questionnaire (GQ-6) (translated by the researcher), Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) (translated by the researcher), and the Satisfaction with Life Questionnaire (translated by the researcher). In this study the researcher used IBM SPSS V26 and Amos V26. The results of the study indicated that there are no statistically significant differences between the mean scores of the students on the Gratitude Questionnaire, Oxford Happiness Questionnaire and the Satisfaction with Life Questionnaire according

♦ أستاذ الصحة النفسية المساعد، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة أسيوط.

E-mail: abdallah.khalil@edu.aun.edu.eg

to gender. The results of the study also indicated that there are no statistically significant differences between the mean scores of the students on the Gratitude Questionnaire, Oxford Happiness Questionnaire and the Satisfaction with Life Questionnaire according to nationality (Egyptian vs. Saudi). Results also indicated that there are statistically significant differences ( $p=0.05$ ) between the mean scores of the students on the Satisfaction with Life Questionnaire according to nationality in favor of Egyptian students. Moreover, the results of the study indicated that there are no statistically significant differences between the mean scores of the students on Oxford Happiness Questionnaire according to nationality. The results of the study also indicated that gratitude significantly contributes to predicting satisfaction with life and happiness among the university students under study. The study came up with a structural model of the effect of life satisfaction as a mediating variable on the relationship between gratitude and happiness. The study also indicated that there is a direct, statistically significant effect of gratitude on happiness and satisfaction with life, and that there is a direct, statistically significant effect of satisfaction with life on happiness. The study also found an indirect positive and statistically significant effect of gratitude on happiness through satisfaction with life.

**Key Words:** Gratitude, happiness, satisfaction with life, university students.

### مقدمة الدراسة:

يذكر (Emmons&Shelton,2002) أن الاستجابات والتفاعلات الصحية التكيفية للحياة بشكل عام، وللمواقف الضاغطة بشكل خاص تؤدي إلى راحة البال، السعادة، الصحة العامة، والعلاقات التي تتسم بالرضا (Valikhani,,Ahmadnia,Karimi&Mills,2019)، وتوسع المشاعر الإيجابية ذخيرة تفكير الناس وتسمح لهم ببناء موارد نفسية وفكرية واجتماعية (Armenta,2017)، ويشير (Fredrickson&Kurtz,2011) في نظريته عن تطور العواطف الإيجابية إلى أن المشاعر الإيجابية مثل الامتتان تميل إلى توسيع انتباهنا لتسهيل استكشاف العلاقات وتنمية المهارات التي تساعدنا في بناء الموارد الشخصية التي تفيدينا عند مواجهة الشدائد والأزمات.

ويُعد الامتتان من المتغيرات التي أثارت اهتمام الباحثين، حيث اعتبر عاملاً مهماً في بناء شخصية الإنسان ونجاح حياته الاجتماعية (Emmons&McCullough,2003)، كما يُنظر إلى دراسته على أنها مهمة ومصدر القوة البشرية (Jans-Beken, Jacobs, Janssens, Peeters, Reijnders, Lechner & Lataster, 2020)، وقد حظى بتقدير كبير في الديانات السماوية، وفي المعتقدات البوذية والهندوسية، اعتقاداً بأنه ضروري لعيش حياة كريمة (Behzadipour, Sadeghi & Sepahmansour, 2019)، وباعتباره معزراً أخلاقياً فإنه يقوى السلوك الاجتماعي لدى الناس عندما يتم التعبير عنه (Froh, Bono & Emmons, 2010)، وقد حدد الفلاسفة والكتاب الأخلاقيون الامتتان باعتباره أمراً لا غنى عنه في الحياة، ومظهراً من مظاهر الفضيلة وتميز الشخصية، وقد لاحظ الفلاسفة المعاصرون أنه أجمل الفضائل وأفضل الملائمات. (Emmons, 2007, 10)

وفي مطلع القرن العشرين انتشر علم النفس الإيجابي، وبدأ يحظى الامتتان باهتمام أكبر في البحث العلمي كجزء من الفضائل والانفعالات الإيجابية، وكانت إحدى المقالات الأولى عن الامتتان بقلم Tesser, Driver & Gate Wood (1983)، وقد أدى إجماع الكتاب الروحانيين ورموز الدين والأخلاقين في العالم إلى إلزام الناس أخلاقياً بالتعبير عن الامتتان استجابة للنعم والفوائد (McCullough, Emmons & Tsang, 2002)، ويشير الامتتان مثل العديد من المصطلحات إلى معاني مختلفة ومتعددة وفقاً للسياق، ويُمكن اعتباره فضيلة Virtue، انفعال Emotion، مشاعر أخلاقية Moral sentiment، دافع Motive، استجابة للتكيف Coping response، مهارة Skill، واتجاه Attitude (Allen, 2018)، وهو انفعال إيجابي، يُمكن فهمه على أنه تصرف أو صفة متأصلة لدى الفرد تتضمن الجوانب الإيجابية في حياته وتقدير الهدايا الإيجابية التي نالها. (Tomczyk, Nezlek & Krejtz, 2022)

ويرتبط الامتحان بثلاث فئات واسعة من التكيف، فالناس الأكثر امتثانا يميلون إلى استخدام مزيد من الدعم الاجتماعي، حل مشكلاتهم بهمة ونشاط، وتجنب إنكار وجود المشكلات التي تواجههم في الحياة، وقد تساعدهم استراتيجيات المواجهة في حل مشكلات حياتهم المتنوعة بشكل أفضل، وتزيد شعورهم بالرضا عن الحياة (Wood, Joseph & Linley, 2007)، ويُعد الامتحان والرضا عن الحياة مهمان لعيش الإنسان حياة هانئة، (Diener, Heintzelman, Kushlev, Tay, Wirtz, Lutes & Oishi, 2017) ويُعد الرضا عن الحياة مؤشر رئيس على الرفاه النفسي (Helliwell, Layard & Sachs, 2013)، ويذكر Chesterson 1924 أنه مهما كانت ظروف المرء فإن الشعور بالامتحان والتعبير عنه هو أساس السعادة (Zahavi, 2019)، ويُعتبر الأفراد الممتنون أكثر من غيرهم عن رضاهم عن حياتهم، ولديهم فرصة أكبر لتجربة المشاعر الإيجابية، والشعور بالتفاؤل أكثر بشأن مستقبلهم، ويُؤدى هذا كله إلى تمتعهم بصحة نفسية أفضل (Valikhani et al, 2019)، ويُضيف (McCullough et al, 2002) أن الذين لديهم ميول ممتنة يصيرون أقل عُرضة للاعتياد على إيجابية ظروف الحياة وألفتها، مما يجعلهم لا ينقطعون عن شكر النعمة وامتنانها، وقد يساعدهم هذا التصور أو الاعتقاد على الحفاظ على استمرار سعادتهم واتزانهم النفسي ورفاههم الشخصي عندما يمرون بمواقف صعبة أو ضاغطة. وفي العقد الماضي، تم إجراء عدد كبير من الدراسات لاستكشاف العلاقة بين الامتنان والسعادة والرفاه النفسي (Hemarajarajewari & Gupta, 2021)، وقد اعتبر الامتحان عاملاً وقائياً ليس فقط بسبب ارتباطه بتحسين العلاقات مع الآخرين، لكن لأنه مرتبط مع الذات بعلاقة أقل نقداً وعقاباً، وأكثر تعاطفاً (Petrocchi & Couyoumdjian, 2015)، وأوضح نتائج بعض الدراسات التجريبية أن الامتحان واحداً من أقوى الروابط التي ترتبط بالصحة النفسية والرضا عن الحياة. فالأشخاص الممتنون يشعرون بمستويات عالية من المشاعر الإيجابية مثل الفرح، الحماس، الحب، السعادة، التفاؤل، والامتنان، وأن هذه المشاعر تحمي من الدوافع المدمرة كالحسد، الاستياء، الجشع، والشعور بالمرارة (Emmons & Stern, 2013)، وقد تم وصف الممتنين عن طريق المحيطين بهم بأنهم أكثر فائدة، انفتاحاً، تفاؤلاً، وأنهم جديرون بثقة الجميع (McCullough et al, 2002)، وتهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن الفروق في الامتحان، السعادة، والرضا عن الحياة تبعاً لاختلاف النوع والجنسية، واختبار مدى إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة والسعادة من خلال درجات الطلاب على مقياس الامتحان، كما تهدف أيضاً إلى التوصل إلى نموذج بنائي لتأثير الرضا عن الحياة على العلاقة بين الامتحان والسعادة.

### مشكلة الدراسة:

لاحظ الباحث من خلال تفاعله مع كثير من فئات المجتمع في مختلف المراحل العمرية والدراسية سواء في المجتمع المصري أو السعودي - خاصة طلاب الجامعة - غياب كثير من المشاعر الإيجابية وعلى رأسها مشاعر الامتحان وشكر النعم، بل وزيادة كثير من المشاعر السلبية كالسخط، والحسد، والاستياء، والحقد، ومقارنة الفرد نفسه بالآخرين والتقليل من النعم الموجودة لديه، بل وعدم التركيز عليها أو الإحساس بها، وقد يكون المبدأ من الأساس هو نكرانها أو الاعتياد عليها، مما يترتب عليها التأثير سلباً على رضا الفرد عن حياته ومستوى شعوره بالسعادة والرفاهية النفسية، ويؤكد هذا (Kim Chopik, & Smith, 2014) حيث يذكرون أنه كي تكون شاكرًا أو ممتنًا فهذه تُعد قيمة أو سمة شخصية قليلاً ما تُلاحظ اليوم بين الناس، خاصة بين فئة المراهقين، ويضيف (Emmons & Stern, 2013) أن الامتحان يُحول ما لدينا إلى ما يكفى، ويبدو أن هذا اقتباس شائع ربما أصبح اليوم بين الناس شعاراً مُبتدلاً، لكنه لا يزال صحيحاً. وعلى الرغم من أن عدداً من الدراسات القائمة على الملاحظة التجريبية قد اقترحت وجود علاقة سببية بين الامتحان والصحة النفسية، إلا أن غالبية النتائج تم التوصل إليها من خلال أبحاث مقطعية مما أعاق التفسيرات المتعلقة بالسبب المحتمل والنتيجة (Datu & Mateo, 2015; Kong & Zhao, 2015)، وقد ظل مدى ارتباط الامتحان والرضا عن الحياة بمرور الوقت غير معروف حتى الآن، وعلى الرغم من اختبار الارتباط بينهما في دراسات

كثيرة، إلا أن الارتباط العكسي لا يزال مستكشفاً، إضافةً إلى ذلك فقد شككت دراسات عبر ثقافية في العلاقة بين الامتتان والرفاهية الذاتية في البلدان غير الغربية، واستنتجت أن فوائد الامتتان قد تسود في المجتمعات الغربية فقط- (Unanue, Gomez Mella, Cortez, Bravo, Araya, Véliz, Unanue, & Van Den Broeck, 2019) ورغم ذلك فهناك بحث محدود حول الارتباط بين الامتتان والأبعاد المختلفة للرضا عن الحياة عبر الثقافات. (Robustelli&Whisman,2018) وتم إهمال الامتتان بشكل عام من قبل علماء النفس، وذلك بسبب التركيز على النموذج الطبى (Noor,Rahman&Zahari,2018)، وقد أشارت نتائج الدراسات التجريبية إلى الاختلافات المحتملة في العلاقة بين الامتتان والرفاهية النفسية، كما توصلت دراسات قليلة إلى وجود ارتباطات سلبية بين هذه المتغيرات (Hemarajarajeswari&Gupta,2021)، والحجة الشائعة عند المتشككين في العلاقة بين السعادة والبيئة المحيطة، هي أن مستويات السعادة تم تحديدها وراثياً، ولا يُمكن تغييرها بشكل جوهري (Lykken&Tellegen,1996)، وتُشير نتائج البحوث إلى أن التأثيرات الجينية على السعادة أضعف مما كان يُعتقد من قبل، وتُشير الأبحاث التي تناولت التفاعل بين الجينات والبيئة والانفعالات الإيجابية الصحية إلى أن البيئة تتفاعل باستمرار في عملية ديناميكية للتأثير على سلوك الناس، وحتى الميول الجينية ليست حتمية. (Plomin,2004) ويُمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال التالي: هل يُمكن أن يُحقق النموذج البنائي للعلاقات السببية بين كل من الامتتان، الرضا عن الحياة، والسعادة مطابقة جيدة لبيانات الدراسة؟ ويتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- ١- هل توجد فروق في الامتتان، السعادة والرضا عن الحياة تُعزى للنوع " ذكور وإناث" لدى عينة الدراسة؟
- ٢- هل توجد فروق دالة إحصائية في الامتتان، السعادة، والرضا عن الحياة تُعزى إلى الجنسية" مصرية، سعودية" لدى عينة الدراسة؟
- ٣- هل يُمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة والسعادة من خلال الامتتان لدى عينة الدراسة؟
- ٤- هل يُمكن التوصل إلى نموذج بنائي لتأثير الرضا عن الحياة على العلاقة بين الامتتان والسعادة لدى عينة الدراسة؟

### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن:

- ١- الكشف عن الفروق في الامتتان، السعادة، والرضا عن الحياة تبعاً للنوع"ذكور، وإناث" لدى عينة الدراسة.
- ٢- الكشف عن الفروق في الامتتان، السعادة، والرضا عن الحياة تبعاً للجنسية"مصرية، سعودية" لدى عينة الدراسة.
- ٣- إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة والسعادة من خلال الامتتان لدى عينة الدراسة.
- ٤- التوصل إلى نموذج بنائي لتأثير الرضا عن الحياة على العلاقة بين الامتتان والسعادة.

### أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

- ١- إثراء المكتبة العربية بمقاييس الامتتان، الرضا عن الحياة، والسعادة، والتي يُمكن أن يستعين بها الباحثون والاختصاصيون النفسيون في الكشف عن الانفعالات الإيجابية.
- ٢- قد تفيد نتائج هذه الدراسة في تعديل توجهات الباحثين والاختصاصيين النفسيين والمعلمين ومقدمي الخدمات النفسية للمراهقين وطلاب الجامعات، والعاملين في مراكز الإرشاد النفسى والتربوى الحكومية والخاصة نحو التركيز على الممارسات التربوية التي تسهم في بناء الانفعالات الإيجابية التي تحقق السعادة والرفاهية النفسية.

٣- قد تفتح نتائج الدراسة الباب أمام الباحثين في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسى إلى تخطيط وتنفيذ برامج إرشادية قائمة على تنمية الانفعالات الإيجابية وتحسينها مثل الامتنان، الأمل، اليقظة الذهنية، رأس المال النفسى، التفاؤل، السعادة، والرضا عن الحياة، والرفاهية.

### حدود الدراسة:

تحدد الدراسة بعدد أفراد العينة بالفرقة الثالثة (المستويين السادس والسابع) وقد بلغ عدد عينة الدراسة الأساسية (٤٠٠) طالب وطالبة (بلغ عدد الذكور ١٠٥، وعدد الإناث ٢٩٥)، كما تحدد الدراسة بالمنهج الوصفى التحليلى وبأدوات الدراسة وبأساليب الإحصائية المستخدمة والنتائج التى تتوصل إليها.

### مصطلحات الدراسة:

#### ١- الامتنان: Gratitude

يُعرفه الباحث إجرائياً بأنه وعى الفرد وقدرته على الانتباه والتركيز على ذاته والبيئة المحيطة به، ورصد الأحداث الإيجابية والفوائد والنعمة التي يحوزها سواء كبيرة أم صغيرة، والشكر والاعتراف بالجميل لثوابها، ويقاس الامتنان من خلال الدرجة الكلية على مقياس الامتنان.

#### ٢- الرضا عن الحياة: Satisfaction with Life

يُعرفه الباحث إجرائياً بأنه تقبل الفرد لظروف حياته، ورضاه عنها، وحبه لأسلوب الحياة التي يحيها ويستمتع بها ويقدرها، وشعوره بحصوله على الأشياء المهمة التي يريدها منها، ويقاس من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على المقياس.

#### ٣- السعادة: Happiness

يُعرفها الباحث إجرائياً بأنها شعور الفرد بالبهجة، النشاط، الصحة الجيدة، جمال الأشياء، الذكريات السعيدة، اليقظة العقلية والانتباه الجيد أثناء مزاولته أي نشاط، والشعور بقيمته وقدرته على التأثير الجيد في الأحداث والمحيطين، والقدرة على الاندماج مع كل شيء يفعل، واتخاذ القرارات بسهولة، والتفاؤل بشأن المستقبل، ويستدل عليه بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس أكسفورد للسعادة.

### الإطار النظري للدراسة:

#### أولاً: الامتنان: Gratitude

لم يطلق الفيلسوف الرومانى Cecero على الامتنان لقب أعظم الفضائل فقط، بل وصفه بأنه الأب الروحى لها جميعاً (Jans-Beken, 2018)، ويُعد الامتنان الذاكرة الأخلاقية للبشرية، كما أنه يُعتبر الشعور الذى يدفعنا إلى تقديم المكافأة بشكل فوري (Bartlett&Desteno, 2006)، ويصفه الباحثون بأنه بناء ذو قيمة عالية بين الثقافات (Gottlieb&Froh, 2021). وتُشتق كلمة الامتنان من الكلمة اللاتينية gratia والتي تعنى الإحسان، المجاملة، الإرضاء، وكل تلك المعانى المشتقة من هذا الجذر لها علاقة باللطف، الكرم، الهدايا، جمال العطاء والاستلام، والحصول على شيء مقابل لا شيء (McCullough et al, 2002; Emmons&Stem, 2013).

