الامتنان وعلاقته بالسكينة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة

إعداد

د.إيناس محمد سليمان على منصور

معلمة بمديرية التربية والتعليم بمحافظة الجيزة

الامتنان وعلاقته بالسكينة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة

إعداد

د.إيناس محمد سليمان على منصور

ملخص البحث:

هدف البحث الحالي إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الامتنان والسكينة النفسية، والكشف عن الفروق بين استجابة عينة البحث حول الامتنان النفسي والسكينة النفسية تبعًا لمتغيري التخصص الدراسي والنوع، وتكونت عينة البحث من (٢٨٠) طالبا وطالبة من طلبة جامعة القاهرة، مقسمين إلى (١٥٠) طالب وطالبة من طلبة كلية العلوم، (١٣٠) طالب وطالبة من طلبة كلية الحقوق، (١٢٠) من الطلبة الذكور، (١٦٠) من الطلبة الإناث، وطبق عليهم مقياس الأمتنان من إعداد (حسام الدين عزب، سارة حسام مصطفى، نرمين مصطفى مصباح، ٢٠١٩) ومقياس السكينة النفسية من إعداد (محمد السعيد أبو حلاوة، عاطف مسعد الشربيني، ٢٠١٦)، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الامتنان والسكينة النفسية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الامتنان والسكينة النفسية تبعًا لمتغير التخصص الدراسي، بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الامتنان والسكينة النفسية تبعًا لمتغير النوع.

Abstract:

The aim of the current research is to know the nature of the relationship between gratitude and psychological tranquility, and to reveal the differences between the response of the research sample on psychological gratitude and psychological tranquility according to the variable of academic specialization and gender. The research sample consisted of (280) male and female students from Cairo University, divided into (150) students. And a female student from the Faculty of Science, (130) male and female students from the Faculty of Law, (120) male students, (160) female students, and a gratitude scale was applied to them, prepared by (Hossam El-Din Azab, Sarah Hossam Mustafa, Nermin Mustafa Mesbah, 2019). The psychological tranquility scale was prepared by (Mohamed Al-Saeed Abu Halawa, Atef Musaad Al-Sherbiny, 2016), The research results revealed that there is a statistically significant relationship between gratitude and psychological tranquility, and that there are no statistically significant differences between the average scores of gratitude and psychological tranquility according to the variable of academic specialization, in addition to the absence of statistically significant differences between the average scores of gratitude and psychological tranquility according to the gender variable.

مقدمة البحث:

تُسهم المشاعر الإيجابية بدور كبير في حياة الفرد، ومن ضمن هذه المشاعر العرفان والامتنان للآخرين في مختلف نواحي الحياة، والتي بدورها تشعر الفرد بنوع من السعادة والرفاهية النفسية، وتنعكس بطريق مباشرة على جودة علاقاتنا الاجتماعية مع الآخرين وقدرتنا على التواصل الفعال. (فيصل الربيع، كوكب عبابنه، ٢٠١٨,٦٥٣)، والامتنان هو شعور الفرد بالشكر والتقدير نحو الآخرين، وبالود والنوايا الطيبة؛ فهو من المفاهيم الأساسية التي ترتبط بالسلام والرضا والطمأنينة الداخلية، والتي تعد منبئا بالسلوكيات الإيجابية مع المحيطين، ومعزز فهو يزيد من احتمال تكرار السلوك الإيجابي، ودافع لتحفيز التفاعلات والعلاقات الاجتماعية بين الأفراد. (McCullough, Emmons& Tsang, 2002)، ويُعد الامتنان من المفاهيم ذات نشأة فلسفية دينية، وخاصة الإسلام فهو مصطلح مقتبس من الكلمة العربية "الشكر" وهو يعنى التعبير عن مشاعر الارتياح تجاه جميع النعم التي أنعم الله –سبحانه وتعالى– بها علينا وتجاه الآخرين الذين أسدوا لنا معروفا، فلفظ ممتن فُسر على أن الفرد سعيد بشأن النعمة التي حصل عليها، والإيمان بمفهوم الامتنان يجعل الفرد يعيش بهدوء وسلام داخلي، وهناك العديد من الآيات القرآنية التي حثت على أهمية الشكر مثل الآية (لئن شكرتم لأزيدنكم)، فهى تدل على أن الله –سبحانه وتعالى– يعد للشاكرين مزيد من النعم .Cholili, et al,2023,280)(، ويرتبط الامتنان النفسي بالعديد من المتغيرات الإيجابية في علم النفس منها النظرة المتفائلة للحياة، والشعور بالرضا؛ فالأفراد الممتنون في حياتهم لديهم ميل عام للاستجابات والانفعالات والخبرات الإيجابية (جيهان محمود، ٢٠٢٠، ١١٣)، كما لديهم شعور بجودة الحياة وبالصفاء الداخلي والتعاطف مع الآخرين والرفاهية النفسية والتعامل مع الأحداث الضاغطة في الحياة، والتكيف بفاعلية.(مريم الزيادات، ٢٠٢٠،٢١١)، كما تُعد السكينة النفسية من أهم المتغيرات الإيجابية التي تلعب دورا كبيرا في شعور الفرد بالانسجام مع ذاته ومع الآخرين، وزيادة قدرته على تقبل الأحداث الحياتية والتعامل معها بكل رضا وارتياح نفسي، فالسكينة النفسية عاطفة إيجابية تعكس مشاعر السلام والأمن النفسي، وتعد موردا للقيم يمكن الفرد من إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين.(Cuello ,& Oros ,2014) ويتضح مما سبق أن الامتنان والسكينة النفسية من أهم المتغيرات الإيجابية التي تؤثر على الصحة النفسية للطالب الجامعي ومستوى

توافقه مع الحياة الجامعية ووجدت الباحثة ضرورة للتعرف على العلاقة بين الامتنان والسكينة النفسية لدى طلبة الجامعة.

مشكلة البحث:

يواجه الطلبة في المرحلة الجامعية بالعديد من المتطلبات، والضغوط الأكاديمية والحياتية لذلك فهم في أشد الحاجة للمشاعر الإيجابية ومن ضمنها مشاعر الامتنان والعرفان بالجميل؛ لأن هذه المشاعر تنعكس على جودة الحياة والتي تتمثل فيما يتمتع به الفرد من خدمات ورعاية نفسية واجتماعية، كما يساعد الامتنان على تعزيز العلاقات الاجتماعية بين الأقران، وتوطيد أواصر هذه العلاقات، والمساهمة في حجب المشاعر والعواطف السلبية الناتجة عن الجحود ونكران الجميل، ويستمتع الأفراد الذين يمارسون الامتنان في حياتهم بنوع من التقبل والمرغوبة الاجتماعية والرضا عن الحياة والابتهاج النفسي، فأشارت العديد من الدراسات إلى أهمية العلاقة بين مفهوم الامتنان وبعض المفاهيم الأخرى مثل الصفاء النفسي والسلام الداخلي والقناعة والسعادة الشخصية.(Singh, & Jha, 2008, 42) وبجانب الأهمية النفسية والأخلاقية للامتنان، اتضح أثر الامتنان على صحة الفرد الجسمية، فقد أشارت العديد من الدراسات إلى الامتنان يقي من أمراض التصلب ويخفف من أعراض الاكتئاب والاضطرابات النفسية.) (Anas, et al , 2015، أما على الجانب الاجتماعي أثبتت الدراسات أن الامتنان عاطفة تعزز العلاقات، تحتاج أن يشعر الناس كيف يتم تقديرهم من جهة الآخرين، فالامتنان لا يشجع فقط على تقديم الهدايا ولكن على رد العرفان والجميل، لذلك يعد دراسة هذه المفاهيم الإيجابية لطلبة المرحلة الجامعية من الأشياء المهمة التي تساعد هؤلاء الطلبة على اجتياز هذه المرحلة بنوع من التفاهم والود والسلام والصفاء النفسي.(هاني محمد،٢٠١٤، ١٤٥) وهذا ما أثبتته العديد من الدراسات مثل دراسة (Salvador ,2017)، (Yoo, 2020) ودراسة (حواء ابليش ،٢٠١٩) والتي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة قوية بين الامتنان والرضا عن الحياة والرفاهية النفسية وتحسين مستوى العلاقات الاجتماعية. ولهذا السبب تناولت الباحثة هذا الموضوع بالدراسة والبحث نظرا لأهمية متغيرات البحث، وأهمية الفئة العمرية عينة البحث. وبناء على ما سبق فإن مشكلة البحث تبلورت من خلال مجموعة من الأسئلة:

أسئلة البحث:

- ما العلاقة بين الامتنان والسكينة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة؟
- ما الفروق بين درجات أفراد عينة الدراسة حول الامتنان والسكينة النفسية بإختلاف متغير التخصص الدراسي؟
- ما الفروق بين درجات أفراد عينة الدراسة حول الامتنان والسكينة النفسية باختلاف متغير النوع؟

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى:

- تناول العلاقة بين الامتنان والسكينة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة .
- التعرف على دلالة الفروق بين استجابة أفراد عينة الدراسة حول الامتنان والسكينة النفسية تبعًا لمتغير التخصص الدراسي .
- التعرف على دلالة الفروق بين استجابة أفراد عينة الدراسة حول الامتنان والسكينة النفسية تبعًا لمتغير النوع (ذكور –إناث).

أهمية البحث: تتضح اهمية البحث الحالى فيما يلى

- توجيه الضوء على أهمية متغير الامتنان والسكينة النفسية ، باعتبارهما من المتغيرات الإيجابية التي تؤثر على طاقة الطالب الجامعي وصحته النفسية.
- إثراء المكتبة العربية بإطار نظري عن مفهوم الامتنان والسكينة النفسية ، وأبعادهما لدى طلبة المرحلة الجامعية.

محددات البحث:

- **المحددات المنهجية:** اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي نظرًا لملاءمته لطبيعة البحث.
- **المحددات الموضوعية:** دراسة العلاقة بين الامتنان والسكينة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة.
- **المحددات المكانية:** جامعة القاهرة (كلية الحقوق – كلية العلوم) .
- **المحددات البشرية:** طلبة جامعة القاهرة بكلية الحقوق وكلية العلوم.
- **المحددات الزمانية:** الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤.

مصطلحات البحث:

الامتنان: Gratitude "إحدى سمات الشخصية الإيجابية التي تنطوي على حالة من إحساس الفرد بشكر الله على تفضله بنعمه التي لا تعد ولا تحصى وبالتقدير لمن أسدى إلينا معروفا أو خدمة من البشر والتعبير عن هذه الحالة سواء قول أو فعلا" (حسام عزب، سارة مصطفى، نرمين مصباح، ٢٠١٩، ١٦٠)

ويعرف إجرائيًا: الدرجة التي يحققها المستجيب من خلال إجابته على فقرات المقياس المستخدم في البحث.

السكينة النفسية: psychological serenity " حالة نفسية وروحية تتمثل في التعلق بالله والانقياد والتسليم له، والشعور بالرضا والقناعة والارتياح النفسي مع تقبل الأمر والالتزام الإيجابي، والصفاء النفسي والشعور بالنشوة والابتهاج الروحي "(محمد أبو حلاوة، عاطف الشربينى، ٢٠١٦، ٤٥)

ويعرف إجرائيًا: : الدرجة التي يحققها المستجيب من خلال إجابته على فقرات المقياس المستخدم فى البحث **الإطار النظرى:**

الامتنان: يُعد الامتنان من المفاهيم ذات التأثير الإيجابي على التكيف الاجتماعي والصحة النفسية للفرد، ويساهم الامتنان في تحقيق أهداف الفرد والشعور بالتقبل الاجتماعي والهناء النفسي؛ بل يساعد على زيادة الشعور بالرضا عن الذات وعن الآخرين في المحيط الاجتماعي، وبالتالي ارتفاع قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والتحديات الحياتية.(هاني محمد، ٢٠١٤، ١٤٦) ولقد تعددت تعريفات الامتنان في الحياة فعرفه (Zeng,2023,1159) بأنه ردود أفعال عاطفية للأفعال الطيبة، كما عرفه (Liang , et al, 2022) بأنه ميل الفرد إلى تقدير الإيجابيات في الحياة ، كما عرف (رشا إبراهيم،٢٠١٩، ٥) الامتنان بأنه "مكون معرفي وجداني إيجابي يقوم به الفرد تجاه ما يمنح له أو يقدم إليه من الآخرين من منافع أو هدايا، مما يؤدي إلى استعداده للتصرف بإيجابية والاعتراف والتقدير لجهود الآخرين. بينما عرف (حسام عزب، سارة مصطفى، نرمين مصباح ،١٦٠،٢٠١٩) "بأنه أحد سمات الشخصية الإيجابية التي تنطوي على حالة من إحساس الفرد بشكر الله –سبحانه وتعالى– على تفضله بنعمه التي لا تعد ولا تحصى وبالتقدير لمن أسدى لنا معروفا أو خدمة من البشر سواء التعبير القول أو الفعل "، ولقد تبنت الباحثة هذا التعريف.

عناصر الامتنان: أشار كل من McCullough, Emmons & Tsang (2002,113) إلى وجود أربعة عناصر أساسية للامتنان العنصر الأول: شدة الامتنان يختلف الأفراد في تعبيرهم عن الامتنان عندما يتعرضون لمواقف إيجابية فمنهم من هو أكثر ميلا للامتنان ومنهم من هو أقل ميلا للامتنان، العنصر الثاني: تردد أو تكرار الامتنان ويقصد به ميل الأفراد ذات النزعة القوية للامتنان إلى استخدامه عدة مرات باليوم في أبسط المواقف، عكس الفرد ذات النزعة الضعيفة للامتنان، العنصر الثالث: مدى الامتنان ويقصد به مدى شمولية الامتنان لجميع نواحي الحياة عكس الأفراد ذات النزعة الضعيفة للامتنان فيرون أن الامتنان محدد في مواقف معينة دون أخرى، العنصر الرابع: وهو كثافة الامتنان ويقصد به عدد الأفراد الذين نشعر نحوهم بالامتنان وإسداء المعروف في مراحل العمر والظروف المختلفة مثل الامتنان للآباء والأصدقاء والعائلة، والأهم من ذلك الامتنان إلى الله في جميع الأحوال.

أبعاد الامتنان :يتكون الامتنان من بعدين أساسيين كما في المقياس المستخدم في البحث الحالي

البعد الأول: الامتنان إلى الله: "استشعار الفرد للنعم العديدة التي أنعم بها الخالق– سبحانه وتعالى– ويشمل ذلك قياس الإدراك والوعي الجيد لهذه النعم كجانب معرفي والشعور بمدى عظمة هذه النعم كجانب انفعالي، والتعبير عن هذا التقدير بالقول والفعل كجانب سلوكي"

البعد الثاني: الامتنان لمن أسدوا إلينا خدمة من البشر: "شعور الفرد بالشكر تجاه الآخرين الذين قدموا إلينا خدمة أو معروفا ويشمل ذلك ثلاث جوانب قياس الوعي بفضل الآخرين الجانب المعرفة، الشعور بالحاجة والرغبة لتقدير الآخرين الجانب الانفعالي، التعبير عن هذا التقدير بالقول أو الفعل الجانب السلوكي."

(حسام عزب، سارة مصطفى، نرمين مصباح ،٢٠١٩،١٦٠)

النظريات المفسرة للامتنان:

النظرية الأخلاقية أشارت هذه النظرية إلى أن الامتنان يخدم ثلاث وظائف أساسية جميعها ترتكز على النموذج الأخلاقي، أولا: يعتبر الامتنان بمثابة مقياس أخلاقي وتشير الأدلة إلى أن الأفراد يميلون إلى تقديم الامتنان تحقيقا للفوائد التي يقدرونها، والفوائد التي تقدم بتكلفة معينة إلى الآخرين، كما يميل الأفراد إلى شكر الآخرين في الفوائد المجانية التي قدمت لهم دون مقابل، من باب اللطف، وليس من باب المصلحة الذاتية. ثانيا: أشار ماكولم (٢٠٠١) إلى أن

الامتنان يعد بمثابة معزز أخلاقي فإظهار الامتنان يمكن أن يزيد من فرصة قيام الفرد بمزيد من الخدمات، وعلى النقيض من ذلك إظهار الجحود يؤدى إلى تقليل الأعمال الطيبة في المستقبل، أي أن التعبير عن الشكر يمكن أن يعزز مقدار المساعدات المقدمة، مثل زيادة معدل الأعمال التطوعية أو التبرعات، أو الإسداء بالنصائح للآخرين وأخيرا: أظهرت الدراسات أن الأفراد الذين يقدم لهم الشكر والعرفان والامتنان يكونون على استعداد للعطاء والتضحية وبذل مزيد من الجهد نيابة عن الآخرين إذا تم شكرهم أكثر مما إذا لم يتم شكرهم.