والامتنان مثله مثل باقى المصطلحات التربوية والنفسية تعددت وتنوعت تعريفاته، حيث يُعرف بأنه شعور الفرد بالشكر والفرح، والتعبير عنه استجابة لتلقى هدية سواء كانت منفعة ملموسة من شخص أو لحظة تأمل يستحضر فيها النعيم بالجمال الطبيعي (Behzadipour, Sadeghi&Sepahmansour, 2019; Emmons, 2004; Peterson&Seligman, 2004, 554)،

ويُعرف بأنه انفعال، اتجاه، فضيلة أخلاقية، سمة شخصية، واستجابة للتوافق أو المواجهة (Emmons&Crumpler, 2000; Wood, Maltby, Stewart, Linley, & Joseph, 2008; Wood, Froh&Geraghty, 2010)،

ويذكر (Kumar, Edwards, Grandgenett, Scherer, Dilillo&Jaffe, 2022) أن الامتنان هو نزعة عامة أو ميل عام للتعرف والاستجابة بانفعال ممتن للأخرين، كما يُعرف بأنه سمة نفسية

إيجابية (Wood et al,2008;Szczeniak,Falewicz,Madej,Bielecka,Pracka&Rybarski,2022) وذلك لأنها توجه نحو تقدير الفرد للأحداث الإيجابية التي تمر عليه في حياته، بل والتركيز عليها، والانتباه لها، والوعي بها وبفوائدها (Wood et al,2008;Wood et al,2002;Emmons&Shelton,2002)؛ والامتنان ليس مجرد عاطفة عابرة، بل هو استعداد

ثابت لأنواع معينة من الاستجابة الانفعالية الإيجابية (Rosenberg,1998;Emmons&Stem,2013). وينقسم الامتنان إلى امتنان سمة، وامتنان حالة. فامتنان السمة هو ميل عام للتعرف والاستجابة بانفعال ممتن لأدوار الإحسان والتجارب الإيجابية للأخريين والنتائج التي يحصل عليها الفرد (McCullough et al,2002)، ويُعتبر توجه أوسع للحياة نحو ملاحظة الأشياء الإيجابية في العالم سواء أكانت صغيرة أم كبيرة والاعتراف بها والتعبير عنها (Wood et al,2010;Jans,2018) ، وتُعد التجربة والتعبير عن المشاعر الإيجابية من جانب الممتن تجاه المواقف والأحداث، أو تجاه ممارسات وسلوكيات الناس الإيجابية نحوه أحد المظاهر المميزة لامتنان السمة (Jans-Beken,2018). أما امتنان الحالة فهو عاطفة ذات تركيز معرفي وعاطفي يُلاحظ فيها اعتراف الفرد ووعيه بفائدة الامتنان وأثاره الإيجابية التي تعود عليه وعلى من حوله (Clare,Ortony&Foss,1987)، كما يُعد امتنان الحالة انفعالا تعاطفيا، على سبيل المثال التسامح أو التراحم Compassion، ويعتمد على مدى قدرة الفرد على التعاطف مع الآخرين (Lazarus&Lazarus,1996).

ويتطلب الامتنان شعور الفرد بالاعتراف بالمنح والهدايا والفوائد والمواقف الإيجابية التي يمر بها ويُقدرها (Wood et al,2008;Wood et al,2004;Emmons&McCullough,2004;Emmons&Shelton,2002)؛ وغالبا ما يُوجه الشعور بالامتنان نحو مصدر خارجي كشكر الخالق، الناس، الكون وغيرها. فالفرد لا يمتن أو لا يشكر نفسه ابدا (Emmons&McCullough,2003;Emmons&McCullough,2004;Emmons,2007,13;Emmons&Stem,2013)، وقد لا يتفق ما سبق ظاهريا مع وجهة نظر (Juneja,2022)، حيث يرى أن الامتنان يُعبر عن أفعالنا التي نقوم بها للتعبير عن مشاعرنا لأنفسنا أو للآخرين. ويرى الباحث أنه لا يوجد تعارض بين الرأيين، فالامتنان يمر بمرحلتين عند التعبير عن المشاعر الإيجابية فقد تقتصر تلك المشاعر الانفعالية الإيجابية بين الفرد ونفسه، وقد يُعبر عن هذه المشاعر للمصدر الخارجي إما قولاً أو فعلا.

أما عن مكونات الامتنان ومراحلها، ففي تعريفه يجتمع مصطلحا التعرف recognition، والاعتراف acknowledgment، والمصطلحان يوضحهما التعبير الفرنسي Je Suis Re Cnaissanf، حيث يُبين أن الامتنان يتكون من ثلاثة أبعاد هي (١) أنا أدرك "فكريا"، (٢) اعتراف" عن طيب خاطر"، و(٣) أقدر "عاطفياً"، وعندما تجتمع المراحل الثلاثة معا فقد اكتمل الامتنان (Emmons,2007,13)، وقد حدد Fitzgerald (١٩٩٨) ثلاثة مكونات مهمة للامتنان هي: (أ) الشعور بالتقدير لشيء ما، (ب) الشعور بحسن النية تجاه ذلك الشيء أو إلى مصدر النعمة أو الفائدة، (ج) التصرف الإيجابي الناتج عن التقدير وحسن النية نحو ذلك الشيء أو المصدر (Lambert,Fincham,Stillman&Dean,2009)، ويرى Emmons أنه من المفيد حمل الامتنان على مرحلتين هما: الأولى: الإقرار بالخير في الحياة، ففي الامتنان نقول نعم للحياة، والثانية: الاعتراف بمصدر الخير الذي يكمن جزئيا على الأقل خارج الذات (Emmons,2007,13;Emmons&Stem,2013)، ويتكون السلوك الممتن من ثلاثة عناصر هي: الكثافة Intensity، التكرار Frequency، و الاستمرار أو عدد المواقف الحياتية التي يشعر فيها بالامتنان (McCullough et al,2002).

أما عن وظائف الامتنان وأهميته، فقد أشار Darwin (١٨٨٩) في كتابه أصل الإنسان إلى أهمية بقاء التعاطف في إشارة واضحة إلى الامتنان، حيث يقودنا الأمل في الحصول على الخير مقابل أداء الأعمال التعاطفية مع الآخرين، وبغض النظر عن الطريقة المعقدة التي يمكن أن ينشأ بها هذا الشعور، فإنه يحمل أهمية كبيرة لجميع الكائنات الحية التي تساعد بعضها بعضاً وتدافع عن بعضها البعض (Jans-Beken,2018)، ويرى (Emmons&Stem,2013) أن جزءا كبيرا من

حياة الإنسان يدور حول إعطاء وتلقى وسداد الفوائد والعطف، وهذا يعني أن الامتنان يساعد الناس في تنظيم علاقاتهم الاجتماعية، ترسيخها، تأكيدها، وتقويتها. وقد قدم (McCullough, Kilparick, Emmons & Larson, 2002) أدلة على أن الامتنان يعزز السلوك الاجتماعي الإيجابي، وقد اقترح باحثون أن هذه الممارسات اللطيفة التي تستوحى من الامتنان تُسهم في بناء وتقوية الروابط الاجتماعية وبناء الصداقات ونجاحها. وقد اعتقد المفكرون لعقود كثيرة أن انفعال الامتنان ضروري لبناء علاقات اجتماعية ناجحة والحفاظ عليها (Jans-Beken, 2018)، وذكر (Lazarus & Lazarus, 1996) أن مشاعر الامتنان مهمة للتفاعل الاجتماعي الناجح في حياتنا اليومية، وأكدت دراسات (DeWall, Lambert, Pond Jr, Kashdan, & Fincham, 2012) أن الذين أظهروا الامتنان في حياتهم كانوا أقل عدوانية، وأظهروا مزيداً من السلوك الاجتماعي، وذكر (Lazarus & Lazarus, 1994) أن الامتنان هو أحد الانفعالات التعاطفية empathic emotions التي تمكن جذورها في قدرة الفرد على التعاطف مع الآخرين.

إن وظيفة الامتنان هي بناء العلاقات الاجتماعية الناجحة وتشجيعها على أساس مبدأ المعاملة بالمثل بين المستفيد والمنانح عن طريق اتباع السلوك الاجتماعي الإيجابي (Algoe & Haidt, 2004; Emmons & McCullough, 2004)، وتم توضيح وظيفة الامتنان في العلاقات الاجتماعية بشكل أكبر من خلال نظرية البحث والتذكير والربط، وتفترض هذه النظرية أن الشعور بالامتنان يُغير الطريقة التي ينظر بها إلى المتبرع أو مقدم الخدمة، وهذا يُمكنه من إقامة علاقات اجتماعية جديدة، ويذكرنا الامتنان بجودة علاقتنا مع شريكنا أو صديقنا الذي قدم لنا، وهذا يُفيد في ربطنا به لفترة أطول (Algoe, 2012; Algoe, Haidt & Gable, 2008)، وتأكيداً للعلاقة الوثيقة بين الامتنان والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، فقد أدرج (Wood et al, 2008) الجانب الاجتماعي للامتنان في نموذجهم الاجتماعي المعرفي، وقد أوضحت تجاربهم أن التقييم المعرفي للفوائد كان مرتبطاً بالوضع الاجتماعي الإيجابي. إن الاهتمام بالامتنان لأي شيء في العالم يجعل الفرد أكثر عرضة لإظهار مزيد من السلوك الشخصي الاجتماعي الإيجابي، ويسمح سلوك الامتنان للناس بملاحظة وتقدير ما لديهم في الحياة من نعم وإيجابيات. (Wood et al, 2010)

ويُعتبر الامتنان أساس الرفاه العقلي والصحي (Rahayu & Setiawati, 2018)، ويُعده (Alison & Ann, 2015) أحد العوامل التي تُعتبر جزءاً لا يتجزأ من الرفاه، وتوصلت نتائج كثير من الدراسات إلى أن الأفراد الذين أظهروا الامتنان كانوا أكثر رفاها وسعادة من غيرهم (Lambert et al, 2010)، وتُشير الأدلة إلى أن الامتنان لا يتوافق مع المشاعر السلبية والاضطرابات النفسية، بل إنه يوفر لنا طرقاً للوقاية منها (Emmons & Stern, 2013)، وتوصلت نتائج دراسة (Tomczyk et al, 2022) إلى أن شعور الناس بالامتنان ارتبط سلباً بمدى شعورهم بالاكئاب. إن الامتنان يُعزز الصحة البدنية، ويُحسن جودة النوم. (Dewall et al, 2012)

ويرتبط الامتنان باعتباره معززاً أخلاقياً إيجابياً ببعض السمات النفسية الأخرى ذات التكافؤ الأخلاقي الإيجابي مثل التعاطف empathy، اتباع منظور Perspective taking، والقبول Agreeableness، ويرتبط سلباً مع بعض السمات ذات التكافؤ الأخلاقي السلبي كالنرجسية Narcissism (Krynska, 2018)، والهدف النهائي للامتنان هو عكس الفرد للخير الذي تلقاه من خلال البحث عن فرص العطاء بشكل خلاق، ويكمن دافع الفرد لقيامه بالامتنان في تقديره الممتن للفترة التي عاشها في نعمة وكرم الآخرين (Emmons & Stern, 2013). إن كلمة الامتنان لا تعني الخمول الفكري. فالشكر ينتمي إلى عالم التفكير، والكلمات تنبعان من جذور اشتقاقية مشتركة، وقد كان الفيلسوف Martin Heidegger يرى أن التفكير هو الشكر (Emmons, 2007, 13). وقد وصف (Thomas & Watkins, 2003) ثلاث عادات تُميز الأفراد الممتنين، فهم يميلون إلى الشعور بالاكفاء، الاهتمام بالأشياء الإيجابية الصغيرة في حياتهم،

وتقدير الآخرين، ويُضيف (Emmons&Stern,2013) إلى خصائصهم ما يلي: إنهم يميلون إلى الاستجابة بامتتان لمجموعة واسعة من الأعمال الخيرية، يلاحظون إحساس الآخرين، ويستجيبون بالعاطفة والانفعالات الإيجابية بدلاً من الاستياء Resentment، الخزي Shame، الذنب Guilt.

### ثانياً: الرضا عن الحياة: Satisfaction with Life

عندما ينظر الناس إلى الفوائد أو الخدمة التي منحهم البعض إياها على أنها هدية، فيمكن أن يُشكل هذا الإدراك ما يُسمى بالتضخيم المعرفي Cognitive amplification الذي يُعزز الرفاه الذاتي (SWB) Self wellbeing، ويقود الامتتان ممارسوه من خلال عمليات التضخيم المعرفي إلى زيادة الرضا عن الحياة (Watkins,2004,175)، ويُعرف الرضا عن الحياة بأنه عملية الحكم على الأفراد من خلال جودة حياتهم بناءً على مجموعة من المعايير (Seligman,2002)، وينعكس التقويم الذي يقوم به الناس حول رضاهم عن حياتهم الخاصة في العديد من مجالات الحياة مثل العمل، الزواج، والصحة (Diener et al,2017)، ويمر ذوو درجات الامتتان المرتفعة بكل أوجه الامتتان بصورة قوية، ومتكررة، وربما تقودهم هذه التقويمات المعرفية الإيجابية عن سبب وجودنا إلى الوصول إلى تقييمات مرتفعة للرضا عن الحياة (McCullough et al,2002) وتُعد دراسة العلاقة بين الامتتان والرضا عن الحياة مهمة من الناحية النظرية والعملية (Unanue et al,2019)، وقد أثبتت دراسة (Seligman, Steen,Park, & Peterson, 2005) أن الامتتان يرتبط بالرضا عن الحياة، كما توصلت نتائج دراسة (Salvador Ferrer,2017) أن الامتتان يتنبأ بالرضا عن الحياة على المستوى النفسي والرفاه الجسدي، كما توصلت دراسة (عبدالعزيز، ٢٠١٩) أن الامتتان يُسهم بنسبة دالة إحصائية في التنبؤ بالامتتان، حيث جاءت قيمة معامل التباين ونسبة الإسهام (٠.٢٧). كما تؤيد نتيجة هذا الفرض ما ذكره Unanue وآخرون بأن الرضا عن الحياة يرتبط بمجموعة من النتائج الإيجابية كاليقظة العقلية والصحة البدنية الأفضل، الوزن الصحي، سلوكيات الأكل، متوسط عمر أطول، مستويات أعلى من الرضا عن الحياة المهنية، كما ارتبط الرضا عن الحياة بانخفاض سوء الحالة، والتي تم تصنيفها على أنها أقل إدماناً، وأقل من حيث العادات غير الصحية (التبغ، المخدرات، تعاطي الكحول)، وانخفاض معدل الوفيات، ومستويات القلق والاكتئاب. وتصل فوائد الرضا عن الحياة إلى المجتمع كله، وهناك توقعات بأنه كلما زاد مستوى الرضا عن الحياة لدى الأفراد ظهر الإيثار مثل: التبرع، المساعدة، والتطوع. (Unanue et al,2019)

وتتفرح نظرية التوسيع والبناء (Broad and build theory) (BBT) أن الامتتان كتوجه للحياة يؤدي باستمرار إلى زيادة المشاعر الإيجابية لدينا، والتي توسع أفكارنا وتزيد لدينا الرضا عن الحياة، فعندما يشعر الناس بالامتتان في المواقف التي يمرون بها، ويشعرون بالانفعالات الإيجابية، فهذا يحميهم من الوقوع فريسةً للاضطرابات النفسية المتنوعة، ويزيد سعادتهم ورضاهم عن حياتهم (Fredrickson,2013)، وقد حدد (Seligman,2002) الرضا عن الحياة كمكون معرفي للرفاه الذاتي، والذي يعكس الرضا الحالي عن الحياة.