(Bono, Duffy, & Moreno, 2022, 80)

النظرية الوجدانية المعرفية: ظهرت هذه النظرية في منتصف القرن العشرين، وأشارت إلى أن الامتنان هو إدراك داخلي للمواقف الإيجابية التي تقدم لنا، لا يتأثر بالمعايير الشخصية، فهو محفز للسلوكيات الاجتماعية الإيجابية، ونتاج لنظام داخلي وجداني يتشكل من خلال المواقف والمناسبات التي تحقق الإحساس بالسعادة والرضا الداخلي تجاه الآخرين الذين أسدوا لنا خدمة ما. (Zeng, 2023, 1159)

السكينة النفسية: يمثل مفهوم السكينة النفسية أحد المتغيرات الإيجابية المهمة في علم النفس، فتعد السكينة النفسية بمثابة الغاية التي يسعى الفرد للوصول إليها، فكل فرد منا يتمنى أن يشعر بنوع من السلام والطمأنينة الداخلية.، وتعددت تعريفات مفهوم السكينة النفسية، فعرفه (صالح الشعراوى، ٢٠٢١، ١٧٩) بأنه " السلام الداخلي والانسجام مع الذات والرضا عن الذات والآخرين وضبط الانفعالات وتقبل المشاعر والتصرف بفاعلية واقتدار." وعرفه (كريم عرفي، ٢٠٢٣، ٥٩) " بأنه شعور الفرد بالراحة النفسية والهدوء الداخلي، والشعور بالرضا عن كل أمور حياته وتقبلها؛ مما يشعره بالنشوة والابتهاج الروحي". بينما عرفُه (محمد أبو حلاوة، عاطف الشربيني،٢٠١٦ ،٩٧) بأنه "قدرة الشخص على الاحتفاظ بهدوئه واتزانه الانفعالي عند التعرض لضغوط الحياة وأزماتها وظروفها العصيبة، فضلا عن غياب مؤشر القلق، وامتلاء الفرد بمشاعر الإقبال على الحياة وحب الخير للآخرين مع الميل للتسامح واستشعار الرحمة والمحبة."

النظريات المفسرة للسكينة النفسية: نشأ مفهوم السكينة النفسية من التجارب الروحية التي تم تناولها في المجال الديني والسياقات الفلسفية، ثم تم تناولها في أدبيات التمريض، فأشار روبرتس (١٩٩٣) إلى السكينة النفسية باعتبارها نوعا من السلام الداخلي المستقل نسبيا عن

الأحداث الخارجية والضغوط الحياتية، وبوجه عام هو التوجه الإيجابي للحياة، وأشار روبرتس أن مفهوم السكينة النفسية يتكون من ثلاثة عناصر أساسية الإيمان والتواضع والفرح، فالإيمان هو شعور الفرد العام بالثقة والقوة الداخلية والمرونة أما التواضع فهو اتخاذ إجراءات لتغيير الأشياء التي يمكن تغييرها، وتقبل الأشياء غير القابلة للتغيير، وأخيرا الفرح وهو يتمثل في الشعور بالحب والارتباط بالعالم الخارجي دون أي صراعات داخلية. وترتبط العناصر الثلاثة للسكينة النفسية بشكل إيجابي بالرفاهية النفسية، بينما ترتبط سلبا بمشاعر الضيق والاكتئاب.(Soysa, et al, 2021, 1519) ، بينما فسرتArnout (2019,3) مفهوم السكينة النفسية من خلال منظورين الأول: قدرة الفرد في التغلب على جميع الأسباب الخارجية والذاتية التي تعيق شعوره بالسكينة والصفاء النفسي، مثل تفكير الفرد في التغلب على المشاكل والضغوط الحياتية، ومحاولة إيجاد السبل والحلول المناسبة لها، وبالتالي يتحقق الشعور بالطمأنينة والسلام الداخلي فالمشاحنات والصراعات اليومية تعد من الأسباب التي تعيق فرص النجاح والابتكار والإبداع، أما المنظور الثاني: يتم تفسير السكينة النفسية من الجانب الفسيولوجي، فيعد الإحساس بالسكينة النفسية بمثابة خط مناعي طبيعي يساعد الجسم في التخلص من آثار المشكلات والضغوط والأزمات، وبذلك يكون مفهوم السكينة النفسية من المفاهيم التي لها مدلول نفسي وفسيولوجي.

ابعاد السكينة النفسية: تُعد السكينة النفسية تركيب نفسي متعدد الأبعاد يتضمن الأبعاد التالية:

البعد الأول: التعلق بالله والانقياد له: وهو الإيمان والإقرار قولا وقلبا بأن لله الأمر من قبل ومن بعد، وأن جميع الأمور تسير وفقا لتدبير الخالق ويأتي هذا التسليم من اليقين بأن الله له مقاليد الحكم في السموات والأرض، وهذا ما يدفع الفرد لتقبل الأحداث والمواقف الحياتية دون اعتراض، نظرا لوجود حكمة ربانية من ورائها، فعلينا الرضا بقضاء الله والتسليم له، والتوكل عليه، حتى يتحقق الشعور بالسكينة النفسية.

البعد الثاني: التشبع بالرضا: وهو الشعور بالقناعة الذاتية والتقبل والارتياح لكل أقدار الله وتدابيره مع الإيمان المطلق بعدل الله وحكمته المتناهية، ويشمل التشبع بالرضا، رضا الفرد عن إمكانياته وقدراته ورزقه الذي قسمه الله له، فالرضا بالمقسوم هو نوع من العلاجية في علم النفس والتي ترسا لقيمة الطمأنينة والارتياح النفسي.

البعد الثالث: التقبل والالتزام الإيجابي: ويتمثل في تقبل الأحداث ووقائع الحياة بأحزانها وأفراحها وتقبل الآخرين المحيطين بنا بوضعيتهم التي هم عليها، فالتصرف بأسلوب مرن وبه نوع من الحكمة يساعدنا على تخطي الأزمات والمواقف والضغوط الحياتية بنفس راضية، فالتقبل يتضمن أربعة جوانب؛ الأول: تقبل الذات كما هي بعيوبها ومميزاتها، الثاني: تقبل أحداث الحياة ووقائعها بعثراتها وإخفاقاتها، والثالث: تقبل الآخرين على وضعهم، أما الرابع: تقبل قضاء الله وقدره.

البعد الرابع: الصفاء النفسي: وهو خلو الذات من مشاعر الحقد والكراهية والتكبر والغل، والسعي لزيادة الفضيلة وبذل الخير دون مقابل والتودد للآخرين تقربا لله.

البعد الخامس: النشوة والابتهاج الروحي: ويقصد به التسامي بالروح ولا يحقق الفرد هذا المستوى من التسامي بالذات إلا عن طريق مجاهدة الشهوات وكبح جماح النزوات النفسية، ويرتبط مفهوم النشوة الروحية بمفهوم النشوة الدينية والتي تتمثل في حالة الوعي والإدراك المثالي لدوافع الفرد، والتخلق بقيم الدين الإسلامي مثل الرأفة والتواد والإيثار. (محمد أبو حلاوة،عاطف الشربيني، ٢٠١٦، ١٣٢- ١٣٩)

دراسات سابقة:

اولأ/ دراسات متعلقة بالامتنان

اجرىSalvador (2017) دراسة هدفت إلى تناول العلاقة بين الامتنان والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعات، وتكونت عينة البحث من (٣٠٩) طالبا وطالبة من جامعات أسبانيا، وطبق عليهم استبيان التقرير الذاتي للامتنان، وتوصلت نتائج البحث إلى قدرة الشعور بالامتنان على التنبؤ بالرضا عن الحياة ووجود علاقة دالة إحصائيا بين الامتنان والرضا عن الحياة، بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في الشعور بالامتنان.

وهدفت دراسة إكرام صهوان(٢٠١٨) إلى دراسة البنية العاملية لمقياس الامتنان لدى طلاب الجامعة وقياس مستوى الامتنان لديهم ودراسة الفروق في مستوى الامتنان في ضوء متغير النوع (ذكور/ إناث)، وتكونت عينة البحث من (٢٥٥) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة السادات، وطبق على عينة الدراسة مقياس الامتنان النفسي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى الامتنان لدى عينة البحث، عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الامتنان ككل ترجع لمتغير النوع (الذكور والإناث).

كما أجرت حواء ابليش(٢٠١٩) دراسة هدفت إلى التعرف على الامتنان وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين بمدينة زيليتين ، وكذلك التعرف على الفروق بين المراهقين في مستوى الامتنان والرضا عن الحياة، تبعا لمتغير الجنس، وتكونت عينة البحث من (٤٢٠) طالبا وطالبة موزعين على سبع مدارس، وطبق عليهم مقياس الامتنان من إعداد الباحثة، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة موجبة بين الامتنان والرضا عن الحياة، وجود فروق بين متوسط الدرجات لكل من الذكور والإناث في الأبعاد والدرجة الكلية للامتنان لصالح عينة الإناث.

وأجرت مريم الزيادات (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى فحص علاقة الامتنان بالضغط النفسي لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية، تكونت عينة البحث من (٦٠٠) طالب بمرحلة البكالوريوس، طبق عليهم مقياس الامتنان، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين الامتنان والضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس، والتخصص الدراسي، وارتفاع مستوى الامتنان لدى عينة البحث.

وهدفت دراسة كل من رمضان سالم وهاني مراد (٢٠٢٠) إلى التعرف على درجة إسهام كل من الامتنان والعفو في التنبؤ بالحكمة، وتكونت عينة البحث من (٢٥٦) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية بالتخصصات العلمية والأدبية، وطبق على عينة الدارس مقياس الامتنان النفسي، والعفو إعداد الباحثين، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين الامتنان والحكمة، وبين الامتنان والعفو، وان الامتنان والعفو يفسران (٧١ %) من أداء الأفراد على متغير الحكمة.

بينما هدفت دراسة You (2020) إلى تناول العلاقة بين الامتنان والرفاهية النفسية (الشعور بالرضا عن الحياة والأمل والتأثير الإيجابي) لدى عينة من الطلبة الكوريين، وتكونت عينة البحث من (٧٦١) كوريا من خمس جامعات في كوريا الجنوبية، وطبق عليهم قائمة الامتنان (GAC) ومقياس الرضا العام عن الحياة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الامتنان أهم منبئ بالرفاهية الذاتية، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الذكور والإناث في متغير الامتنان.

كما أجرى كل من خلف السيد وإيمان أبو ضيف وريم محمود (٢٠٢١) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الامتنان الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين دراسيا، وتكونت عينة البحث من (٢٠٣) طلبة وطالبة مقسمين إلى (١٠١)

متفوق، (١٠٢) غير متفوق تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠-٢٢)، طبق عليهم مقياس الامتنان الاجتماعي من إعداد الباحثين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى الامتنان الاجتماعي لدى الطلبة المتفوقين، ووجود فروق بين أفراد العينة تعزى للتخصص الدراسي (علوم طبيعية- علوم إنسانية)، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الامتنان الاجتماعي.

وأجرى كل من أماني الشيراوي وسامي المحجوب وخالد الصياح(٢٠٢٢) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى الامتنان لدى طلبة الجامعة، والتعرف على درجة الاختلاف في مستوى الامتنان لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات كالنوع والتخصص الدراسي، وتكونت عينة البحث من (٤٠٢) طالب وطالبة مقسمين إلى (٩٦) من الذكور، (٣٠٦) من الإناث، وطبق عليهم مقياس الامتنان من إعداد (McCullough et al ,2002)، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين الامتنان وجودة الحياة وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الامتنان.

أجرى Zhang, et al (2023) دراسة هدفت إلى دراسة العلاقة بين الشعور بالامتنان والرفاهية لدى الشباب الصينيين، وتكونت عينة البحث من (٣٦٣) طالبا وطالبة، وطبقا عليهم مقياس الامتنان، وأظهرت نتائج الدراسة ارتباط الامتنان ارتباط إيجابي بالرفاهية النفسية.

ثانيًا/ دراسات متعلقة بالسكينة النفسية:

وأجرى كل من Cullo, & Oros (2014) دراسة هدفت إلى دراسة العلاقة بين السكينة النفسية والتغلب على ضغوط الحياة وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، ومعرفة الفروق بين الذكور والإناث في متغير السكينة النفسية وتكونت عينة البحث من (٦١٥) طفلا تراوحت أعمارهم ما بين (٩-١٣ سنة)، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين عينة الذكور والإناث في متغير السكينة النفسية، وجود علاقة موجبة بين السكينة النفسية وبين السلوكيات الاجتماعية الإيجابية.

كما أجرىArnout (2019) دراسة هدفت إلى التعرف على المساهمة النسبية لكل من السكينة النفسية واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا في التنبؤ بالمشاركة الأكاديمية، وتكونت عينة الدراسة من (٥٢٢) طالب جامعيا منقسمين إلى (٢٧٤ طالبا، ٢٤٨ طالبة)، وطبق عليهم مقياس السكينة النفسية وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في السكينة النفسية وكانت الفروق لصالح الإناث.

بينما أجرت نشوة دردير (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في متغير السكينة النفسية، وتكونت عينة البحث من (١٤٨) طالبا وطالبة مصرية، (٧٦) سعوديا، وطبقا عليهم مقياس السكينة النفسية (إعداد أبوة حلاوة، الشربيني، ٢٠١٦)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير السكينة النفسية وفقا لمتغير الجنس (الذكور والإناث).

وأجرى كل من سهيلة عبد الرضا وشيماء كنين (٢٠٢٣) دراسة هدفت إلى دراسة العلاقة بين كفاءة التعلم الإيجابي والسكينة النفسية ودراسة الفروق في مستوى السكينة النفسية وفقا لمتغير الجنس (الذكور والإناث)، وتكونت عينة البحث من (٤٠٠) طالب وطالبة، وطبق عليهم مقياس السكينة النفسية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن طلبة الجامعة لديهم مستوى متوسط من السكينة النفسية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في السكينة النفسية وفقا لمتغير الجنس لصالح الذكور.

كما أجرى كريم عرفي (٢٠٢٣) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين السكينة النفسية والتوجه نحو المستقبل لدى طلاب التعليم الفني الثانوي، وتفسير الفروق بين الطلاب وفقا للنوع، وتكونت عينة البحث من (٤٦٢) طالبا وطالبة بواقع (٣٢٢) من الذكور، (١٤٠) طالبة، وطبقا عليهم مقياس السكينة النفسية من إعداد الباحث، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة بين السكينة والتوجه نحو المستقبل، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السكينة النفسية وفقا لمتغير النوع (الذكور– الإناث).

بينما أجرىHe (2023) دراسة هدفت إلى استكشاف القوة التنبئية لليقظة العقلية والسكينة النفسية في الأداء الإبداعي من منظور علم النفس الإيجابي، وتكونت عينة البحث من (٥٩٨) طالبا وطالبة بجامعة هونج كونج، وطبق عليهم مقياس السكينة النفسية، وتوصلت نتائج البحث إلى أن لليقظة العقلية والسكينة النفسية دورا كبيرا في تعزيز الأداء الإبداعي للطلبة.

التعليق على الدراسات السابقة:

بالنظر إلى الدراسات السابقة يتضح أنها تنوعت من حيث محاولتها لدراسة العلاقة بين الامتنان والسكينة النفسية، فمن حيث الهدف هدفت الدراسات السابقة إلى تناول العلاقة بين الامتنان وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى مثل دراسة (Zhang, et al ,2023) والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين الامتنان النفسي والرفاهية النفسية، دراسة (خلف السيد، وإيمان أبو ضيف،

ريم محمود، ٢٠٢١) والتي هدفت إلى تناول علاقة الامتنان الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات مثل التخصص الدراسي والنوع، ودراسة (مريم الزيادات، ٢٠٢٠) والتي هدفت إلى تناول العلاقة بين الامتنان والضغط النفسي، كما هدفت دراسة (Salvador ,2017) إلى تناول العلاقة بين الامتنان والرضا عن الحياة، كما تنوعت الدراسات التي تناولت متغير السكينة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى مثل دراسة (سهيلة عبد الرضا وشيماء كنين، ٢٠٢٣) والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين كفاءة التعلم الإيجابي والسكينة النفسية، ودراسة (كريم عرفي، ٢٠٢٣) والتي تناولت العلاقة بين السكينة والتوجه نحو المستقبل، ودراسة (Cullo, & Oros, 2014) والتي هدفت إلى تناول العلاقة بين السكينة النفسية وضغوطات الحياة. وبذلك تنوعت الدراسات السابقة من حيث أهدافها، أما من حيث العينة فاتفقت عينة البحث الحالي مع بعض عينات الدراسات السابقة مثل دراسة (أماني الشيراوي، وسامي المحجوب، وخالد الصياح، ٢٠٢٢)، ودراسة (خلف السيد، وإيمان أبو ضيف، ريم محمود، ٢٠٢١، ٢٠٢١)، (مريم الزيادات، ٢٠٢٠)، ودراسة (إكرام صنوان، ٢٠١٨) ودراسة (سهيلة عبد الرضا وشيماء كنين ، ٢٠٢٣)، ودراسة (كريم عرفي، ٢٠٢٣)، (أماني الشيراوي، وسامي المحجوب، وخالد الصياح ، ٢٠٢٢)، ودراسة (السيد، وأبو ضيف، محمود، ٢٠٢١)، (مريم الزيادات، ٢٠٢٠)، ودراسة (إكرام صنوان ، ٢٠١٨) ودراسة (سهيلة عبد الرضا وشيماء كنين، ٢٠٢٣)، ودراسة (كريم عرفي، ٢٠٢٣)، (Arnout,2019) فكانت العينة من طلبة وطالبات الجامعة، بينما اختلفت عينة البحث الحالى مع دراسة (Cullo, & Oros, 2014) والتي كانت عينة البحث من الأطفال الذين تراوحت أعمارهم ما بين (٩-١٣) سنة، ودراسة (إبليس، ٢٠١٩) والتي كانت عينتها من طلبة المرحلة الثانوية. أما من حيث الأدوات فتنوعت الأدوات والمستخدمة في الدراسات فأعد بعض الباحثين مقاييسهم بأنفسهم مثل دراسة (كريم عرفي، ٢٠٢٣)، (خلف السيد، وإيمان أبو ضيف، ريم محمود ، ٢٠٢١)، دراسة (حواء إبليش، ٢٠١٩)، بينما استعان البعض الآخر بمقاييس معدة مسبقا مثل دراسة ، (Yoo, 2020) (Salvador ,2017)، (نشوة دردير،٢٠٢٠)، ودراسة (أماني الشيراوي، وسامي المحجوب، وخالد الصياح ، ٢٠٢٢)، وبذلك اتفق البحث الحالي مع هذه الدراسات حيث طبقت الباحثة مقياس الامتنان من إعداد (حسام الدين عزب، سارة حسام مصطفى، نرمين مصطفى مصباح، ٢٠١٩)، ومقياس السكينة