### ثالثاً: السعادة: Happiness

يفترض (Seligman,2011) أن بناء الرفاه يُعد أحد الموضوعات المركزية لعلم النفس الإيجابي. إن التوازن في الانفعالات الإيجابية والسلبية يُعد قوة في التميز أو تحديد السعادة والرفاه الذاتي (Lucas&Diener,2008)، وتُعرف السعادة من خلال التأثير الإيجابي المتكرر، الرضا، التأثير السلبي غير المتكرر (Lyubomirsky et al,2005)، والسعادة هي المكون الرئيس لعلم النفس الإيجابي وتتكون من السمات، الانفعالات الإيجابية، الرضا، والمشاركة والمعنى، وغياب المشاعر السلبية مثل الاكتئاب أو القلق. (Seligman,2011;Argyle,Martin&Lu,1995) وتُعد السعادة عامل رئيس في الحياة الإنسانية، وتم تقديمها كمكون رئيس للصحة بواسطة منظمة الصحة العالمية WHO (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels, & Conway)،



وتُشير كثير من الأدلة إلى وجود ارتباط كبير بين السعادة والنتائج الصحية العامة (Behzadipour et al,2019)، ويُعد مصطلح السعادة في حد ذاته مقياساً للرضا عن الحياة (Seligman,2011)، وتُعرف السعادة من خلال فهم إلى أي مدى يُحب المرء الحياة، أو من خلال الدرجة التي يُقيم بها حياته إيجابياً (Veenhoven,2009;Oish&Gilbert,2016)، ويذكر (Alkozei,Smith&Killgore,2021) أن التفكير الإيجابي حول الأحداث والأمور التي تحدث حولنا، يزيد من سعادتنا ويحسن حالتنا الصحية. إن تعزيز السعادة وفهمها وتطويرها قد قطع شوطاً طويلاً منذ أن نشر Fordyce ١٩٧٧، ١٩٨٣ أولى محاولاته الناجحة لزيادة مستويات السعادة في فصوله الدراسية، ومنذ ذلك الوقت ازدادت البحوث، وتوصلت إلى أن جزءاً كبيراً من السعادة قد يكون تحت سيطرة الناس عن طريق ممارسة الأنشطة التي يختارونها، ويتدربون على كيف يُفسرون المواقف التي يمرون بها وكيف يستجيبون لها (Layous&Lyubomirsky,2017)، ويرى (Lyubomirsky et al,2005) أن السعداء يزدرون داخلياً وخارجياً، كما تُعد السعادة السمة المميزة للناس، والتي تؤثر على صحتهم النفسية وقدراتهم العقلية. (Fowler&Christakis,2008)

### فروض الدراسة:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الامتتان، السعادة، والرضا عن الحياة تبعاً للنوع "ذكور وإناث" لصالح الذكور.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الامتتان، السعادة، والرضا عن الحياة تبعاً للجنسية "مصري، سعودي" لدى عينة الدراسة.
- ٣- يُمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة والسعادة من خلال الامتتان لدى طلاب الجامعة.
- ٤- يُحقق النموذج البنائي لتأثير الرضا عن الحياة كمتغير وسيط على العلاقة بين الامتتان والسعادة مطابقتاً جيدة لبيانات الدراسة.

### منهج الدراسة:

استخدام الباحث المنهج الوصفي التحليلي، لأنه يُناسب طبيعة متغيرات الدراسة ويُسهّم في تحقيق أهدافها.

### عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بهدف التحقق من كفاءة أدوات الدراسة، وقد تكونت من (٤٠٠) طالبا وطالبة بالفرقة الثالثة بكلية التربية، جامعتي أسسيوط والأمير سطاتم، وبمتوسط عمري (١٩.٦٠) وانحراف معياري (١.٢٦)، وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة الأساسية (٤٠٠) طالب وطالبة (بلغ عدد الذكور ١٠٥، وعدد الإناث ٢٩٥)، كما بلغ عدد الطلاب المصريين (٢٥٠)، وعدد الطلاب السعوديين (١٥٠)، بمتوسط عمري (١٩.٥٥) وانحراف معياري (١.٣٢). وقد اعتمد الباحث في اختيار العينة الاستطلاعية والأساسية على طريقة العينة المتاحة Avillable Sample. ويوضح جدول رقم (١) الإحصاءات الوصفية لعينة الدراسة الأساسية:

جدول رقم (١) الإحصاءات الوصفية للأفراد عينة الدراسة

المتغيرات		العدد	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الامتتان		400	5	35	18.55	5.56
1	معنى الحياة	400	14	67	41.19	9.64
2	الإيجابية مع الناس والأحداث	400	13	60	42.12	7.44
3	الشعور بالسعادة	400	15	44	32.32	4.74

16.24	115.62	170	64	400	الدرجة الكلية
5.88	27.71	42	13	400	الرضا عن الحياة

### أدوات الدراسة:

#### ١- مقياس الامتنان: (GQ-6) Gratitude Questionnaire (تعريب الباحث)

مقياس الامتنان (نموذج المفردات الستة) The gratitude Questionnaire –Six item Form (GQ-6)، هو مقياس تقرير ذاتي قصير، تم إعداده وتطويره والتحقق من صدقه على عينات متنوعة بواسطة (McCullough, Emmons&Tsang, 2002). ويتكون هذا المقياس من ٦ عبارات، تقيس شكر الفرد لمن حوله، والمواقف الحياتية التي يمر بها، والتقدير الإيجابي للناس، الأحداث، والمواقف. والعبارات "١، ٢، ٤، ٥" إيجابية على مقياس الامتنان، وتصحح من ١: ٧ (١= لا أوافق بشدة، ٢= لا أوافق، ٣= لا أوافق قليلاً، ٤= محايد، ٥= أوافق قليلاً، ٦= أوافق، ٧= أوافق بشدة). أما العبارتان "٣، ٦" فهما سلبيتان على المقياس وتصححان بطريقة عكسية، وتتراوح الدرجات التي يحصل عليها المبحوث ما بين ٦ إلى ٤٢، ولقد تحقق معدوا هذا المقياس من ثباته وصدقه، وتأكد الباحث في الدراسة الحالية من ثبات وصدق هذا المقياس، حيث بلغت قيمة الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (٠.٨١٩)، كما تم حساب قيمة معامل الثبات البنائي، وبلغت قيمته (٠.٨٧٠).

#### الخصائص السيكومترية لمقياس الامتنان: (GQ-6)

(١) الاتساق الداخلي للمقياس: Internal Consistency

للتحقق من مدى ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، تم حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson's correlation coefficient، بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول رقم (٢) الاتساق الداخلي لمقياس الامتنان:

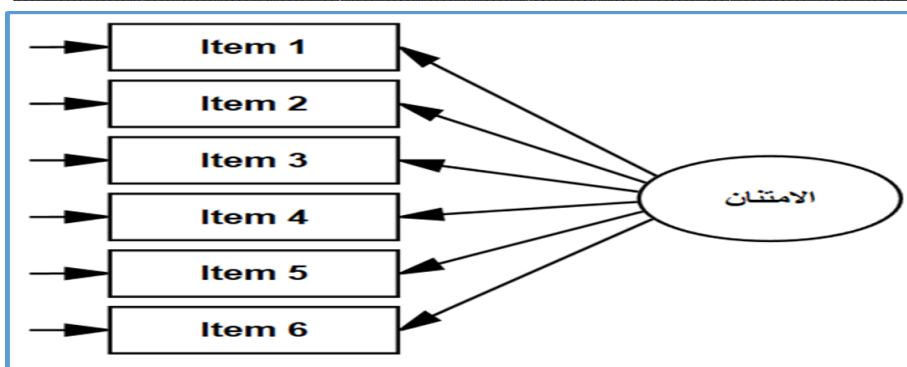
جدول رقم (٢): الاتساق الداخلي لمقياس الامتنان

الفقرات	الارتباط بالمقياس	الفقرات	الارتباط بالمقياس
1	0.619	4	0.594
2	0.574	5	0.571
3	0.607	6	0.692
جميع معاملات الارتباط الواردة بالجدول دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)			

ويتضح من جدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) والذي يؤكد صدق الاتساق الداخلي للفقرات مع المجموع الكلي للمقياس، وهذا يعني أن المقياس بوجه عام صادق ويمكن الاعتماد عليه في قياس الامتنان.

(٢) الصدق البنائي: Construct validity

للتحقق من الصدق البنائي construct validity لمقياس الامتنان تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory factor analysis بطريقة الاحتمال الأقصى Maximum likelihood (ML). وقد تم اختبار نموذج القياس لمقياس الامتنان، والذي يتكون من (٦) فقرات تقيس الامتنان، كما هو موضح بالشكل (١) التالي:



شكل (١) نموذج القياس للتحليل العاملي التوكيدي لمقياس الامتحان ويوضح جدول رقم (٣) قيم مؤشرات حُسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الامتحان:

جدول رقم (٣): مؤشرات حُسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الامتحان

القيم المقبولة	القيمة المحسوبة	مؤشرات حُسن المطابقة
Chi-square/degrees of freedom < 3	23.81	كاي تربيع Chi-square
	9	درجات الحرية Degrees of freedom
	2.646	كاي تربيع / درجات الحرية
NFI ≥ 0.95	0.976	Tucker-Lewis Index (TLI)
CFI ≥ 0.95	0.966	Comparative Fit Index (CFI)
RMSEA < 0.08	0.068	Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)

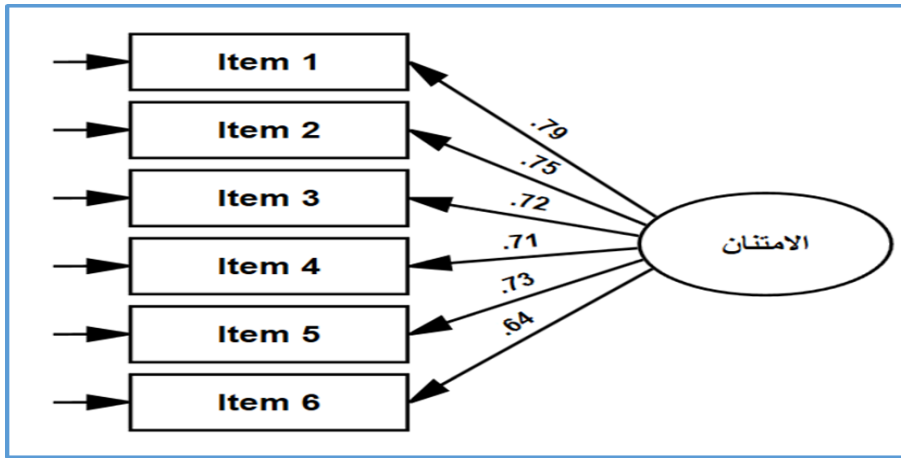
ويتضح من جدول رقم (٣) أن قيم مؤشرات حُسن المطابقة كانت جيدة وتقع ضمن الحدود المقبولة، مما يدل على مطابقة نموذج القياس للبيانات الفعلية، ويوضح جدول رقم (٤) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الامتحان، ويوضح شكل (٢) قيم التشعبات لفقرات مقياس الامتحان ودلالاتها الإحصائية وفقاً لنموذج التحليل العاملي التوكيدي:

جدول رقم (٤): نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الامتحان

الفقرات	القيمة المعيارية للتشعبات	الخطأ المعياري	قيمة "z"	الفقرات	قيمة "z"	الخطأ المعياري	القيمة المعيارية للتشعبات
1	0.788	0.046	19.92	4	0.714	0.046	17.37
2	0.752	0.051	18.64	5	0.734	0.046	18.03
3	0.720	0.040	17.54	6	0.640	0.045	15.04

جميع قيمة "z" الواردة بالجدول دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من جدول رقم (٤) أن جميع قيم التشعبات كانت أكبر من ٠,٤ ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، مما يؤكد تحقق الصدق البنائي لمقياس الامتحان.



شكل (٢) قيم التثبعات ودلالاتها الإحصائية لفقرات مقياس الامتحان وفقاً لنموذج التحليل  
العامل التوكيدي

## ٢- مقياس أكسفورد للسعادة: (OHQ) Oxford Happiness Questionnaire

تم إعداد مقياس أكسفورد للسعادة وتطويره بواسطة (Hills&Argyle,2002) بجامعة أكسفورد. ويتكون هذا المقياس من ٢٩ مفردة. وهذا المقياس أحادي البعد، وتقيس عباراته قبول الفرد لواقعه وحياته، الاندماج مع الناس والتأثير فيهم، تقدير الحياة والاستمتاع بها وتحمل مسؤولياتها، التفاؤل بالمستقبل، الالتزام في الحياة، ثقة الفرد بنفسه، الإحساس بمعنى الحياة والهدف منها، الشعور بالتمتع بالصحة الجيدة، القدرة على اتخاذ القرارات، اجترار الذكريات السعيدة، التأثير الإيجابي على الأحداث والتحكم الجيد فيها. والعبارات الإيجابية على المقياس هي (٢،٣،٤،٧،٨،٩،١١،١٢،١٥،١٦،١٧،١٨،٢٠،٢١،٢٢،٢٥،٢٦)، والعبارات السلبية هي (١،٦،١٠،١٣،١٤،١٩،٢٣،٢٤،٢٧،٢٨،٢٩)، وتصحح العبارات الإيجابية على مقياس ليكرت السداسي (١=لا أوافق بشدة، ٢=لا أوافق إلى حد ما، ٣=لا أوافق قليلاً، ٤=أوافق قليلاً، ٥=أوافق إلى حد ما، ٦=أوافق بشدة). أما العبارات السلبية فتصحح بطريقة عكسية. وقد تأكد معدو هذا المقياس من صدقه وثباته، كما توصل الباحث في الدراسات الحالية من صدقه وثباته، حيث تم حساب ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وبلغت قيمة معامل الثبات للمقياس ككل (٠،٧١٤)، وبلغت قيم معاملات الثبات البنائي لأبعاد المقياس الثلاثة التي توصلت إليها نتائج التحليل العامل معنى الحياة، الإيجابية مع الناس والأحداث، والسعادة على الترتيب كالتالي: ٠،٩٣٩، ٠،٩٥١، ٠،٩٢٤

### الخصائص السيكومترية لمقياس أكسفورد للسعادة: (OHQ)

(١) الاتساق الداخلي للمقياس: Internal Consistency

للتحقق من مدى ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي تقيسه، تم حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson's correlation coefficient، بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويوضح جدول رقم (٥) الاتساق الداخلي لمقياس أكسفورد السعادة:

جدول رقم (٥) الاتساق الداخلي لمقياس السعادة

الشعور بالسعادة		الإيجابية مع الناس والأحداث		معنى الحياة	
الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات
0.582	3	0.434	2	0.484	1
0.450	7	0.566	4	0.575	5
0.607	9	0.546	8	0.507	6
0.488	10	0.596	17	0.500	13
0.593	11	0.562	18	0.431	14
0.579	12	0.540	20	0.580	19
0.633	15	0.482	21	0.632	22
0.518	16	0.593	25	0.518	23
		0.560	26	0.659	24
		0.538	27	0.576	28
				0.464	29

□ جميع قيم معاملات الارتباط الواردة بالجدول دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من جدول رقم (٥) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) ويؤكد هذا صدق الاتساق الداخلي للفقرات مع أبعادها.

#### ٢) الصدق البنائي: Construct validity

للتحقق من الصدق البنائي construct validity لمقياس السعادة تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي، حيث بلغ عدد أفراد العينة ككل (٤٠٠) طالب، وتم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين، عدد أفراد كل منهما ٢٠٠ طالب وذلك لإجراء التحليل العاملي الاستكشافي على إحدى المجموعتين، وإجراء التحليل العاملي التوكيدي على المجموعة الأخرى، وفيما يلي عرض لنتائج التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي لمقياس السعادة:

#### ١- التحليل العاملي الاستكشافي:

تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory factor analysis بطريقة المحاور الأساسية Principal Axis Factoring، وقد بلغت قيمة Bartlett's test (14978.49) بدرجات حرية قدرها (٤٠٦) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وبلغت قيمة Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) test (0.859) وهي قيمة أكبر من ٠,٨، وتم الإبقاء على العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح، مع اعتبار أن الفقرة تكون متشعبة على العامل إذا كان تشعبها على هذا العامل يزيد عن (٠,٣) وبناء على ذلك تم استخراج (٣) عوامل فسرت (٥٣,٣٤%) من التباين الكلي للمقياس، أُجري التدوير المائل بطريقة برومكس promax، ويوضح جدول رقم (٦) تشعبات فقرات مقياس أكسفورد للسعادة على العوامل الثلاثة بعد التدوير:

جدول رقم (٦) التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس أكسفورد للسعادة

الامتراكيات	العوامل			الفقرات
	3	2	1	
0.725	0.223	0.363	0.737	1
0.749	0.265	0.778	0.272	2
0.404	0.562	0.202	0.218	3
0.684	0.156	0.734	0.347	4
0.576	0.293	0.306	0.630	5
0.622	0.133	0.283	0.724	6

الرضا عن الحياة كمتغير وسيط لتأثير الامتتان على السعادة د. عبدالله محمد عبدالظاهر خليل

0.642	0.680	0.293	0.306	7
0.511	0.265	0.616	0.248	8
0.728	0.736	0.373	0.218	9
0.487	0.598	0.184	0.309	10
0.422	0.558	0.262	0.204	11
0.576	0.614	0.206	0.396	12
0.547	0.175	0.186	0.694	13
0.653	0.335	0.268	0.685	14
0.752	0.773	0.272	0.283	15
0.598	0.675	0.353	0.135	16
0.606	0.219	0.701	0.259	17
0.449	0.179	0.576	0.292	18
0.569	0.209	0.290	0.664	19
0.503	0.292	0.543	0.351	20
0.599	0.205	0.664	0.340	21
0.629	0.231	0.307	0.694	22
0.548	0.197	0.226	0.677	23
0.602	0.266	0.241	0.688	24
0.735	0.313	0.748	0.279	25
0.561	0.230	0.593	0.395	26
0.570	0.351	0.637	0.203	27
0.605	0.280	0.158	0.708	28
0.306	0.228	0.175	0.473	29
	4.698	5.764	6.497	الجنر الكامن
التباين الكلي%58.48 =	16.201	19.875	22.405	التباين المفسر

ويتضح من جدول رقم (٦) أن:

(أ) الفقرات (١، ٥، ٦، ١٣، ١٤، ١٩، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٨، ٢٩) كانت أكثر تشبعاً على العامل الثاني، حيث بلغت قيمة الجذر الكامن (٦.٤٩٧)، وكانت نسبة التباين المفسر لهذا العامل (٢٢.٤٠٥٪)، ومن خلال دراسة محتوى الفقرات التي تشبعت على العامل الثاني، نجد أنها تتناول قبول الواقع، التفاؤل والشعور بالراحة، الثقة بالنفس، التحكم في الحياة، الشعور بالبهجة، اتخاذ القرارات بسهولة، الشعور بالتمتع بالصحة الجيدة، الذكريات السعيدة، الإحساس بمعنى الحياة، ويمكن تسمية هذا البعد بـ (الإحساس بمعنى الحياة).