النفسية من إعداد (محمد السعيد أبو حلاوة، عاطف مسعد الشربيني، ٢٠١٦)، كما استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في اختيار منهج البحث، وتفسير ومناقشة النتائج.

فروض البحث:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الامتنان والسكينة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد عينة الدراسة حول الامتنان والسكينة النفسية باختلاف التخصص الدراسي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد عينة الدراسة حول الامتنان والسكينة النفسية باختلاف النوع .

إجراءات الدراسة:اولًا: منهج البحث :

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي؛ نظرا لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث الذي يهدف إلى التعرف على العلاقة بين الامتنان والسكينة النفسية لدي عينة من طلبة جامعة القاهرة.

ثانيًا / عينة البحث

عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث: تم اختيار عينة عشوائية مكونة من (٦٠) طالبة من طالبات كلية العلوم والحقوق، مقسمين إلى (٢٨) طالبة من كلية العلوم، (٣٢) طالبة من كلية الحقوق، (٣٠) طالبا من عينة الذكور، (٣٠) طالبة من عينة الإناث، وطبق عليهم مقاييس الدراسة لحساب الثبات والصدق، واستغرق وقت الإجابة حوالي ٦٠ دقيقة.

عينة البحث الأساسية: تكونت عينة البحث من (٢٨٠) طالبا وطالبة مقسمين إلى (١٥٠) طالبا وطالبة من طلبة كلية العلوم، (١٣٠) طالبا وطالبة من طلبة كلية الحقوق، (١٢٠) طالبا، (١٦٠) طالبة.

جدول(١) وصف عينة الدراسة تبعًا لمتغير التخصص الدراسي والنوع

التخصص	التكرار	النسبة المئوية
كلية العلوم	١٣٠	%٤٦.٤٣
كلية الحقوق	١٥٠	%٥٣.٥٧
النوع	التكرار	النسبة المئوية
الذكور	١٢٠	%٤٢.٨٦
الإناث	١٦٠	%٥٧.١٤
المجموع	٢٨٠	%١٠٠

يتضح من جدول (١) أن عينة البحث تكونت من (٢٨٠) طالب وطالبة من جامعة القاهرة، مقسمين إلى (١٣٠) طالبا وطالبة من كلية العلوم، بنسبة (٤٦.٤٣ %)، حوالي (١٥٠) طالبة وطالبة من كلية الحقوق بنسبة (٥٣.٥٨ %)، وحوالي (١٢٠) من عينة الذكور، بنسبة (٤٢.٨٦ %)، (١٦٠) من الإناث بنسبة (٥٧.١٤ %) وهي عينة ممثلة لطلبة جامعة القاهرة.

ثالثًا/ أدوات البحث: استخدمت الباحثة مقياس الامتنان من إعداد (حسام الدين عزب، سارة حسام مصطفى، نرمين مصطفى مصباح، ٢٠١٩)، تكون المقياس من (٣٠) عبارة مقسمين إلى بعدين، الامتنان إلي الله، الامتنان لمن أسدوا إلينا الجميل.

الخصائص السيكومترية لمقياس الامتنان:

الاتساق الداخلي للفقرات: قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين كل عبارة من عبارات المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس ويوضح الجدول التالي قيم معاملات بيرسون.

جدول(٢) قيم معاملات بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الامتنان وبين الدرجة الكلية

م	معامل الارتباط	مستوي الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
١	٠.٧٣٩	٠.٠١	١٦	٠.٥٠٧	٠.٠١
٢	٠.٥٠٧	٠.٠١	١٧	٠.٤٨٠	٠.٠١
٣	٠.٤٩٦	٠.٠١	١٨	٠.٥٠١	٠.٠١
٤	٠.٥٥٤	٠.٠١	١٩	٠.٤٦٤	٠.٠١
٥	٠.٤٥٩	٠.٠١	٢٠	٠.٥١٢	٠.٠١
٦	٠.٥١٤	٠.٠١	٢١	٠.٥٣١	٠.٠١
٧	٠.٤٨٤	٠.٠١	٢٢	٠.٥٠٥	٠.٠١
٨	٠.٥٧٩	٠.٠١	٢٣	٠.٤٦٦	٠.٠١
٩	٠.٥٦٦	٠.٠١	٢٤	٠.٥٥٠	٠.٠١
١٠	٠.٥٦٢	٠.٠١	٢٥	٠.٥٦٢	٠.٠١
١١	٠.٥٨٣	٠.٠١	٢٦	٠.٣٩٧	٠.٠١
١٢	٠.٥٠٩	٠.٠١	٢٧	٠.٤٠٧	٠.٠١
١٣	٠.٤٧٣	٠.٠١	٢٨	٠.٤٤٣	٠.٠١
١٤	٠.٥١٩	٠.٠١	٢٩	٠.٣٩٥	٠.٠١
١٥	٠.٤١٥	٠.٠١	٣٠	٠.٤٣٧	٠.٠١

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات ارتباط بيرسون تراوحت ما بين (٠.٧٣٩) و(٠.٣٩٥) وهي قيم مرضية تؤكد صلاحية المقياس لجميع بيانات البحث .

جدول (٣) قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه على مقياس الامتنان

البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة	البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة
الامتنان الى الله	١	٠.٦٦٧	٠.٠١	الامتنان لمن اسدوا إلينا خدمة من البشر	٢	٠.٧٤١	٠.٠١
	٣	٠.٤٩٦	٠.٠١		٤	٠.٧٥٣	٠.٠١
	٥	٠.٤٥٩	٠.٠١		٦	٠.٧٦٨	٠.٠١
	٧	٠.٤٨٤	٠.٠١		٨	٠.٧٣١	٠.٠١
	٩	٠.٥٦٦	٠.٠١		١٠	٠.٧٦٥	٠.٠١
	١١	٠.٥٨٣	٠.٠١		١٢	٠.٧٢٢	٠.٠١
	١٣	٠.٤٧٣	٠.٠١		١٤	٠.٦٩٢	٠.٠١
	١٥	٠.٤١٥	٠.٠١		١٦	٠.٦٤٨	٠.٠١
	١٧	٠.٤٨٠	٠.٠١		١٨	٠.٦٦٤	٠.٠١
	١٩	٠.٤٦٤	٠.٠١		٢٠	٠.٧٠٠	٠.٠١
	٢١	٠.٥٣١	٠.٠١		٢٢	٠.٦٨١	٠.٠١
	٢٣	٠.٤٦٦	٠.٠١		٢٤	٠.٦٠٠	٠.٠١
	٢٥	٠.٥٦٢	٠.٠١		٢٦	٠.٤٥٠	٠.٠١
	٢٧	٠.٤٠٧	٠.٠١		٢٨	٠.٦٢٥	٠.٠١
	٢٩	٠.٣٩٥	٠.٠١		٣٠	٠.٦٢٥	٠.٠١

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات ارتباط بيرسون للاتساق الداخلي تراوحت ما بين (٠.٧٦٥)، (٠.٣٩٥) وهي قيم مرضية تؤكد صلاحية المقياس لجميع بيانات البحث.