(ب) الفقرات (٢، ٤، ٨، ١٧، ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٥، ٢٦، ٢٧) كانت أكثر تشبعاً على العامل الثالث، حيث بلغت قيمة الجذر الكامن (٥.٧٦٤)، وكانت نسبة التباين المفسر لهذا العامل (١٩.٨٧٥٪)، ومن خلال دراسة محتوى الفقرات التي تشبعت على العامل الثالث، نجد أنها تتناول اهتمام الفرد بالناس والتأثير الإيجابي فيهم والإحساس بمشاعر دافئة نحوهم، وتقبل الأشياء وتحمل مسؤولياتها والاندماج فيها، اليقظة العقلية والنشاط والقدرة على التأثير الإيجابي في الأحداث، ويمكن تسمية هذا البعد بـ (الإيجابية مع الناس والأحداث).

(ج) الفقرات (٣، ٧، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٥، ١٦) كانت أكثر تشبعاً على العامل الرابع، حيث بلغت قيمة الجذر الكامن (٤.٦٩٨)، وكانت نسبة التباين المفسر لهذا العامل (١٦.٢٠١٪)، ومن خلال دراسة محتوى الفقرات التي تشبعت على العامل الرابع، نجد أنها تتناول شعور الفرد بأن الحياة مفيدة وجيدة، الرضا عن كل شيء في حياته، الشعور بالسعادة والجمال، ويمكن تسمية هذا البعد بـ (الشعور بالسعادة).

ب- التحليل العاملي التوكيدي: Confirmatory factor analysis

تم إجراء التحليل العاملي التوكيدي لقياس السعادة باستخدام طريقة الاحتمال الأقصى Maximum likelihood (ML) نظراً لمناسبتها للبيانات التي تتبع توزيع ليكرت، وقد تم اختبار نموذج القياس لقياس السعادة ويتكون نموذج القياس من (٢٩) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد (معنى الحياة، الإيجابية مع الناس والأحداث، والشعور بالسعادة)، ويوضح جدول رقم (٧) التالي قيم مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لقياس السعادة:

جدول رقم (٧): مؤشرات حسن المطابقة للتحليل العاملي التوكيدي لقياس السعادة

القيم المقبولة	القيمة المحسوبة	مؤشرات حسن المطابقة
Chi-square/degrees of freedom < 3	480.54	كاي تربيع Chi-square
	164	درجات الحرية Degrees of freedom
	2.930	كاي تربيع / درجات الحرية
NFI ≥ 0.95	0.964	Tucker-Lewis Index (TLI)
CFI ≥ 0.95	0.982	Comparative Fit Index (CFI)
RMSEA < 0.08	0.078	Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)

ويتضح من جدول رقم (٧) أن قيم مؤشرات حسن المطابقة كانت جيدة وتقع ضمن الحدود المقبولة مما يدل على مطابقة نموذج القياس للبيانات الفعلية، ويوضح جدول رقم (٨) قيم التشعبات لفقرات مقياس أكسفورد للسعادة ودلالاتها الإحصائية وفقاً لنموذج التحليل العاملي التوكيدي:

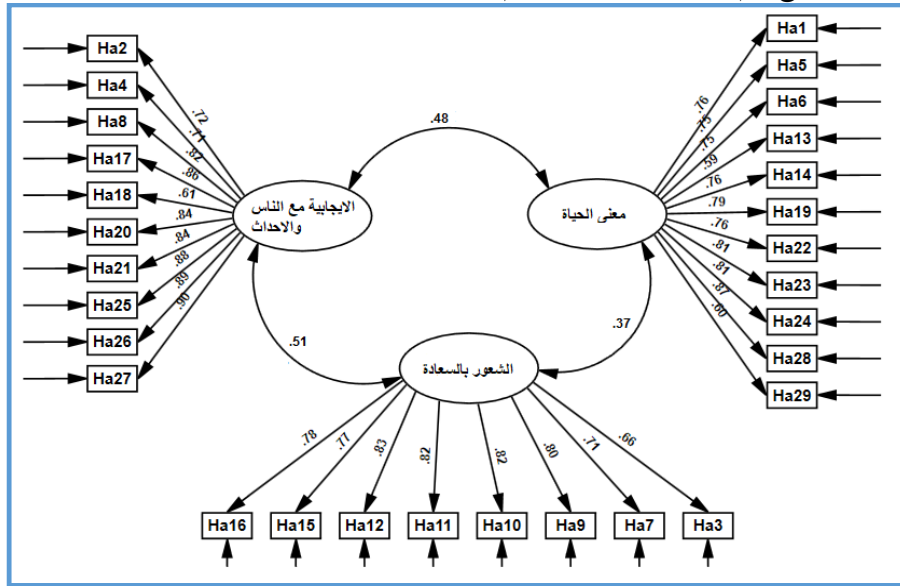
جدول رقم (٨): نتائج التحليل العاملي التوكيدي لقياس أكسفورد للسعادة

الأبعاد	الفقرات	القيمة المعيارية للتشعبات	الخطأ المعياري	قيمة "z"	الدلالة الإحصائية
معنى الحياة	2	0.722	0.043	18.52	0.000
	4	0.706	0.043	17.95	0.000
	8	0.818	0.044	22.14	0.000
	17	0.855	0.044	23.74	0.000
	18	0.608	0.032	14.82	0.000
	20	0.837	0.038	22.96	0.000
	21	0.838	0.037	22.98	0.000
	25	0.876	0.042	24.67	0.000
	26	0.885	0.041	25.10	0.000
	27	0.899	0.041	25.77	0.000
الإيجابية مع الناس والأحداث	1	0.755	0.041	19.74	0.000
	5	0.751	0.046	19.58	0.000
	6	0.747	0.042	19.42	0.000
	13	0.595	0.030	14.46	0.000
	14	0.760	0.038	19.91	0.000

الرضا عن الحياة كمتغير وسيط لتأثير الامتنان على السعادة د. عبدالله محمد عبدالظاهر خليل

0.000	20.99	0.034	0.788	19	
0.000	20.03	0.039	0.763	22	
0.000	21.97	0.041	0.813	23	
0.000	21.96	0.041	0.813	24	
0.000	24.35	0.039	0.868	28	
0.000	14.74	0.050	0.604	29	
0.000	16.30	0.046	0.662	3	الشعور بالسعادة
0.000	18.01	0.044	0.713	7	
0.000	21.04	0.038	0.796	9	
0.000	22.18	0.040	0.824	10	
0.000	22.04	0.045	0.820	11	
0.000	22.63	0.034	0.834	12	
0.000	20.01	0.035	0.769	15	
0.000	20.43	0.038	0.780	16	

جميع قيم "z" الواردة بالجدول رقم (٨) جاءت دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)



شكل (٣): التشبعات المعيارية لفقرات مقياس السعادة وفق التحليل العنقودي التوكيدي

ويتضح من جدول رقم (٨) أن جميع قيم التشبعات كانت أكبر من ٠,٤ ، ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، مما يؤكد تحقق الصدق البنائي لمقياس أكسفورد للسعادة.

٣ ثبات المقياس:

أ- الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ: Cronbach's alpha

للاطمئنان على ثبات مقياس أكسفورد للسعادة تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ، حيث تم تطبيق مقياس السعادة على عينة استطلاعية قدرها (٤٠٠) طالب وطالبة وتم حساب ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ كما هو موضح بجدول رقم (٩) التالي:



جدول رقم (٩): قيم معاملات الثبات لمقياس السعادة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ

معادلة الثبات (الفاكروباخ)	مقياس السعادة
0.729	١ معنى الحياة
0.808	٢ الإيجابية مع الناس والاحداث
0.766	٣ الشعور بالسعادة
0.714	المقياس ككل

ويتضح من الجدول رقم (٩) السابق أن قيم معاملات الثبات كانت جميعها أكبر من (٠.٧) مما يدل على ثبات مقياس أكسفورد للسعادة.

ب- الثبات البنائي:

تم حساب قيم معاملات الثبات البنائي (CR) Composite reliability حيث يُعرف الثبات البنائي بأنه نسبة التباين في الدرجة الحقيقية إلى التباين في الدرجة الكلية، وقد تم حساب معامل الثبات البنائي وفق المعادلة التالية: (Kline, 2015, 313)

$$CR = \frac{(\sum \lambda_i)^2}{(\sum \lambda_i)^2 + (\sum \epsilon_i)}$$

حيث إن: CR معامل الثبات البنائي،  $\lambda_i$  أوزان القياس المعيارية standardized regression weights (التشعبات الناتجة من التحليل العاملي التوكيدي)،  $\epsilon_i$  الخطأ المعياري Standard error:

جدول (١٠): قيم معاملات الثبات البنائي لمقياس السعادة

معامل الثبات البنائي (CR)	مقياس السعادة
0.939	١ معنى الحياة
0.951	٢ الإيجابية مع الناس والاحداث
0.924	٣ الشعور بالسعادة

ويتضح من جدول (١٠) أن معاملات الثبات البنائي (CR) لمقياس السعادة كان جميعها أكبر من (٠.٧) مما يدل على الثبات البنائي للمقياس.

## ٢- مقياس الرضا عن الحياة: Satisfaction with Life

أعد مقياس الرضا عن الحياة (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985)، ويتكون هذا المقياس من (٥) مفردات صُممت لقياس الأحكام المعرفية العالمية لرضا المرء عن حياته (وليس مقياساً للتأثير الإيجابي أو السلبي)، ويشير المشاركون إلى مدى موافقتهم أو عدم موافقتهم على كل مفردة من المفردات الخمسة، وباستخدام مقياس متدرج من ٧ نقاط يتراوح ما بين (٧) موافق بشدة، و (١) لا أوافق بشدة. وقد تأكد معدوا المقياس من صدقه وثباته، وفي الدراسة الحالية تأكد الباحث من صدقه وثباته على عينة من طلاب الجامعة، حيث تم حساب ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ فبلغت قيمته (٠.٨٢٢)، وهي قيمة أكبر من (٠.٧) مما يدل على ثبات المقياس، كما تم حساب قيمة معامل الثبات البنائي (CR) Composite reliability للمقياس، حيث بلغت قيمته (٠.٨٤٦) وهي قيمة أكبر من (٠.٧) مما يدل على الثبات البنائي للمقياس.

الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة: Satisfaction with Life

(١) الاتساق الداخلي للمقياس: Internal Consistency

للتحقق من مدى ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تقيسه، تم حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson's correlation coefficient، بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (١١) التالي الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة:

جدول (١١): الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة

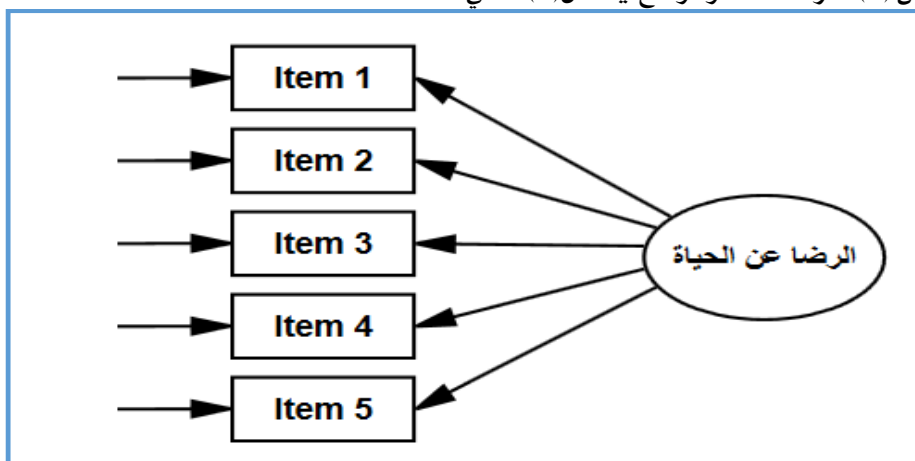
الفقرات	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	الفقرات	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
1	0.688	4	0.624
2	0.766	5	0.528
3	0.561		

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (١١) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يؤكد صدق الاتساق الداخلي للفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، وهذا يعني أن المقياس بوجه عام صادق ويمكن الاعتماد عليه.

(٢) الصدق البنائي: Construct validity

للتحقق من الصدق البنائي construct validity لمقياس الرضا عن الحياة تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory factor analysis بطريقة الاحتمال الأقصى Maximum likelihood (ML)، وقد تم اختبار نموذج القياس لمقياس الرضا عن الحياة ويتكون نموذج القياس من (٥) فقرات كما هو موضح في شكل (٤) التالي:



شكل (٤) نموذج القياس للتحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرضا عن الحياة

ويوضح جدول (١٢) التالي قيم مؤشرات حُسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرضا عن الحياة:

جدول (١٢): مؤشرات حُسن المطابقة للتحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرضا عن الحياة

القيم المقبولة	القيمة المحسوبة	مؤشرات حُسن المطابقة
Chi-square/degrees of freedom < 3	14.13	كاي تربيع Chi-square
	5	درجات الحرية Degrees of freedom

	2.823	كاي تربيع / درجات الحرية
NFI $\geq$ 0.95	0.957	Tucker-Lewis Index (TLI)
CFI $\geq$ 0.95	0.953	Comparative Fit Index (CFI)
RMSEA $<$ 0.08	0.068	Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)

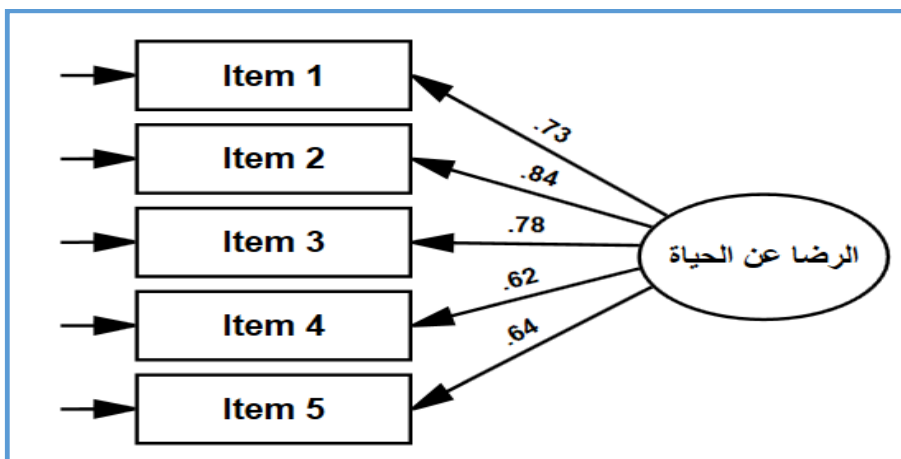
ويتضح من جدول (١٢) أن قيم مؤشرات حُسن المطابقة كانت جيدة وتقع ضمن الحدود المقبولة مما يدل على مطابقة نموذج القياس للبيانات الفعلية، ويوضح جدول (١٣) قيم التشعبات لفقرات مقياس الرضا عن الحياة ودلالاتها الإحصائية وفقاً لنموذج التحليل العاملي التوكيدي:

جدول (١٣): نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرضا عن الحياة

الفقرات	القيمة المعيارية للتشعبات	الخطأ المعياري	قيمة "z"	الفقرات	قيمة "z"	الخطأ المعياري	القيمة المعيارية للتشعبات
1	0.726	0.043	17.59	4	0.622	0.045	14.39
2	0.838	0.038	21.45	5	0.639	0.037	14.91
3	0.778	0.045	19.32				

جميع قيمة "z" الواردة بالجدول دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من الجدول السابق أن جميع قيم التشعبات كانت أكبر من ٠,٤ ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، مما يؤكد تحقق الصدق البنائي لمقياس الرضا عن الحياة.



شكل (٥): القيم المعيارية لتشعبات فقرات مقياس الرضا عن الحياة وفق التحليل العاملي التوكيدي

### ٣) ثبات مقياس الرضا عن الحياة:

للتأكد من ثبات مقياس الرضا عن الحياة تم تطبيقه على عينة استطلاعية قدرها (٤٠٠) طالب وطالبة، وتم حساب ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ فبلغت قيمته (٠,٨٢٢)، وهي قيمة أكبر من (٠,٧) مما يدل على ثبات المقياس، كما تم حساب قيمة معامل الثبات البنائي Composite reliability (CR) حيث بلغت (٠,٨٤٦) وهي قيمة أكبر من (٠,٧) مما يدل على الثبات البنائي للمقياس.

## إجراءات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة، تعرف الباحث على مشكلة الدراسة وحدد متغيراتها، ثم اطلع على الدراسات السابقة التي تناولت الامتحان، الرضا عن الحياة، والسعادة، كما ترجم إطاراً نظرياً للمتغيرات الثلاثة، وثلاثة أدوات لقياسها، وطبق أدوات الدراسة إلكترونياً على عينة استطلاعية من طلاب الجامعة للتأكد من صدقها وثباتها، ثم طبقت إلكترونياً على عينة أساسية لاختبار فروض الدراسة، كما استخدم أساليب إحصائية متنوعة لمعالجة الفروض، وأخيراً عرض نتائج الدراسة وفسرها في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة وتفسير النظريات، واقترح بعض التضمينات التربوية للدراسة.

## المعالجات الإحصائية:

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على برنامجي IBM SPSS V26 و Amos v26، ولتحليل بيانات الدراسة الحالية استخدم عدداً من الأساليب الإحصائية، حيث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وذلك للتعرف على الإحصاءات الوصفية لعينة الدراسة، وقد تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي للتحقق من الصدق البنائي للمقاييس المستخدمة، كما تم الاعتماد على معادلة ألفا كرونباخ ومعادلة الثبات البنائي لحساب ثبات أدوات الدراسة، وللتحقق من صحة الفرض الأول تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون للتحقق من الاتساق الداخلي وكذلك للتحقق من الارتباط بين متغيرات البحث، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون للتحقق من الاتساق الداخلي، كما تم استخدام الانحدار الخطي البسيط Simple Linear Regression، وتحليل المسار (طريقة الاحتمال الأقصى) Maximum likelihood estimation (MLE)، وتحليل التوسط متعدد المجموعات Multi Group Mediation Analysis وذلك لاختبار دلالة الفروق في قيم معامل المسار في النموذج تبعاً لمتغيري النوع والجنسية.

## نتائج الدراسة:

### نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب عينة البحث على مقياس الامتحان، الرضا عن الحياة، والسعادة تبعاً لمتغير النوع (ذكور/إناث) لصالح الذكور". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة، ويوضح جدول (١٤) التالي نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب عينة البحث على مقياس الامتحان، الرضا عن الحياة، والسعادة تبعاً لمتغير النوع (ذكور/إناث):

### جدول (١٤)

نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب عينة البحث على مقياس الامتحان، الرضا عن الحياة، والسعادة تبعاً لمتغير النوع (ذكور/إناث)

المتغيرات	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
مقياس الامتحان	ذكور	105	27.17	6.03	398	1.09	0.278
	إناث	295	27.90	5.83			
مقياس الرضا عن الحياة	ذكور	105	18.74	6.37	398	0.41	0.684
	إناث	295	18.48	5.26			
معنى الحياة	ذكور	105	41.81	10.12	398	0.77	0.444
	إناث	195	40.97	9.47			
مقياس السعادة مع الناس والأحداث	ذكور	105	42.74	7.73	398	1.01	0.315
	إناث	195	41.89	7.34			
	ذكور	105	31.62	4.70	398	1.76	0.079

			4.74	32.57	295	اثاث	الشعور بالسعادة
0.687	0.40	398	16.31	116.17	105	ذكور	الدرجة الكلية للمقياس

ويتضح من جدول (١٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب عينته البحث على مقياس الامتنان، الرضا عن الحياة، والسعادة تبعاً لمتغير النوع (ذكور/إناث)، حيث كانت جميع قيم "ت" غير دالة إحصائياً. وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه دراسة (البيضاوي، ٢٠٢٠)، ودراسة (Ashraf, 2021) وبهذا فقد تحقق الفرض الأول، وتعارضت مع نتيجة دراسة (Salvador-Ferrer, 2017) التي أظهرت وجود فروق في الامتنان والرضا عن الحياة تبعاً للنوع لصالح الذكور. وتُفسر نتيجة هذا الفرض في ضوء طبيعة العينة، حيث هم من طلاب الجامعة، ويمرون بمرحلة المراهقة المتأخرة والتي يقترب فيها المراهق من مرحلة النضج، وإلى حدوث تطور إيجابي في تنشئة الإناث وتربيتهن في المجتمعات العربية، مما أدى إلى إحساسهن بذواتهن وقدرن الحياة ورضوا عنها مثل الذكور. وبهذا لم يتحقق الفرض الأول.

### نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب عينته البحث على مقياس الامتنان، الرضا عن الحياة، والسعادة تبعاً لمتغير الجنسية (مصرية، سعودية)"، ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة، ويوضح جدول (١٥) التالي نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب عينته البحث على مقياس الامتنان، الرضا عن الحياة، والسعادة تبعاً لمتغير الجنسية (مصرية، سعودية):

جدول (١٥)

نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب عينته البحث على مقياس الامتنان، الرضا عن الحياة، والسعادة تبعاً لمتغير الجنسية (مصرية، سعودية)

المتغيرات	الجنسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	
مقياس الامتنان	مصرية	250	28.33	6.47	398	1.65	0.10	
	سعودية	150	27.33	5.49				
مقياس الرضا عن الحياة	مصرية	250	19.26	6.31	398	1.98	0.05	
	سعودية	150	18.13	5.02				
معنى الحياة	مصرية	250	43.47	9.98	398	3.72	0.00	
	سعودية	150	39.82	9.17				
مقياس السعادة	الإيجابية مع الناس والأحداث	مصرية	250	40.82	8.03	398	2.72	0.01
		سعودية	150	42.89	6.97			
الشعور بالسعادة	مصرية	250	31.86	5.33	398	1.50	0.14	
	سعودية	150	32.59	4.34				
الدرجة الكلية للمقياس	مصرية	250	116.15	17.63	398	0.50	0.62	

ويتضح من جدول (١٥) ما يلي: عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب عينته البحث على مقياس الامتنان تبعاً لمتغير الجنسية (مصرية، سعودية)، حيث بلغت قيمة "ت" (١.٦٥) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات الطلاب عينته البحث على مقياس الرضا عن الحياة لصالح الطلاب المصريين،

حيث بلغت قيمة "ت" (١,٩٨) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب عينت البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير الجنسية (مصرية، سعودية)، حيث كانت قيمة "ت" مساوية (٠,٥٠) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، كما يتضح وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات درجات الطلاب عينت البحث على بُعدين من أبعاد السعادة وهما (بُعد معنى الحياة، وبعُد الإيجابية مع الناس والأحداث) حيث إن دلالة الفروق في بُعد (معنى الحياة) كانت لصالح الطلاب المصريين، بينما كانت الفروق في البُعد الثاني (الإيجابية مع الناس والأحداث) لصالح الطلاب السعوديين. وقد تحققت هذا الفرض جزئياً، فالجزء الأول من الفرض توصل إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الامتتان تبعاً لمتغير الجنسية (مصرية، سعودية)، وتُفسر هذه النتيجة اعتماداً على أن البيئة المصرية والسعودية بيئة متدينة، تربي أفرادها على أهمية الشكر في الحياة وأهمية التعبير عنه لمصدره، خاصة شكر الخالق، وشكر الناس، فصي الحديث (من لم يشكر الناس لم يشكر الله)، وهناك ارتباط إيجابي دال بين الامتتان وكل من التدين والتفؤل وهذا ما توصلت إليه دراسة (أمين، ٢٠١٥). أما عن الرضا عن الحياة فقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق عند مستوى (٠,٠٥) لصالح الطلاب المصريين، وقد تُفسر تلك النتيجة في ضوء مفردات المقياس وموضوعاته فقد ركز على تحديد الهدف من الحياة، الرضا عن ظروف الحياة، القناعة بما حققه في حياته، وقد تعود تلك النتيجة إلى حياة الانفتاح والمدنية السريعة التي يعيشها المجتمع السعودي الآن، والتي وضعت خريجي الجامعات أمام تحديات كبيرة قد تفوق قدراتهم وإمكاناتهم وتشعرهم أحياناً بالعجز وتضرب عليهم بذلك مجهود أكبر من أجل تحقيق أهدافهم، وبالتالي قلته الرضا عن ظروف الحياة طمعا فيما هو أفضل مثل الآخرين، في بيئة قائمة على التنافسية (تنافس مع أبناء الوطن، ومع الوافدين من شتى الجنسيات) والبقاء للأصلح والأكفأ. وهذا لأن الرضا عن الحياة سمة وليس حالة يتميز بشيء من الثبات والديمومة والاستمرار. أما عن السعادة فلم توجد فروق دالة تعزى إلى الجنسية، وإن كانت النتائج أظهرت وجود فروق دالة لصالح المصريين في بُعد (معنى الحياة) والذي يقاس الراحة، الثقة بالنفس، التوازن بين ما يريد وما يفعل (القول والفعل)، والقدرة على التحكم في حياته، واتخاذ القرارات، وامتلاك مخزون من الذكريات السعيدة، وربما تُفسر هذه النتيجة في ضوء خصائص تربية وتنشئة طلاب الجامعة المصريين وكفاحهم من أجل تحقيق أهدافهم من خلال الأداء في الجامعة رغبة منهم في تغيير واقعهم وتحقيق أحلامهم، وأظهرت النتائج فروقا دالة لصالح الطلاب السعوديين في بُعد (الإيجابية مع الناس والأحداث) وهذا البعد يقاس الاهتمام بالناس، الإحساس بالمشاعر الدافئة نحوهم، الاندماج فيما يفعل، تقبل الأشياء وتحمل مسؤوليتها، التأثير في الأحداث، الطاقة والنشاط واليقظة العقلية، ولعل تفسير هذه النتيجة يعود إلى وضع المجتمع القبلي والتلاحم الذي يوجد بين أفراد القبيلة الواحدة والمكان الواحد، وعادات المجتمع المجتمعي السعودي ومواظبتهم على عقد اجتماعات ومجالس تضم أفراد القبيلة أسبوعياً وفي كل المناسبات يترى فيها الصغير، حيث يتفاعلون ويشاهدون الكبار سواء الرجال أم النساء، ويكون كل أب أو أم أو الجد حريص على ظهور ابنه أو قريبه في المجلس أو الاحتفال بشكل إيجابي يتفاعل ويتكلم ويلعب دور القائد، يخدم الكبير والصغير، فهذه الممارسات والعادات ربت الجيل على الاهتمام بالناس والأحداث من حوله منذ صغره، بل والاندماج معهم، والإحساس بمشاعر إيجابية نحوهم، وتقبل الأشياء وتحمل مسؤولياتها والتأثير عليها، وذلك لوجود الإمكانيات التي تساعد على التنفيذ في كل مجالات الحياة، كما ربت هذه البيئة وتلك الممارسات على الإحساس بالطاقة والنشاط الحركي.

### نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الرابع على أنه "يمكن التنبؤ بدرجات الطلاب عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة والسعادة من خلال درجاتهم على مقياس الامتحان". ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام الانحدار الخطي البسيط Simple Linear Regression كما هو موضح بجدول (١٦) التالي:

جدول (١٦)

نتائج تحليل تباين الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ بمتغير الرضا عن الحياة من خلال متغير الامتحان لدى عينة الدراسة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة	قيمة R	قيمة R <sup>2</sup>
الانحدار	1872.18	1	1872.18	71.18	0.000	0.389	0.152
البواقي	10468.72	398	26.30				

ويتضح من جدول (١٦) أن قيمة "ف" لنموذج الانحدار بلغت (٧١,١٨) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، مما يدل على دلالة نموذج الانحدار، ويوضح جدول (١٧) التالي قيم معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية ودلالاتها الإحصائية:

جدول (١٧)

نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ بدرجات الطلاب عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة من خلال درجاتهم على مقياس الامتحان

المتغيرات	معامل الانحدار غير المعيارية	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعيارية	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
ثابت الانحدار	8.353	1.236		6.758	0.01
الامتحان	0.368	0.044	0.389	8.437	0.01

ويتضح من جدول (١٧) أن المتغير المستقل (الامتحان) يسهم إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى الطلاب عينة البحث، حيث بلغت قيمة معامل الانحدار المعيارية (٠,٣٨٩)، ومما سبق يمكن صياغة معادلة الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ بالرضا عن الحياة لدى الطلاب عينة البحث من خلال درجاتهم على مقياس الامتحان كما يلي:

$$\text{الرضا عن الحياة} = ٨,٣٥٣ + (٠,٣٦٨) \times \text{الامتحان}$$

ولتحقق من قدرة الامتحان على التنبؤ بالسعادة، فقد تم استخدام الانحدار الخطي البسيط Simple Linear Regression كما هو موضح بجدول (١٨) التالي:

جدول (١٨)

نتائج تحليل تباين الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ بمتغير السعادة من خلال متغير الامتحان لدى عينة البحث

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة	قيمة R	قيمة R <sup>2</sup>
الانحدار	18051.83	1	18051.83	82.37	0.000	0.414	0.171
البواقي	87226.17	398	219.161				

ويتضح من جدول (١٨) أن قيمة "ف" لنموذج الانحدار بلغت (٨٢.٣٧) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١، مما يدل على دلالة نموذج الانحدار، ويوضح جدول (١٩) التالي قيم معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية ودلالاتها الإحصائية:

جدول (١٩)

نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ بدرجات الطلاب عينة البحث على مقياس السعادة من خلال درجاتهم على مقياس الامتحان

المتغيرات	معامل الانحدار غير المعيارى	الخطأ المعيارى	معامل الانحدار المعيارى	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
ثابت الانحدار	83.95	3.567		23.53	0.01
الامتحان	1.143	0.126	0.414	9.08	0.01

ويتضح من جدول (١٩) أن المتغير المستقل (الامتحان) يسهم إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالسعادة لدى الطلاب عينة البحث، حيث بلغت قيمة معامل الانحدار المعيارى (٠.٤١٤)، ويمكن صياغة معادلة الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ بالسعادة لدى الطلاب عينة البحث من خلال درجاتهم على مقياس الامتحان كما يلي:

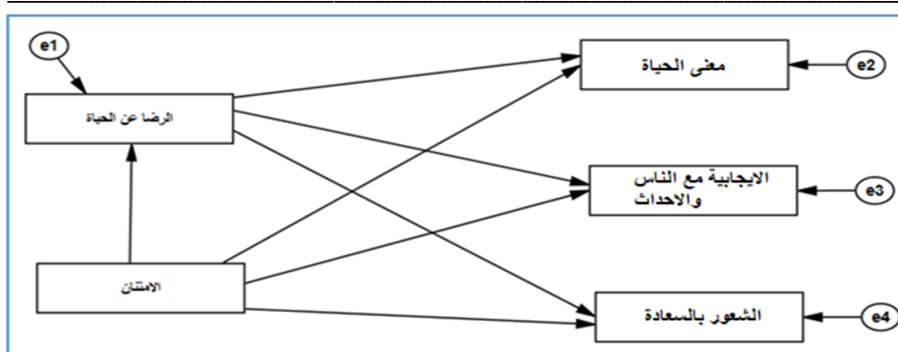
$$\text{السعادة} = ٨٣.٩٥ + (١.١٤٣) \times \text{الامتحان}$$

وقد تحقق هذا الفرض كليا، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن الامتحان يتنبأ بكل من الرضا عن الحياة والسعادة، وقد أيدت نتائج دراسات (Unanue et al,2019;Yildirin&Alanazi,2018;Salvador-Ferrer,2017) أن الامتحان يتنبأ بالرضا عن الحياة، كما أظهرت نتائج عدد كبير من الدراسات الطولية وجود علاقة إيجابية بين الامتحان والصحة النفسية (Wood et al,2009)، كما وجدت نتائج دراسة (Disabato, Kashdan, Short, & Jarden,2017) أن المستويات الأعلى من الامتحان تتنبأ بتحسينات في الرفاه وتقليل الضغوط بمرور الوقت لدى البالغين، أما عن قدرة الامتحان على التنبؤ بالسعادة فقد دعمت نتيجة هذا الفرض نتائج دراستي (Kashdan et al,2006;Zahavi,2019)، حيث أظهرت أن الامتحان تنبأ بتأثير إيجابي يومي ونسبة أكبر من الأيام السعيدة على مدار العام، كما أظهرت نتائج دراسة (Wei et al,2015) أن ذوي المستويات المرتفعة من الامتحان لديهم درجة منخفضة من الاكتئاب.