جدول (٤) معاملات ارتباط بيرسون بين ابعاد مقياس الامتنان

البعد	عدد العبارات	معامل الارتباط	الدلالة
الامتنان الى الله	١٥	٠.٩٢٥	٠.٠١
الامتنان لمن اسدوا إلينا خدمة من البشر	١٥	٠.٩٨١	٠.٠١

يتضح من جدول(٤) أن قيم معاملات ارتباط بيرسون تراوحت ما بين (٠.٩٨١)،(٠.٩٢٥) وهي قيم تعكس مدى صلاحية المقياس.

ثبات مقياس الامتنان: قامت الباحثة بتطبيق المقياس على (٦٠) طالب وطالبة للتأكد من الثبات

جدول (٥) قيم معامل الفا كرونباخ والتجزئة النصفية لحساب ثبات مقياس الامتنان

الابعاد	عدد العبارات	معامل الفاكرونباخ	التجزئة النصفية
الامتنان الى الله	١٥	٠.٧٧٠	٠.٧٦٥
الامتنان لمن اسدوا إلينا خدمة من البشر	١٥	٠.٧٦٨	٠.٧٣٧

يتضح من جدول(٥) أن قيم معامل الفاكرونباخ ، وقيم التجزئة النصفية لحساب ثبات ابعاد المقياس عالي مما يؤكد صلاحية المقياس لجمع بيانات البحث.

كما استخدمت الباحثة مقياس السكينة النفسية: من إعداد (محمد السعيد أبو حلاوة، عاطف مسعد الشربيني، ٢٠١٦)، تكون هذا المقياس من (٩٠) عبارة موزعين على خمسة أبعاد ؛ التعلق بالله وحده والانقياد إليه جل شأنه، التشبع بالرضا، الالتزام والتقبل الإيجابي، الصفاء النفسي، النشوة والابتهاج الروحي.

الخصائص السيكومترية لمقياس السكينة النفسية:

الاتساق الداخلي للفقرات: قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين كل عبارة من عبارات المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس ويوضح الجدول التالي قيم معاملات بيرسون.

جدول(٦) قيم معاملات بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس السكينة النفسية وبين الدرجة الكلية

م	معامل الارتباط	مستوي الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوي الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
١	٠.٧٨٢	٠.٠١	٣١	٠.٦٦٨	٠.٠١	٦١	٠.٥٦٤	٠.٠١
٢	٠.٧٥٣	٠.٠١	٣٢	٠.٦٣٦	٠.٠١	٦٢	٠.٦٤٤	٠.٠١
٣	٠.٦٦٦	٠.٠١	٣٣	٠.٦١٦	٠.٠١	٦٣	٠.٦١١	٠.٠١
٤	٠.٧٧٧	٠.٠١	٣٤	٠.٦٦٦	٠.٠١	٦٤	٠.٥٦٠	٠.٠١
٥	٠.٦٣٢	٠.٠١	٣٥	٠.٦٢١	٠.٠١	٦٥	٠.٥٥٢	٠.٠١
٦	٠.٦٦٩	٠.٠١	٣٦	٠.٥٨٢	٠.٠١	٦٦	٠.٦١٩	٠.٠١
٧	٠.٦٩٥	٠.٠١	٣٧	٠.٥٩٣	٠.٠١	٦٧	٠.٥٨٥	٠.٠١
٨	٠.٦٠٨	٠.٠١	٣٨	٠.٦٠١	٠.٠١	٦٨	٠.٥٨٥	٠.٠١
٩	٠.٥٧٣	٠.٠١	٣٩	٠.٦٠٤	٠.٠١	٦٩	٠.٦١٨	٠.٠١
١٠	٠.٥٤٧	٠.٠١	٤٠	٠.٥٢٧	٠.٠١	٧٠	٠.٦٠٢	٠.٠١
١١	٠.٦٦٠	٠.٠١	٤١	٠.٥٧٢	٠.٠١	٧١	٠.٦٢٠	٠.٠١
١٢	٠.٦٩٠	٠.٠١	٤٢	٠.٦١١	٠.٠١	٧٢	٠.٥٢١	٠.٠١
١٣	٠.٦٦٣	٠.٠١	٤٣	٠.٤٩٥	٠.٠١	٧٣	٠.٥٤٧	٠.٠١
١٤	٠.٥٩٧	٠.٠١	٤٤	٠.٦٣٦	٠.٠١	٧٤	٠.٥١٦	٠.٠١
١٥	٠.٦٥٠	٠.٠١	٤٥	٠.٥٧٠	٠.٠١	٧٥	٠.٦٥٠	٠.٠١
١٦	٠.٦٥٢	٠.٠١	٤٦	٠.٥٥٦	٠.٠١	٧٦	٠.٦٠٥	٠.٠١
١٧	٠.٦٢٤	٠.٠١	٤٧	٠.٦٦٧	٠.٠١	٧٧	٠.٥٦٠	٠.٠١
١٨	٠.٥٩٢	٠.٠١	٤٨	٠.٥٨٠	٠.٠١	٧٨	٠.٥٤٨	٠.٠١
١٩	٠.٦٥١	٠.٠١	٤٩	٠.٦٣٨	٠.٠١	٧٩	٠.٦٤٤	٠.٠١

٢٠	٠.٦٢٦	٠.٠١	٥٠	٠.٦٤١	٠.٠١	٨٠	٠.٥٧٧	٠.٠١
٢١	٠.٦٩٥	٠.٠١	٥١	٠.٥٣٤	٠.٠١	٨١	٠.٤٣٠	٠.٠١
٢٢	٠.٦٦٧	٠.٠١	٥٢	٠.٥٥٦	٠.٠١	٨٢	٠.٥٦٦	٠.٠١
٢٣	٠.٥٦٧	٠.٠١	٥٣	٠.٦١٤	٠.٠١	٨٣	٠.٥٦٩	٠.٠١
٢٤	٠.٥٩٨	٠.٠١	٥٤	٠.٦٠٧	٠.٠١	٨٤	٠.٥٤١	٠.٠١
٢٥	٠.٦٨٦	٠.٠١	٥٥	٠.٥٥٤	٠.٠١	٨٥	٠.٥٧٣	٠.٠١
٢٦	٠.٥٥٣	٠.٠١	٥٦	٠.٥٤٨	٠.٠١	٨٦	٠.٥٦٧	٠.٠١
٢٧	٠.٦٤١	٠.٠١	٥٧	٠.٥١٨	٠.٠١	٨٧	٠.٤١٦	٠.٠١
٢٨	٠.٦١٩	٠.٠١	٥٨	٠.٥٤٣	٠.٠١	٨٨	٠.٥٤٤	٠.٠١
٢٩	٠.٦٣٠	٠.٠١	٥٩	٠.٥٩١	٠.٠١	٨٩	٠.٣٥٤	٠.٠١
٣٠	٠.٦٤٤	٠.٠١	٦٠	٠.٤٩٠	٠.٠١	٩٠	٠.٤٩٨	٠.٠١

يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات ارتباط بيرسون تراوحت ما بين (٠٧٨٢) و(٠.٣٥٤) وهي قيم مرضية تؤكد صلاحية المقياس لجميع بيانات البحث .

جدول (٧) قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة البعد الذي تنتمي اليه على مقياس السكينة النفسية

البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة	البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة
التعلق بالله والانقياد له	٣	٠.٧٩١	٠.٠١	الصفاء النفسى	٧	٠.٧٩٥	٠.٠١
	٨	٠.٨٢٥	٠.٠١		١٢	٠.٨٠٤	٠.٠١
	١١	٠.٨٣٥	٠.٠١		١٥	٠.٨٢١	٠.٠١
	١٦	٠.٨٣٠	٠.٠١		١٩	٠.٧٨٣	٠.٠١
	٢١	٠.٨٤٠	٠.٠١		٢٤	٠.٧٤١	٠.٠١
	٢٥	٠.٨٢٦	٠.٠١		٢٧	٠.٨٤٩	٠.٠١
	٣٠	٠.٨١٩	٠.٠١		٣٢	٠.٨٥٢	٠.٠١
	٣٦	٠.٨٢٢	٠.٠١		٣٤	٠.٨٠٩	٠.٠١
	٣٩	٠.٨٣٠	٠.٠١		٤١	٠.٨٠٥	٠.٠١
	٤٢	٠.٨٣٩	٠.٠١		٤٤	٠.٨٤٩	٠.٠١
	٤٦	٠.٦٧٩	٠.٠١		٤٨	٠.٨٣٧	٠.٠١
	٥٠	٠.٨٥٦	٠.٠١		٥١	٠.٧٥٤	٠.٠١
	٥٦	٠.٧٩٤	٠.٠١		٥٤	٠.٨١١	٠.٠١
	٦٣	٠.٧٧٦	٠.٠١		٥٨	٠.٨٦٢	٠.٠١
	٦٨	٠.٨٤٣	٠.٠١		٦١	٠.٧٧٧	٠.٠١
	٧٧	٠.٧٧٤	٠.٠١		٨٦	٠.٧٨٣	٠.٠١
	٨٣	٠.٧٢٥	٠.٠١				
التشبع بالرضا	٧	٠.٧٩٥	٠.٠١	الالتزام والتقبل الايجابى	١	٠.٧٧٥	٠.٠١
	١٢	٠.٨٠٤	٠.٠١		٥	٠.٧٥٥	٠.٠١
	١٥	٠.٨٢١	٠.٠١		١٠	٠.٦٨٢	٠.٠١