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

وينص الفرض الخامس على أنه "يُحقق النموذج البنائي لتأثير الرضا عن الحياة كمتغير وسيط على العلاقة بين الامتحان والسعادة مطابقتاً جيدة لبيانات الدراسة"، ولتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء النمذجة البنائية باستخدام طريقة الاحتمال الأقصى وذلك باستخدام برنامج Amos v.24 وذلك للكشف عن مطابقتة النموذج البنائي (شكل ٦) لتأثير الرضا عن الحياة على العلاقة بين الامتحان والسعادة لبيانات الدراسة:





شكل (٦) النموذج البنائي لتأثير الرضا عن الحياة على العلاقة بين الامتنان والسعادة

وتم التحقق من التوزيع الاعتمادي للبيانات، وقد أشار (Stevens, 2012) إلى أنه في حالة العينات الكبيرة يجب عدم استخدام اختبارات الاعتدالية (لأن قيمها ستكون دائما دالة إحصائياً)، ويتم الاكتفاء فقط باستخدام معامل الالتواء والتفرضح، لذلك فقد قام الباحث بحساب قيم الالتواء (يجب أن تتراوح بين -1 و 1) والتفرضح (يجب أن تتراوح بين -2 و 2) للمتغيرات، حيث تراوحت قيم معاملات الالتواء بين (-0.775 إلى 0.472) وتراوحت قيم معاملات التفرضح بين (-0.39 إلى 0.958) مما يشير إلى تحقق الاعتدالية الخطية للمتغيرات، وتم التحقق من مطابقة نموذج الدراسة الحالية (شكل ٦)، وتم تقدير بارامترات النموذج باستخدام طريقة الاحتمال الأقصى Maximum likelihood estimation (MLE)، وحقق النموذج البنائي مطابقة جيدة حيث جاءت مؤشرات حسن المطابقة كما هو موضح بجدول (٢٠):

جدول (٢٠) قيم مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التوسط

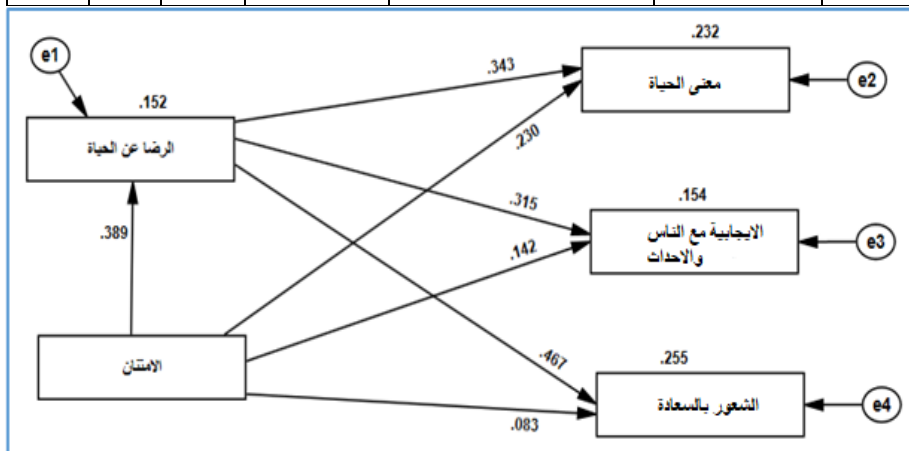
القيم المقبولة	القيمة المحسوبة	مؤشرات حسن المطابقة
Chi-square/degrees of freedom < 3	8.775	كاي تربيع Chi-square
	3	درجات الحرية Degrees of freedom
	2.925	كاي تربيع / درجات الحرية
NFI ≥ 0.95	0.972	Tucker-Lewis Index (TLI)
CFI ≥ 0.95	0.974	Comparative Fit Index (CFI)
RMSEA < 0.08	0.055	Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)

ويتضح من جدول (٢٠) أن النموذج البنائي لتأثير الرضا عن الحياة على العلاقة بين الامتنان والسعادة قد حقق مطابقة جيدة للبيانات المستمدة من عينة البحث، حيث جاءت قيم مؤشرات حسن المطابقة كما يلي ( Chi Square/df= 2.925, FI=0.974, TLI=0.972, RMSEA=0.055) ويلاحظ أن جميع قيم مؤشرات حسن المطابقة كانت جيدة مما يدل على مطابقة نموذج المسار لبيانات عينة الدراسة الحالية.

ويوضح جدول (٢١) التالي القيم المعيارية ودلالاتها الإحصائية للتأثيرات المباشرة لمتغير الامتنان على كل من متغير السعادة بمكوناته (معنى الحياة، الإيجابية مع الناس والأحداث، الشعور بالسعادة) ومتغير الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة عينة البحث:

جدول (٢٠) قيم التأثيرات المباشرة بين متغيرات نموذج التوسط

مستوى الدلالة	قيمة "z"	الخطأ المعياري	القيمة المعيارية للتأثير المباشر	المتغيرات		
				معنى الحياة	الإيجابية مع الناس والأحداث	الشعور بالسعادة
0.000	4.822	0.078	0.230			
0.005	2.832	0.063	0.142		←	الامتتان
0.048	1.977	0.034	0.083		←	
0.000	8.447	0.044	0.389			
0.000	7.210	0.083	0.343	←		
0.000	6.305	0.067	0.315	←		الرضا عن الحياة
0.000	9.943	0.040	0.467			



شكل (٧) قيم التأثيرات المباشرة المعيارية لنموذج تحليل المسار

ويتضح من جدول (٢٠)، وشكل (٧) ما يلي: وجود تأثير مباشر دال إحصائياً بين متغير الامتحان ومتغير السعادة بمكوناته (معنى الحياة، الإيجابية مع الناس والأحداث، والشعور بالسعادة) حيث بلغت قيم التأثيرات المباشرة المعيارية (٠,٢٣٠، ٠,١٤٢، ٠,٠٨٣) على الترتيب، وهي قيم دالة إحصائياً حيث بلغت قيم مستوى الدلالة (٠,٠٠٠، ٠,٠٠٥، ٠,٠٤٨) على الترتيب، كما يلاحظ وجود تأثير مباشر دال إحصائياً بين متغير الامتحان ومتغير الرضا عن الحياة، حيث بلغت قيمة معامل التأثير المعياري (٠,٣٨٩) على الترتيب، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (٠,٠٠٠)، كما يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً بين متغير الرضا عن الحياة ومتغير السعادة بمكوناته (معنى الحياة، الإيجابية مع الناس والأحداث، الشعور بالسعادة) حيث بلغت قيم التأثيرات المباشرة المعيارية (٠,٢٥٥، ٠,٣١٥، ٠,٤٦٧) على الترتيب، وهي قيم دالة إحصائياً حيث بلغت قيم مستوى الدلالة (٠,٠٠٠، ٠,٠٠٠، ٠,٠٠٠) على الترتيب، ويوضح جدول (٢١) القيم المعيارية ودلالاتها الإحصائية للتأثيرات غير المباشرة لمتغير الامتحان على متغير السعادة بمكوناته (معنى الحياة، الإيجابية مع الناس والأحداث، الشعور بالسعادة) من خلال متغير الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة عينت البحث:

جدول (٢١) قيم التأثيرات غير المباشرة بين متغير الامتنان ومتغير السعادة

المتغيرات	القيمة المعيارية للتأثير غير المباشر	الخطأ المعياري	قيمة "z"	مستوى الدلالة
الامتنان الرضا عن الحياة	معنى الحياة	0.134	0.023	5.760
	الإيجابية مع الناس والأحداث	0.123	0.023	5.251
	الشعور بالسعادة	0.182	0.027	6.848

ويتضح من جدول (٢١) وجود تأثير غير مباشر موجب دال إحصائياً لمتغير الامتنان في متغير السعادة (معنى الحياة، الإيجابية مع الناس والأحداث، الشعور بالسعادة) من خلال متغير الرضا عن الحياة الذي توسط جزئياً في العلاقة بينهما، حيث بلغت قيم معاملات التأثير المعيارية (٠,١٣٤، ٠,١٢٣، ٠,١٨٢) على الترتيب، وهي قيم دالة إحصائياً حيث بلغت قيم مستويات الدلالة (٠,٠٠٠، ٠,٠٠٠، ٠,٠٠٠) على الترتيب.

ولتفسير نتيجة الفرض الخامس (البناي)، والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة للامتنان على متغيري السعادة والرضا عن الحياة، أولاً بالنسبة للسعادة فهي تتكون من السمات والانفعالات الإيجابية كالرضا، المشاركة، والمعنى، وغياب المشاعر السلبية كالاكتئاب أو القلق (Seligman, 2011; Argyle, Martin & Lu, 1995)، وقد ارتبط الامتنان بالعديد من المشاعر والانفعالات الإيجابية كالسعادة، التفاؤل، احترام الذات، الاستمتاع، الأمل، الكبرياء، وطمأنينة الذات، التعاطف، اتباع منظور، والقبول وارتبط سلبياً بالغضب، القلق، الخجل، اليأس، الملل، ونقد الذات، والنجس (Robustelli & Whisman, 2018; Petrocchi & Couyoudjian, 2015; Kumart et al, 2022; Juneja, 2022; Magno & Orillosa, 2012; Krynska, 2018) مباشرة على جودة الحياة، كما يؤدي إلى مزيد من الرفاه الانفعالي والاجتماعي، وقد يكون مورداً رئيساً يساعد الأفراد على التكيف مع الأزمات والكوارث (Bono & Emmons, 2010; Tong & Oh, 2021)، ويرى (Seligman, 2011) أن الامتنان يخلق العديد من الفوائد الإيجابية، على سبيل المثال تذكر الناس بالأحداث الإيجابية، وهذا ما يجلب ويزيد من سعادة الإنسان، كما أنه يقوى إيجابياً علاقتنا الاجتماعية بالآخرين، ويذكر (Zahavi, 2019) أن الامتنان كان أقوى المنبئات بدرجات السعادة الذاتية، وأظهرت نتائج دراسة (Dusen, Tiamiyu, Kashdan, & Elhai, 2015) أن الأفراد الذين يُظهرون الامتنان كانوا أكثر رفاهية، وأظهروا شعوراً مرتفعاً بمعنى الحياة وقيمتها، ومزيداً من السلوك الاجتماعي الإيجابي، كما كانوا أقل عدوانية. ووفقاً لدراسة أجريت عام ٢٠٠٨، ونشرت في مجلة علم النفس المدرسي، وجدت أن الأطفال الممتنين الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١١ إلى ١٣ عاماً، أظهروا ميلاً كي يكونوا أكثر سعادة، وتفاؤلاً، وكان لديهم دعم اجتماعي أفضل، كما أفادوا بمزيد من الرضا عن مدارسهم، أسرهم، مجتمعهم، أصدقائهم، وأنفسهم. وكل ما سبق يُعد من المقومات الأساسية لسعادة الإنسان. ويدعم نتيجة هذا الفرض ما ذكره (Emmons & McCullough, 2003)، حيث يرى أن الردود والاستجابات الممتنة للحياة، يُمكن أن تؤدي إلى راحة البال، السعادة، والصحة الجسمية، وإلى علاقات شخصية أعمق وأكثر رضا. ثانياً: بالنسبة لتأثير الامتنان في السعادة من خلال متغير الرضا عن الحياة فتشير العلاقات المتبادلة إلى أن المستويات الأعلى من الامتنان تزيد الرضا عن الحياة، مما يؤدي إلى حدوث دوامة تصاعديّة إيجابية مستمرة تؤدي إلى مزيد من الامتنان (Unanue et al, 2019; Emmons & McCullough, 2003)، ويذكر (Cohn et al, 2009) أن الامتنان يفتح قلبك ويزيد لديك الرغبة في العطاء، بل ويشجعك لفعل شيء جيد في مقابل ما تلقيته، سواء لمن قدموا لك المساعدة أو للمحيطين، كما يؤدي الامتنان إلى دعم السلوك الاجتماعي الإيجابي، حيث يوجه

الانتباه بعيداً عن المقارنات الاجتماعية مع الآخرين، حيث تؤدي تلك المقارنات إلى الشعور بالحرمان، والإحساس بمشاعر غير سعيدة (Bartlett&Desteno,2006;Emmons&McCullough,2003)، فالامتتان يقود الناس إلى الاعتماد على التقييمات المعرفية الإيجابية، فعندما ينظرون إلى الفوائد التي يتلقونها على أنها هدايا، فهذا يعزز لديهم الرفاهية الذاتية، ويؤدي إلى زيادة الرضا عن الحياة (Emmons&McCullough,2003)، وقد أظهرت نتائج تحليل الانحدار أن الامتتان تنبأ إيجابياً بمستويات أعلى من الرضا عن الحياة (Yildirin&Alanazi,2018;Unanue et al,2019)، كما أظهرت نتائج دراسة (Lambert et al,2009) أن الرضا عن الحياة توسط في العلاقة بين الامتتان والنزعة المادية، بل إن الامتتان أدى إلى زيادة الرضا عن الحياة وخفض النزعة المادية، ويشير (Emmons&McCullough,2003) إلى أن الامتتان يحافظ على استمرار شعور الفرد بالرضا عن حياته، لأنه يحميه من الوقوع فريسة في شرك آفة اعتياد النعم، بل يجعله يتذكر تلك النعم باستمرار ويعبر عن شكرها ويمتن لمصدرها مهما مر عليها من زمن. ويشير نتائج دراسة (Unanue et al,2019) أنه كلما زاد مستوى الرضا عن الحياة لدى الأفراد ظهر الإيتار مثل التبرع، المساعدة، والتطوع. أما عن تفسير نتيجة وجود تأثير غير مباشر موجب دال إحصائياً لتغير الامتتان في متغير السعادة (معنى الحياة، الإيجابية مع الناس والأحداث، والشعور العام بالسعادة) من خلال متغير الرضا عن الحياة، فقد توصلت نتائج دراسة (Perez et al,2021) أن الامتتان له تأثير إيجابي على الروحانية، والتي تؤثر بدورها إيجابياً على الرضا عن الحياة، كما كشفت نتائج تحليل التوسط أن الامتتان قد توسط جزئياً في العلاقة بين الرفاه وخبرة العمل الهادف، كما أظهرت نتائج دراسة (محمود، ٢٠٢٠) عن وجود تأثيرات غير مباشرة لوجود حياة العمل المدركة على الهناء الذاتي من خلال الامتتان. وإذا كانت السعادة تُعرف من خلال فهم إلى أي مدى يحب المرء الحياة، أو من خلال الدرجة التي يُقيم بها حياته إيجابياً (Veenhoven,2009;Oish&Gilbert,2016)، وإذا كان مُصطلح السعادة في حد ذاته مقياساً للرضا عن الحياة، فيمكن نظرياً اعتماد نتيجة تأثير الامتتان على السعادة من خلال متغير الرضا عن الحياة (Seligman,2011)، ويذكر (Unanue et al,2019) أن فوائد الرضا عن الحياة تصل إلى المجتمع كله، فالرضا عن الحياة يرتبط بمجموعة من النتائج الإيجابية كالصحة العقلية والبدنية الأفضل، والوزن الصحي، وسلوكيات الأكل الصحية، ومتوسط عمر أطول، ومستويات أعلى من الرضا عن الحياة المهنية، كما ارتبط الرضا عن الحياة بانخفاض سوء الحالة، والتي تم تصنيفها على أنها أقل إدماناً، وأقل من حيث العادات غير الصحية (التبغ، المخدرات، وتعاطي الكحوليات)، وانخفاض معدل الوفيات، ومستويات أقل من القلق والاكتئاب. وكل هذه النتائج تُعد من مقومات السعادة التي يساعد الرضا عن الحياة في إرسائها واستمرارها وتدعيمها. وبالتالي فقد تحقق هذا الفرض.