	١٩	٠.٧٨٣	٠.٠١		١٤	٠.٧٩٤	٠.٠١
	٢٤	٠.٧٤١	٠.٠١		١٨	٠.٧٦٢	٠.٠١
	٢٧	٠.٨٤٩	٠.٠١		٢٢	٠.٨٥٤	٠.٠١
	٣٢	٠.٨٥٢	٠.٠١		٢٧	٠.٨١٠	٠.٠١
	٣٤	٠.٨٠٩	٠.٠١		٢٨	٠.٧٧٥	٠.٠١
	٤١	٠.٨٠٥	٠.٠١		٣٣	٠.٧٧٩	٠.٠١
	٤٤	٠.٨٤٩	٠.٠١		٣٧	٠.٧٩٣	٠.٠١
	٤٨	٠.٨٣٧	٠.٠١		٤٣	٠.٦٧٥	٠.٠١
	٥١	٠.٧٥٤	٠.٠١		٤٧	٠.٨٢٣	٠.٠١
	٥٤	٠.٨١١	٠.٠١		٥٢	٠.٨٠٠	٠.٠١
	٥٨	٠.٨٢٦	٠.٠١		٥٧	٠.٧٣٠	٠.٠١
	٦١	٠.٧٧٧	٠.٠١		٦٠	٠.٦٩٠	٠.٠١
	٨٦	٠.٧٨٣	٠.٠١		٦٦	٠.٨٠٤	٠.٠١
النشوة	٦	٠.٧٨٠	٠.٠١		٧٢	٠.٧٥٨	٠.٠١
والابتهاج	١٣	٠.٨٣٨	٠.٠١		٨٠	٠.٧٧١	٠.٠١
الروحى	١٧	٠.٨٢٠	٠.٠١		٨٧	٠.٦٤٦	٠.٠١
	٢٠	٠.٧٥٧	٠.٠١		٩٠	٠.٧٨٠	٠.٠١
	٢٣	٠.٧٧٣	٠.٠١				
	٢٦	٠.٦٦٦	٠.٠١				
	٣١	٠.٨٢٦	٠.٠١				
	٣٨	٠.٨١٤	٠.٠١				
	٤٥	٠.٨١٧	٠.٠١				
	٤٩	٠.٨١٤	٠.٠١				
	٥٥	٠.٧٩٥	٠.٠١				
	٦٢	٠.٨٣٩	٠.٠١				
	٦٤	٠.٨٢٠	٠.٠١				
	٦٧	٠.٨٤٩	٠.٠١				
	٦٩	٠.٨٠٦	٠.٠١				
	٧٠	٠.٨٣٦	٠.٠١				
	٧٣	٠.٧٦٦	٠.٠١				
	٧٥	٠.٨٢٣	٠.٠١				
	٧٨	٠.٨١٣	٠.٠١				
	٨٤	٠.٧٧٦	٠.٠١				

يتضح من جدول(٧) أن قيم معاملات ارتباط تراوحت ما بين (٠.٨٦٢)،(٠.٦٤٦) وهي قيم مرضية تؤكد صلاحية المقياس لجميع بيانات البحث .

جدول (٨) معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس السكينة النفسية

البعد	عدد الفقرات	معامل الارتباط	الدلالة
التعلق بالله وحده والانقياد إليه جل شأنه	١٧	٠.٩٨٥	٠.٠١
التشبع بالرضا	١٦	٠.٩٨٠	٠.٠١
الالتزام والتقبل الإيجابى	٢٠	٠.٩٨٤	٠.٠١
الصفاء النفسى	١٧	٠.٩٧٣	٠.٠١
النشوة والابتهاج الر وحى	٢٠	٠.٩٨٨	٠.٠١

يتضح من جدول(٨) أن قيم معاملات ارتباط تراوحت ما بين (٠.٩٨٨)، و(٠.٩٧٣) وهي قيم تعكس مدي صلاحية المقياس.

ثبات مقياس السكينة النفسية : قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (٦٠) طالبا وطالبة، للتأكد من الثبات، وتم استخدام معامل الفا كرونباخ، والتجزئة النصفية.

جدول (٩) قيم معامل الفا كرونباخ والتجزئة النصفية لحساب ثبات مقياس السكينة النفسية

الابعاد	عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ	التجزئة النصفية
التعلق بالله وحده والانقياد إليه جل شأنه	١٧	٠.٧٧٠	٠.٧٦٧
التشبع بالرضا	١٦	٠.٧٧٢	٠.٧٥٢
الالتزام والتقبل الإيجابى	٢٠	٠.٧٦٥	٠.٧٣٠
الصفاء النفسى	١٧	٠.٧٦٨	٠.٧٦٦
النشوة والابتهاج الر وحى	٢٠	٠.٧٦٧	٠.٧٤٤

يتضح من جدول (٩) أن قيم معامل الفاكرونباخ، والتجزئة النصفية لحساب الثبات لأبعاد المقياس عالية مما يؤكد صلاحية المقياس لجمع بيانات الدراسة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة : تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- التكرارات، والنسب المئوية لوصف عينة البحث.
- معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين متغيرات الدراسة.
- معامل الفا كرونباخ والتجزئة النصفية لحساب ثبات أدوات البحث.
- اختبار (T-Test) لتحديد الفروق بين مجموعتين مستقلتين.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

الفرض الأول: ونصه" توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الامتنان والسكينة النفسية لدي طلبة جامعة القاهرة" وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معاملات ارتباط يرسون بين المتغيرين كما في الجدول:

جدول(١٠) معاملات ارتباط بيرسون لبيان العلاقة بين الامتنان والسكينة النفسية لدي الطلبة

متغيرات البحث	التعلق بالله	التشبع بالرضا	الألتزام والتقبل	الصفاء النفسى	النشوة والابتهاج
الامتنان الى الله	٠.٨٦٨	٠.٨٦٠	٠.٨٧٤	٠.٨٥٠	٠.٨٥٢
الامتنان لمن اسدوا إلينا خدمة من البشر	٠.٨٤٠	٠.٨٤٩	٠.٨٥٥	٠.٨٠٥	٠.٨٢١
مستوى الدلالة	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١

يتضح من الجدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الامتنان والسكينة النفسية عند مستوي (٠.٠١).

تفسير نتائج الفرض الأول: وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى طبيعة الإطار النظري والنظريات المفسرة للعلاقة بين الامتنان والسكينة النفسية فأشارت العديد من الدراسات إلى أهمية الشعور بالامتنان وتأثيره الإيجابي في تحقيق الشعور بالرضا عن الحياة، وهذا ما أكدته دراسة (حواء إبليش، ٢٠١٩) والتي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة موجبة بين الامتنان وبين الرضا عن الحياة. كما أشارت نتائج دراسة (جيهان محمود، ٢٠٢٠) إلى وجود علاقة قوية بين الامتنان النفسي وبين جودة الحياة، والهناء الذاتي، فيؤدى الامتنان دورا هاما في شعور الفرد بالسعادة والرضا عن نفسه وعن الآخرين، وبناء علاقات إيجابية يسودها الود والتراحم بين الأفراد، كما أثبتت دراسة (Salvador ,2017) إن هنالك علاقة قوية بين الشعور بالامتنان وبين مستوى الرضا عن الحياة، والمشاعر الإيجابية والرؤية المستقبلية والطموح والشعور بالسعادة، بينما أكدت دراسة (كريم عرفي، ٢٠٢٣) على وجود علاقة قوية بين السكينة النفسية وشعور الفرد بالتوجه نحو المستقبل والاطمئنان النفسي والرضا عن الأحداث الحياتية الإيجابي منها والسلبي تسليما لقضاء الله وقدره.