#### اختبار دلالة الفروق في قيم معاملات المسار لتغيرات النموذج تبعاً لمتغير النوع:

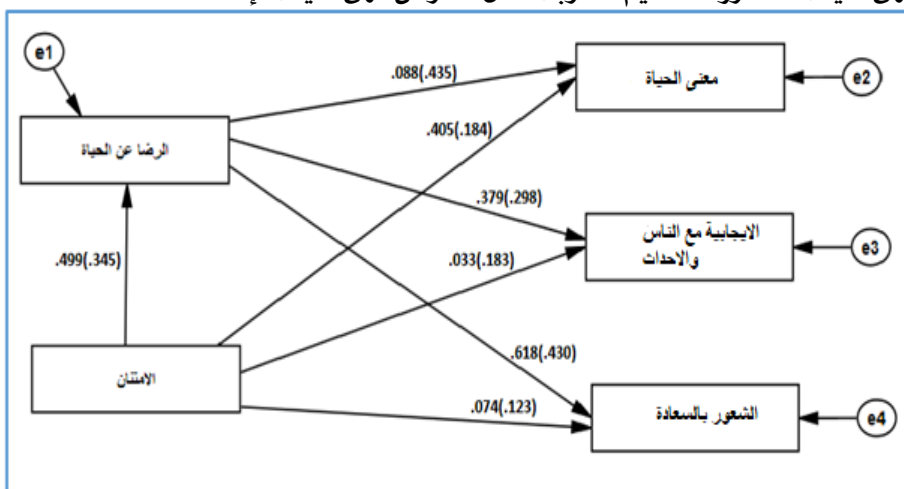
وللكشف عن دلالة الفروق في قيم معاملات المسار لتغيرات النموذج تبعاً لمتغير النوع (ذكور/إناث)، تم إجراء تحليل التوسط متعدد المجموعات Multi Group Mediation Analysis. حيث تم أولاً اختبار مطابقتة النموذج غير المقيد Unconstrained Model، وحساب معاملات المسار للمجموعتين، وثانياً: تم اختبار مطابقتة النموذج المقيد Constrained Model وذلك باعتبار أن معاملات المسار متساوية عبر المجموعتين، وثالثاً: تم حساب دلالة الفروق بين مطابقتة النموذجين المقيد وغير المقيد، ومن ثم تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في معاملات المسار للنموذج كل على حده، وفيما يلي نتائج تحليل التوسط متعدد المجموعات:

جدول (٢٢)

نتائج تحليل التوسط متعدد المجموعات (الفروق بين النموذجين المقيد وغير المقيد) تبعاً لمتغير النوع (ذكور، إناث)

مؤشرات حسن المطابقتة	نموذج ١	نموذج ٢	الفرق بين النموذج المقيد وغير المقيد
	النموذج غير المقيد	النموذج المقيد	
$\chi^2$	15.744	74.010	58.266
df	6	13	7
P value	0.000	0.000	0.000
$(\chi^2/df)$	2.624	5.693	
TLI	0.932	0.911	0.021
CFI	0.960	0.925	0.035
RMSEA	0.058	0.081	0.023

ويتضح من جدول (٢٢) أن النموذج غير المقيد حقق مطابقتة جيدة أفضل من مطابقتة النموذج المقيد، حيث يتبين أن قيم مؤشرات حسن المطابقتة للنموذج غير المقيد كانت مساوية  $(\chi^2/df = 2.624, CFI = 0.960, TLI = 0.932, RMSEA = 0.058)$ ، وللنموذج المقيد كانت مساوية  $(\chi^2/df = 5.693, CFI = 0.925, TLI = 0.911, RMSEA = 0.081)$ ، كما يلاحظ وجود فرق دال إحصائياً بين النموذج غير المقيد والنموذج المقيد حيث بلغت قيمة  $(\Delta\chi^2 = 58.266, \Delta df = 7)$  وهي قيمة دالة إحصائياً حيث بلغت قيمة  $(p\ value = 0.000)$ ، وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين مسار واحد على الأقل من المسارات بين متغيرات النموذج، ويوضح شكل (٨) نموذج التوسط موضعاً عليه قيم معاملات المسار المعيارية حسب متغير النوع (ذكور، إناث) والقيم المكتوبة خارج الأقواس فهي لعينة الذكور، أما القيم المكتوبة داخل الأقواس فهي لعينة الإناث:



شكل (٨) نموذج التوسط لقيم معاملات المسار المعيارية حسب متغير النوع

ولاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين في كل مسار على حدة تم اختبار ثلاثة نماذج مختلفة (النموذج الأول Model 1) يتضمن افتراض تساوي المسار بين الامتتان والرضا عن الحياة، النماذج الثاني والثالث والرابع (Models 2, 3, 4) تتضمن افتراض تساوي المسار بين الامتتان ومتغير السعادة (معنى الحياة، الإيجابية مع الناس والأحداث، الشعور بالسعادة)، أما النماذج الخامس والسادس والسابع (Models 5, 6, 7) فتتضمن افتراض تساوي المسارات بين الرضا عن الحياة ومتغير السعادة (معنى الحياة، الإيجابية مع الناس والأحداث، والشعور بالسعادة)، وتمت مقارنة دلالة الفروق بين النموذج غير المقيد والنماذج الثلاثة كل على حده، كما هو موضح بجدول (٢٣) التالي:

جدول (٢٣)

دلالة الفروق في معاملات المسار لمتغيرات نموذج التوسط تبعاً لمتغير النوع (ذكور، إناث)

النماذج	قيمة كاي تربيع $\chi^2$	درجات الحرية $df$	$\Delta\chi^2$	$\Delta df$	مستوى الدلالة $p$ value
النموذج غير المقيد (النموذج 0)	15.744	6			
النموذج 1	20.129	7	4.385	1	0.036*
النموذج 2	19.740	7	3.996	1	0.046*
النموذج 3	17.306	7	1.562	1	0.211
النموذج 4	19.269	7	3.525	1	0.064
النموذج 5	27.348	7	11.604	1	0.000**
النموذج 6	15.819	7	0.075	1	0.784
النموذج 7	16.395	7	0.651	1	0.420

وبتبيين من جدول (٢٣) ما يلي: وجود فرق دال إحصائياً في قيمة معامل المسار بين الامتتان (متغير مستقل)، والرضا عن الحياة (متغير تابع) تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث) لصالح الذكور، حيث بلغت قيمة  $\Delta\chi^2 = 4.385$  وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) حيث بلغت قيمة  $p$  value = 0.036، وجود فرق دال إحصائياً في قيمة معامل المسار بين متغير الامتتان ومتغير (معنى الحياة) تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث) لصالح الذكور، حيث بلغت قيمة  $\Delta\chi^2 = 3.996$  وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) حيث بلغت قيمة  $p$  value = 0.046، كما تبين عدم وجود فرق دال إحصائياً في قيمة معامل المسار بين متغير الامتتان ومتغير (الإيجابية مع الناس والأحداث، الشعور بالسعادة) تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث)، حيث بلغت قيمة  $\Delta\chi^2 = 1.562, 3.525$  على الترتيب، وهي قيم غير دالة إحصائياً، كما وجد فرق دال إحصائياً في قيمة معامل المسار بين متغير الرضا عن الحياة ومتغير (معنى الحياة) تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث) لصالح الإناث، حيث بلغت قيمة  $\Delta\chi^2 = 11.604$  وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) حيث بلغت قيمة  $p$  value = 0.046، وأظهرت النتائج عدم وجود فرق دال إحصائياً في قيمة معامل المسار بين متغير الامتتان ومتغير (الإيجابية مع الناس والأحداث، الشعور بالسعادة) تبعاً لمتغير النوع (ذكور، إناث)، حيث بلغت قيمة  $\Delta\chi^2 = 0.075, 0.651$  على الترتيب، وهي قيم غير دالة إحصائياً. ولتفسير وجود دلالة الفروق في قيمة معامل المسار بين الامتتان والرضا عن الحياة، ومعنى الحياة (بعد من أبعاد السعادة) تبعاً لمتغير النوع لصالح الذكور، وهذا يعني أن الامتتان كمتغير مستقل يؤثر في الرضا عن الحياة لدى الذكور أكثر من الإناث. وتؤيد هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسة (الربيع، عباينة، ٢٠١٨)، حيث وجدت

فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لصالح الذكور، وتؤديها أيضا نتائج دراسة (Gonzalez, 2018) والتي توصلت إلى أن التوجه الفردي، متوسط العمر، نوع العينة قد توسطت في العلاقة بين الامتتان والرفاهية، وتتعارض هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (أمين، ٢٠١٥) والتي كشفت عن ارتفاع متوسط الإناث في الامتتان والتدين مقارنة بالذكور، ونتيجة دراسة (البيضاوي، ٢٠٢٠) ودراسة (Ashraf, 2021) والتي توصلتا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الامتتان تبعاً للنوع. وربما تُعزى هذه النتيجة إلى التغيير الذي طرأ على المجتمعات العربية، وخروج الإناث إلى معترك الحياة طلباً للعلم، ورغبة في إثبات ذواتهن في شتى المجالات، واختلاطهن بالذكور، فضلاً عن تمسك المجتمعات بتقاليدها التي ربما قيدت حرية الأنثى في تعبيرها عن الامتتان والشكر - خاصة عند اختلاف النوع - حتى لا يفهم خطأً من الطرف الآخر، وبالتالي قد يؤدي عدم قدرتهن على التعبير بحرية عن امتنانهن لمصدر النعمة أو الفائدة إلى تدني مستوى شعورهن بالرضا عن الحياة وتقديرها ومعرفة معناها. وهذا (التعبير عن الامتتان) يُعد ثمرة الامتتان، حيث إنه يساهم في زيادة رضا الفرد عن حياته وسعادته بها وما فيها من مواقف وخبرات وإيجابيات.

اختبار دلالة الفروق في قيم معاملات المسار لمتغيرات النموذج تبعاً لمتغير الجنسية (مصرية، سعودية):

وللكشف عن دلالة الفروق في قيم معاملات المسار لمتغيرات النموذج تبعاً لمتغير الجنسية (مصرية، سعودية)، تم إجراء تحليل التوسط متعدد المجموعات Multi Group Mediation Analysis، حيث تم أولاً: اختبار مطابقة النموذج غير المقيد Unconstrained Model، وحساب معاملات المسار للمجموعتين، وثانياً: تم اختبار مطابقة النموذج المقيد Constrained Model وذلك باعتبار أن معاملات المسار متساوية عبر المجموعتين، وثالثاً: تم حساب دلالة الفروق بين مطابقة النموذجين المقيد وغير المقيد، ومن ثم تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في معاملات المسار للنموذج كل على حده، وفيما يلي نتائج تحليل التوسط متعدد المجموعات:

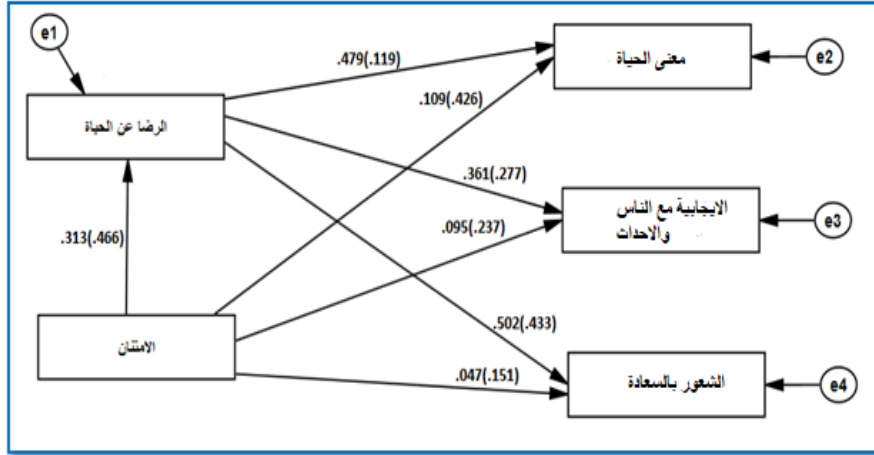
#### جدول (٢٤)

نتائج تحليل التوسط متعدد المجموعات (الفروق بين النموذجين المقيد وغير المقيد) تبعاً لمتغير الجنسية (مصري، سعودي)

مؤشرات حسن المطابقة	نموذج ٢		نموذج ١
	الفرق بين النموذج المقيد وغير المقيد	النموذج المقيد	النموذج غير المقيد
$\chi^2$	32.172	48.438	16.266
df	7	13	6
P value	0.000	0.000	0.000
$(\chi^2/df)$		3.729	2.711
TLI	0.022	0.935	0.957
CFI	0.024	0.948	0.972
RMSEA	0.018	0.069	0.051

ويتضح من جدول (٢٤) أن النموذج غير المقيد حقق مطابقة جيدة أفضل من مطابقة النموذج المقيد، حيث يتبين أن قيم مؤشرات حسن المطابقة للنموذج غير المقيد كانت مساوية (Chi Square/df= 2.711, CFI=0.972, TLI=0.957, RMSEA=0.051)، وللنموذج المقيد كانت مساوية (Chi Square/df= 3.729, CFI=0.948, TLI=0.935, RMSEA=0.069)، كما

يلاحظ وجود فرق دال إحصائياً بين النموذج غير المقيد والنموذج المقيد حيث بلغت قيمة  $\Delta\chi^2 = 32.172, \Delta df = 7$  وهي قيمة دالة إحصائياً حيث بلغت قيمة  $(p\text{ value} = 0.000)$ ، وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين مسار واحد على الأقل من المسارات بين متغيرات النموذج، ويوضح شكل (٩) نموذج التوسط موضحاً عليه قيم معاملات المسار المعيارية حسب متغير الجنسية (مصرية، سعودية) "القيم خارج الأقواس للعيننة المصرية، والقيم داخل الأقواس للعيننة السعودية":



شكل (٩) نموذج التوسط لقيم معاملات المسار المعيارية حسب متغير الجنسية (مصرية، سعودية)

ولاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين في كل مسار على حدة تم اختبار ثلاثة نماذج مختلفة (النموذج الأول Model 1 يتضمن افتراض تساوي المسار بين الامتحان والرضا عن الحياة، أما النماذج الثاني والثالث والرابع Models (2, 3, 4) فتتضمن افتراض تساوي المسار بين الامتحان ومتغير السعادة (معنى الحياة، الإيجابية مع الناس والأحداث، الشعور بالسعادة)، والنموذج الخامس والسادس والسابع Models (5, 6, 7) تضمنوا افتراض تساوي المسارات بين الرضا عن الحياة ومتغير السعادة (معنى الحياة، الإيجابية مع الناس والأحداث، الشعور بالسعادة)، وتم مقارنة دلالة الفروق بين النموذج غير المقيد والنماذج الثلاثة كل على حدة كما هو موضح في جدول (٢٥):

جدول (٢٥)

دلالة الفروق في معاملات المسار لمتغيرات نموذج التوسط تبعاً لمتغير الجنسية (مصري، سعودي)

مستوى الدلالة $p\text{ value}$	$\Delta df$	$\Delta\chi^2$	درجات الحرية $df$	قيمة كاي تربيع $\chi^2$	النماذج
			6	16.266	النموذج غير المقيد (النموذج 0)
0.061	1	3.510	7	19.776	النموذج 1
0.003*	1	9.111	7	25.377	النموذج 2
0.179	1	1.803	7	18.069	النموذج 3
0.271	1	1.209	7	17.475	النموذج 4
0.000*	1	16.960	7	33.226	النموذج 5
0.289	1	1.121	7	17.387	النموذج 6
0.415	1	0.664	7	16.930	النموذج 7



ويتبين من جدول (٢٥) ما يلي: عدم وجود فرق دال إحصائياً في قيمة معامل المسار بين متغير الامتتان ومتغير الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنسية (مصرية، سعودية)، حيث بلغت قيمة  $\Delta\chi^2 = 3.510$  وهي قيمة غير دالة إحصائياً، كما وجد فرق دال إحصائياً في قيمة معامل المسار بين متغير الامتتان ومتغير (معنى الحياة) تبعاً لمتغير الجنسية (مصرية، سعودية) لصالح العينة السعودية، حيث بلغت قيم  $\Delta\chi^2 = 9.111$  على الترتيب، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، حيث بلغت  $p\text{ value} = 0.003$ ، كما أظهرت النتائج عدم وجود فرق دال إحصائياً في قيمة معامل المسار بين متغير الامتتان ومكونات السعادة (بُعدي الإيجابية مع الناس والأحداث، الشعور بالسعادة) تبعاً لمتغير الجنسية (مصرية، سعودية)، حيث بلغت قيم  $\Delta\chi^2 = 2.464, 0.488, 0.327$  على الترتيب، وهي قيم غير دالة إحصائياً، كما تبين عدم وجود فرق دال إحصائياً في قيمة معامل المسار بين متغير الرضا عن الحياة ومتغير (الإيجابية مع الناس والأحداث، الشعور بالسعادة) تبعاً لمتغير الجنسية (مصرية، سعودية)، حيث بلغت قيمة  $\Delta\chi^2 = 1.121, 0.664$  على الترتيب، وهي قيم غير دالة إحصائياً، كما وجد فرق دال إحصائياً في قيمة معامل المسار بين متغير الرضا عن الحياة ومتغير (معنى الحياة) تبعاً لمتغير الجنسية (مصرية، سعودية) لصالح العينة المصرية، حيث بلغت قيمة  $\Delta\chi^2 = 16.960$  وهي قيمة دالة

إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) حيث بلغت قيمة  $p\text{ value} = 0.000$

توصلت النتيجة إلى عدم وجود فرق دال إحصائياً في قيمة معامل المسار بين الامتتان، والرضا عن الحياة، وبين السعادة، وبعدي الإيجابية مع الناس والأحداث، والشعور العام بالسعادة، وبين الرضا عن الحياة، وبعدي الإيجابية مع الناس والأحداث، والشعور العام بالسعادة تبعاً لمتغير الجنسية (مصرية، سعودية)، وربما تُفسر هذه النتيجة في ضوء التقارب والتشابه الكبير بين نمطى التربية والتفكير في المجتمع المصري والمجتمع السعودي، حيث أن الامتتان والتعبير عنه في الحياة هو ضرورة حث عليها الدين، وأيديتها العادات والتقاليد السائدة ومدحتها. أما عن دلالة الفروق فقد توصلت نتيجة الدراسة إلى وجود فرق دال إحصائياً في قيمة معامل المسار بين الامتتان ومعنى الحياة تبعاً لمتغير الجنسية لصالح العينة السعودية، وربما تفسر هذه النتيجة من خلال التربية السائدة في المجتمع السعودي التي تُدرب الصغار سواء الذكور أو الإناث منذ نعومة أظفارهم على التعبير الفوري عن الامتتان لمن قدم لهم خدمة أو أسدى إليهم نصيحة، وهذا الطبع يُشعر صاحبه بذاته ويدخل عليه السرور ويشعر براحة البال والطمأنينة والشعور بمعنى الحياة التي يعيشها. كما توصلت الدراسة إلى وجود فرق دال إحصائياً في قيمة معامل المسار بين الرضا عن الحياة ومعنى الحياة تبعاً لمتغير الجنسية لصالح العينة المصرية، وقد تُعزى تلك النتيجة أيضاً إلى ما هو سائد في المجتمع المصري وتنشئة الأبناء منذ الصغر على التركيز على إيجابيات الحياة وتقديرها سواء الصغار منهم أو الكبار، وتدريبهم على اعتماد مبدأ الكفاية في حياتهم، وهذا ما يجلب الشعور بالرضا عن الحياة، ويؤثر في شعورهم بمعنى الحياة أكثر من السعوديين.

### التضمينات التربوية للدراسة:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية ونتائج الدراسات السابقة والإطار النظري الذي اعتمد عليه الباحث، تقدم الدراسة بعض التضمينات التربوية التالية:

- تضمين موضوع الامتتان، السعادة، والرضا عن الحياة وعلاقته بالصحة النفسية في مناهج رياض الأطفال، المدارس الابتدائية، الإعدادية، الثانوية، والجامعات إما بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.
- تقديم رسالت إعلامية (مقروءة، مسموعة، مرئية) أسبوعية تغطي موضوع الامتتان للصغار والكبار ودوره في تحقيق الصحة النفسية والجسمية.
- تكليف مراكز الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات المصرية الحكومية والأهلية بتقديم دورات تدريبية مجانية للطلاب عن الامتتان ودوره في تحقيق السعادة والصحة النفسية، والرضا عن الحياة.

- تقدم مراكز الإرشاد الأسرى والزواجى بالتعاون مع وزارة التضامن الاجتماعى ووزارة الأوقاف ومبادرة مودة لتأهيل الشباب للزواج دورات تدريبية عن دور رسائل الامتنان بين الزوجين وبين أفراد الأسرة في تحقيق التماسك الأسرى والسعادة الزوجية.
- تقدم كليات التربية بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم دورات تدريبية وورش عمل على رأس العمل للمعلمين والمعلمات عن الامتنان وأهميته، وكيفية إكسابه للتلاميذ الصغار والكبار.

## المراجع

### أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١- البيضاوي، ألاء هادي خريبط (٢٠٢٠). الامتنان وعلاقته بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس في المدارس الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القادسية.
- ٢- الربيع، فيصل خليل وعبابنه، كوكب يوسف (٢٠١٨). الامتنان وجودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. دراسات العلوم التربوية، ٤٥(٤)، ٦٥٣-٦٧٢.
- ٣- أمين، صفية فتح الباب (٢٠١٩). علاقة الامتنان بالتفاؤل والتدين وبعض المتغيرات الديموجرافية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٥(٨٦)، ٢٩٧-٢٦٥. <http://Search.mandumah.com/Record/10/2731>.
- ٤- عبدالعزيز، رشا عادل (٢٠١٩). الإسهام النسبي لكل من الامتنان والتسامح في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢٠(١٣)، ٣٦٧-٣٩٨.
- ٥- محمود، جيهان عثمان (٢٠٢٠). رأس المال النفسي والامتنان كمتغيرين وسيطين في العلاقة بين جودة حياة العمل المدركة والهناء الذاتي لدى المعلمين بالمرحلة الإعدادية. المجلة التربوية بكلية التربية بسوهاج، (٧٥)، ٣٦٧-٣٩٨. doi:10.12816/Edusohag.2020.

### ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

- 6- Algoe, S. B. (2012). Find, Remind, and Bind: The Functions of Gratitude in Everyday Relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455–469. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x>
- 7- Algoe S., Haidt J. (2004). Witnessing excellence in action: The “other-praising” emotions of elevation, gratitude, and admiration. Unpublished manuscript, University of Virginia, Charlottesville.
- 8- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425–429. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.425> □
- 9- Alison, K; & Ann, M. (2015). Using a gratitude intervention to enhance wellbeing in older adults. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 947-964. <http://Shura.shu.ac.uk/information.html>
- 10- Alkozei, A., Smith, R., & Killgore, W. (2021). Grateful people are healthier and happier but why?. *Frontiers*. doi:10.3389/frym.2017.00055-ar
- 11- Allen, S. (2018). *The Science of Gratitude*. UC Berkeley: John Templeton Foundation
- 12- Ashraf, F. (2021). Relationship among gratitude, self-esteem and its life satisfaction in spiritual teacher. MSc Clinical psychology, Department of Psychology, Christ College (Autonomous), Irinjalakuda.

- 13-Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for Stress and Happiness: The Role of Social and Cognitive Factors. In C. D. Spielberger, & I. G. Sarason (Eds.), *Stress and Emotion* (pp. 173-187). Washington DC: Taylor & Francis.
- 14- Armenta, Ch., Fritz, M., & Lyubomirsky, S. (2017). Functions of positive emotions: Gratitude as a motivator of self-improvement and positive change. *Emotions Review*, 1-.doi:10.1177/1754073916669596
- 15-Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior : Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17(4), 319–325. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01705.x>
- 16-Behzadinpour, S.; Sadeghi, A.; & Sepahmansour, M. (2019). A Study on the effect of gratitude on happiness and well-being. *Biguarterly Iranian Journal of Health Psychology*, 1(2), 65-72
- 17-Bohlmeijer, E.T., Kraiss, J.T., Watkins, Ph., Schotanus-Dijkstra, M. (2021). Promoting Gratitude as a Resource for Sustainable Mental Health: Results of a 3-Armed Randomized Controlled Trial up to 6 Months Follow-up. *Journal of Happiness Studies*, Springer, 22(3), 1011-1032. <http://doi.org/10.1007/s10902-020-00261-5>
- 18-Kim, E.S., Chopik, W.J., & Smith, J. (2015). Are People Healthier If Their Partners Are More Optimistic? The Dyadic Effect of Optimism On Health Among Older Adults. *Journal of Psychosomatic Research*, 76(6). <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychores.2014.03.104>
- 19-Clore, G.L., Ortony, A., & Foss, M.A. (1987). The psychological foundations of the effective lexicon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(4), 751-766.
- 20-Datu, J., & Mateo, N. (2016). Gratitude and life satisfaction among Filipino adolescents: The mediating role of meaning in life. *International Journal of Advancement of Counselling*, 37(8), 93-206. doi:10.1007/s10447-015-9238-3
- 21-DeWall, C. N., Lambert, N. M., Pond, R. S., Kashdan, T. B., & Fincham, F. D. (2012). A Grateful Heart is a Nonviolent Heart. *Social Psychological and Personality Science*, 3(2), 232–240. <https://doi.org/10.1177/1948550611416675>
- 22-Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- 23-Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 58(2), 87–104. <https://doi.org/10.1037/cap0000063>
- 24- Disabato, D. J., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2017). What Predicts Positive Life Events that Influence the Course of Depression? A Longitudinal

- Examination of Gratitude and Meaning in Life. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 444–458. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9785-x>
- 25-Dusen,J.P.,Tiamiyu,M.F.,Kashdan,T.B.,&Elhai,J.D.(2015).Gratitude,depression, and PTSD:Assessment of Structural relationships.*Psychiatry Research*,230(3),867-870.<http://doi/10.1016/j.psychres.2015.11.036>
- 26- Emmons, R. A. (2004). *The Psychology of Gratitude: An Introduction*. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 3–16). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0001>
- 27- Emmons, R. A. (2007). *Thanks!: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. New York: Houghton Mifflin Company.
- 28-Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a Human Strength: Appraising the Evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56–69. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.56>
- 29-Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- 30 Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds.). (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.001.0001->
- 31- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the Science of Positive Psychology. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 459-471). New York: Oxford University Press.
- 32-Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846–855. <https://doi.org/10.1002/jclp.22020>
- 33-Fowler, J.H. and Christakis, N.A. (2008) Dynamic Spread of Happiness in a Large Social Network: Longitudinal Analysis over 20 Years in the Framingham Heart Study. *British Medical Journal*, 337, 1-9. <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.a2338>
- 34-Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. Crown Publishers/Random House.
- 35-Fredrickson, B. L., & Kurtz, L. E. (2011). Cultivating positive emotions to enhance human flourishing. In S. I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi, & J. Nakamura (Eds.), *Applied positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work, and society* (pp. 35–47). Routledge/Taylor & Francis Group.

- 36-Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In P. Devine, & A. Plant (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 1-53). Vol. 47, Burlington: Academic Press.  
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- 37-Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361–368. <https://doi.org/10.1037/a0015952>
- 38-Froh, J. J., Bono, G., & Emmons, R. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, 34(2), 144–157. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9163-z>
- 39- Gottlieb,R.,&Fro,J.(2021).Gratitude and happiness in adolescents:A Qualitative analysis.in book:Research Anthology on Rehabilitation Practices and Therapy.doi:10.4018/987-1-7998-3432-8-.ch090
- 40-Helliwell, J.F., Layard,R; & Sachs,J.(2013). World Happiness Report. New York: UN Sustainable Development Solutions Network.
- 41- Hemarajarajeswari,J.,&Gupta,p.K.(2021).Gratitude,psychological well-being and happiness among college students:A correlation study.The International Journal of Indian Psychology,9(1),532-541.doi:10.25215/0901.053
- 42- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073–1082.  
<http://www.meaningandhappiness.com/oxford-happiness-questionnaire/214/>
- 43-Jans-Beken,L. (2018). *Appreciating Gratitude: New perspectives on the gratitude-mental health connection*. Heerlen, The Netherlands: Open University
- 44- Jans-Beken,L ., Jacobs,N., Janssens,M., Peeters,S., Reijnders,J ., Lechner,L & Lataster,J.(2019) Gratitude and health: An updated review.*Journal of Positive Psychology*, 15(6), 743-782, DOI: 10.1080/17439760.2019.1651888
- 45- Juneja,J.K.(2022).Gratitude and its importance.*International Journal of Health Science*,6(S2),9721-9828.<http://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS2.7533>
- 46 Kong, F., & Zhao, J. (2013). Affective mediators of the relationship between trait emotional intelligence and life satisfaction in young adults. *Personality and Individual Differences*, 54(2), 197–201.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.08.028> -

- 47- Krysinska, K. (2018). Gratitude as a protective factor for suicidal ideation and behavior: The theory and evidence base. In *A positive psychological approach to suicide: Theory, Research, and Prevention*. Springer Nature Switzerland, 89-105. Serious Editor: Masood Zangeneh.
- 48- Kumar, S.A., Edwards, M.E., Grandgenett, H.M., Scherer, L.L., Dillio, D., & Jaffe, A.E. (2022). Does gratitude promote resilience during a pandemic? An examination of mental health and positivity at the onset of COVID-19. *Journal of Happiness Studies*. <http://doi.org/10.1007/s10902-022-00554-x>
- 49- Lambert, A., Fincham, F., Stillman, T., & Dean, L. (2009). More Gratitude, Less materialism: The mediating role of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 32-42. <http://doi:10.1080/1743976082216377>
- 50- Layous, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The How, Why, What, When, and Who of Happiness: Mechanisms Underlying the Success of Positive Activity Interventions. In J. Gruber, & J. T. Moskowitz (Ed.), *Positive Emotion* (pp. 473-495). Oxford: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199926725.003.0025>
- 51- Lazarus, R., & Lazarus, B. (1994). *Passion and Reason. Making Sense of Our Emotions*. New York: Oxford University Press.
- 52- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186-189. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x>
- 53- Lucas, R. E., & Diener, E. (2008). Personality and subjective well-being. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 795-814). The Guilford Press.
- 54- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- 55- McCullough, M.E., Kilpatrick, S., Emmons, R., & Larson, D.B. (2002). Is Gratitude a Moral Affect?. *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266. <http://dx.doi.org/10.1037//0033-2909.127.2.249>
- 56- Magno, C., & Orillosa, L. (2012). Gratitude and achievement emotions. *Philippine Journal of Counselling Psychology*, 14(1), 29-43. <http://www.researchgate.net/Publication/277405414>
- 57- Noor, N., Rahman, N., & Zahari, M. (2018). Gratitude, gratitude intervention and well-being in Malaysia. *The Journal of Behavioral Science*, 13(2), 1-18.

- 58- Oishi, S., & Gilbert, E. A. (2016). Current and future directions in culture and happiness research. *Current Opinion in Psychology*, 8, 54–58. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.005>
- 59- Perez, J., Peralta, C., & Besa, F. (2021). Gratitude and life satisfaction: The mediating role of spirituality among Filipinos. *Journal of Beliefs & Values*. <http://doi.org/10.1080/1367672.2121.1877031>
- 60- Petrocchi, N., & Couyoumdjian, A. (2015). The impact of gratitude on depression and anxiety: the mediating role of criticizing, attacking, and reassuring the self. *Self and Identity*, 15(2), 191–205. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1095794>.
- 61- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press; American Psychological Association.
- 62- Plomin, R. (2004). Genetics and developmental psychology. *Merrill-Palmer Quarterly*, 50(3), 341–352. <https://doi.org/10.1353/mpq.2004.0024>
- 63- Rahayu, I. I., & Setiawati, F. A. (2019). The dynamic of psychological well-being and gratitude in adolescence. *Proceedings of the 3rd International Conference on Current Issues in Education (ICCIE 2018)*, 326, 253–257. <https://doi.org/10.2991/iccie-18.2019.45>
- 64- Ran, Y., Wei, H., & Li, Q. (2016). Forgiveness from emotion fit: Emotional frame, consumer emotion, and feeling-right in consumer decision to forgive. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 1775.
- 65- Robustelli, B., & Whisman, M. (2018). Gratitude and life satisfaction in the united states and Japan. *J Happiness Stud*, 19, 41–55. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9802-5>
- 66- Rosenberg, E. L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, 2(3), 247–270. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.247>
- 67- Rybarski, R., Szcześniak, M., Falewicz, A., Madej, D., Bielecka, C., & Pracka, J. (2022). The Mediating Effect of Dispositional Gratitude on the Relationship between Religious Struggles and Self-Esteem: Preliminary Results. *Religions*, 70, 1–15.
- 68- Salvador-Ferrer, C. (2017). The relationship between gratitude and life satisfaction in a sample of Spanish university students: The moderation role of gender. *Anales de Psicología*, 33(1), 114–119. <https://doi.org/10.6018/analesps.32.3.226671>
- 69- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.



- 70- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- 71- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- 72- Steven, M. T., Cichy, K., & Peters, P. (2012). Letters of Gratitude: Further Evidence for Author Benefits. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 187-201. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-011-9257-7>
- 73- Szczesniak, M., Falwewicz, A., Maej, D., Bielecka, G., Pracka, J., & Rybarski, R. (2022). The mediating effect of dispositional gratitude on the relationship between religious struggles and self-esteem: Preliminary results. *Religious*. <http://doi.org/10.3390/re/73010070>
- 74- Thomas, M. & Watkins, P. (2003, May). Measuring the grateful trait: Development of revised GRAT. Paper presented at the Annual Convention of the Western Psychological Association, Vancouver, BC. 71-
- 75- Tomczyk, J., Nezek, J., & Krejtz, I. (2022). Gratitude Can Help Women At-Risk for Depression Accept Their Depressive Symptoms, Which Leads to Improved Mental Health. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.878819>
- 76- Tong E. M. & Oh, V. Y. (2021). Gratitude and Adaptive Coping Among Chinese Singaporeans During the Beginning of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.628937>
- 77- Unanue, W., Gomez Mella, M. E., Cortez, D. A., Bravo, D., Araya-Véliz, C., Unanue, J., & Van Den Broeck, A. (2019). The reciprocal relationship between gratitude and life satisfaction: Evidence from two longitudinal field studies. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 2480. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02480>
- 78- Valikhani, A., Ahmadnia, F., Karimi, A., & Mills, P. (2019). The relationship between dispositional gratitude and quality of life: The mediating role of perceived stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 141, 40-46. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.014>
- 79- Veenhoven, R. (2009). Well-being in nations and well-being of nations: Is there a conflict between individual and society? *Social Indicators Research*, 91(1), 5–21. <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9323-7>
- 80- Watkins, P. C. (2004). Gratitude and Subjective Well-Being. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 167–192). Oxford

- University Press.  
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0009>
- 81- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(5), 431–452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- 82- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: a review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.005
- 83- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 1076–1093. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.9.1076>
- 84- Wood, W., & Eagly, A. H. (2015). Two traditions of research on gender identity. *Sex Roles: A Journal of Research*, 73(11-12), 461–473. <https://doi.org/10.1007/s11199-015-0480-2>
- 85- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion*, 8(2), 281–290. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.2.281>
- 86- Wood, A. M., & Johnson, J. (2016). Positive clinical psychology: An introduction. In A. M. Wood & J. Johnson (Eds.), *The Wiley handbook of positive clinical psychology* (pp. 3–17). Wiley Blackwell.
- 87- Yildirim, M., & Alanazi, Z. (2018). Gratitude and life satisfaction: Mediating role of perceived stress. *International Journal of Psychological Studies*, 10(3), 21. <https://doi.org/10.5539/ijps.v10n3p21>
- 88- Zarzycka, B., Bartzuk, R. p., & Rybarski, R. (2020). Centrality of Religiosity Scale in Polish Research: A Curvilinear Mechanism that Explains the Categories of Centrality of Religiosity. *Religion*, 11(2), 64 <https://doi.org/10.3390/rel11020064>.