الفرض الثانى: ونصه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد عينة الدراسة حول الامتنان والسكينة النفسية باختلاف التخصص الدراسي" وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) لمقارنة متوسطي عينتين مستقلتين.

جدول(١١) نتيجة اختبار (ت) للفرق بين متوسطي عينتين مستقلتين لتحديد الفروق بين استجابات أفراد العينة حول الامتنان والسكينة النفسية تبعا لمتغير التخصص الدراسي

المتغيرات	التخصص الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	قيمة(ت)	مستوي الدلالة
الامتنان	كلية الحقوق	١٥٠	١٢٨.٣٨	٢٧٨	٠.٥٣٢	٠.٥٩٥
	كلية العلوم	١٣٠	١٢٧.٠٢			غير دالة
السكينة النفسية	كلية الحقوق	١٥٠	٣٨٠.٥٥		٠.١٨٧	٠.٨٥٢
	كلية العلوم	١٣٠	٣٧٩.٠٤			غير دالة

يتضح من الجدول (١١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات الامتنان تبعا لمتغير التخصص الدراسي حيث بلغت مستوي الدلالة (٠.٥٩٥) وهي قيمة أكبر من (٠.٠٥) ، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات السكينة النفسية تبعا لمتغير التخصص الدراسي حيث بلغت مستوي الدلالة (٠.٨٥٢) وهي قيمة أكبر من (٠.٠٥) وهي غير دالة إحصائيا.

تفسير نتائج الفرض الثاني: وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى طبيعة عاطفة الامتنان، التي لا تتأثر بمستوى تعليمي معين أو تخصص أكاديمي، فثقافة الشكر ثقافة عامة لا تتحدد بنوعية التخصص الدراسي؛ وهذا ما أكدته النظريات، والأبحاث العلمية السابقة والتي أشارت إلى أن الامتنان عاطفة تعزز العلاقات الاجتماعية القائمة على التعاون والاحترام، وتتمثل عاطفة الامتنان في الإدراك المعرفة للأحداث التي يمر بها الفرد؛ فهي عاطفة موجهة نحو تقدير التصرفات والأفعال المفيدة والنافعة من قبل أشخاص آخرين، وهذا مأشار إليه (Sansone & Sansone, 2010) إن الامتنان حالة من التصالح مع الذات والآخرين، فالامتنان يتجاوز الطابع الاجتماعي للفرد إلى ما بعد المعنى أو المغزى الذي يدركه الفرد من خبرته الحياتية، فهو سمة إيجابية ذات طابع أخلاقي يحفز الفرد على تقدير وشكر الأحداث السارة والأشخاص الرائعين بصفة عامة. وبذلك اتفقت نتيجة البحث الحالي مع دراسة (الزيادات، ٢٠٢٠)، ودراسة (خلف السيد، إيمان أبو ضيف، وريم محمود، ٢٠٢١) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة البحث باختلاف التخصص الدراسي.

الفرض الثالث: ونصه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد عينة الدراسة حول الامتنان والسكينة النفسية باختلاف النوع" وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) لمقارنة متوسطي عينتين مستقلتين

جدول(١٢) نتيجة اختبار (ت) للفرق بين متوسطي عينتين مستقلتين لتحديد الفروق بين استجابات أفراد العينة حول الامتنان والسكينة النفسية تبعا لمتغير النوع

المتغيرات	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	قيمة(ت)	مستوي الدلالة
الامتنان	ذكور	١٢٠	١٢٨.٦١	٢٧٨	٠.٦٤٦	٠.٥١٩
	إناث	١٦٠	١٢٦.٩٤			غير دالة
السكينة النفسية	ذكور	١٢٠	٣٨٠.٦٥٤		٠.١٩٤	٠.٨٤٦
	إناث	١٦٠	٣٧٩.٠٦			غير دالة

يتضح من الجدول (١٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات الامتنان تبعا لمتغير النوع حيث بلغت مستوي الدلالة (٠.٥١٩) وهي قيمة أكبر من (٠.٠٥) دالة

إحصائيا، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) ببن متوسطي درجات السكينة النفسية تبعا لمتغيرالنوع حيث بلغت مستوي الدلالة (٠.٨٤٦) وهي قيمة أكبر من (٠.٠٥) وهي غير دالة إحصائيا.

تفسير نتائج الفرض الثالث: وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى تشابه المؤثرات الثقافية والبيئية التي ينشأ فيها طلبة الجامعة بالإضافة إلى تشابه المؤثرات التي يتعرض لها الطلبة من الذكور والإناث في البيئة الجامعية مما أثر في عدم اختلاف مستوى الامتنان لدى عينة البحث، وهذا ما أكدته دراسة (حواء إبليش، ٢٠١٩) أن الامتنان هو متغير مكتسب من البيئة يتم تعلمه من خلال العوامل النفسية والاجتماعية في المحيط الذي ينشأ فيه الفرد، والذي يعكس ثقافته ومعاييره وأنماطه السلوكية واتجاهاته، واعتقاداته المرغوبة اجتماعيا وغير المرغوبة، فالامتنان نزعة لعزو النجاح والشعور بالفرح إلى جهود الآخرين، وبذلك اتفقت نتائج البحث الحالي مع دراسة (كريم عرفي، ٢٠٢٣)، ودراسة (Cullo, & Oros, 2014)،ودراسة (Yoo, 2020) ودراسة (إكرام صهوان،٢٠١٨) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الامتنان والسكينة النفسية بينما اختلفت نتائج البحث الحالي مع دراسة (سهيلة عبد الرضا، شيماء كنين،٢٠٢٣)، ودراسة (Salvador ,2017) والتي أشارت نتائجهم إلى وجود فروق دالة إحصائيًا تبعًا لمتغير النوع.

توصيات البحث:

- إجراء البرامج التوعوية بأهمية الامتنان والسكينة النفسية في زيادة معدل الصحة النفسية للطالب الجامعي وانخفاض معدل الاضطرابات النفسية.
- حث المؤسسات التربوية على الاهتمام بتربية النشء على أهمية الامتنان وتقديم العرفان للآخرين وآثره على تحسن مستوى العلاقات الاجتماعية مع المحيطين.

أولاً/ المراجع العربية:

رشا عادل عبد العزيز إبراهيم(٢٠١٩). الإسهام النسبي لكل من الامتنان والتسامح في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة، **مجلة البحث العلمي في التربية**،٢٠(١٣)، ٣٦٧-٣٩٨ .

حواء إبراهيم أحمد ابليش(٢٠١٩). الامتنان وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين، **مجلة الجامعة الأسمرية:** العلوم الشرعية والإنسانية، ٢(٣٢)، ١٧٦-١٩٦.

محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة ، عاطف مسعد الحسيني الشربيني (٢٠١٦). دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لمقياس السكينة النفسية لدى طلاب الجامعة: دراسة في بناء المفهوم، **مجلة الإرشاد النفسي** جامعة عين شمس،ع ٤٨، ٩١-١٨٢.

نشوة كرم عمار أبو بكر دردير (٢٠٢٠). السكينة النفسية والعطف على الذات والميل نحو العفو : دراسة عبر ثقافية مقارنة، **مجلة كلية التربية** ، جامعة المنصورة، ١١٢(١)، ٤٨٨-٥٢٨.

فيصل خليل الربيع ، كوكب يوسف عبابنه (٢٠١٨). الامتنان وجودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات، **مجلة دراسات العلوم التربوية**، ٤(٤٥)، ٦٥٣-٦٧٢.

مريم عواد الزيادات (٢٠٢). مستوى الامتنان وعلاقته بالضغط النفسي المُدرك والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية، **مجلة مؤتة للبحوث والدراسات**، جامعة مؤتة، ٤(٣٥)،٢٠٩-٢٤٦.

رمضان عاشور حسين سالم ، هاني فؤاد سيد محمد سليمان مراد (٢٠٢٠). الإسهام النسبي لكل من الامتنان والعفو في التنبؤ بالحكمة لدى عينة من طلبة الجامعة، **مجلة البحث العلمي في التربية**، جامعة عين شمس،٢١(٧)، ١١١-١٧٠.

خلف أحمد مبارك السيد السيد ، إيمان محمد أبو ضيف ، ريم عبد العال محمود (٢٠٢١). الامتنان الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين دراسيًا، **مجلة شباب الباحثين**، كلية التربية جامعة سوهاج، ع (١١)، ١٢١٤- ١٢٤٧.

صالح فؤاد محمد الشعراوي (٢٠٢١). العلاقة بين قلق المستقبل والسكينة النفسية لدى الطلاب مصابى حوادث المرور بجامعة الملك خالد، **مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية**، ع ١٧١،٢٤-٢١٢.

أماني عبد الرحمن الشيراوى ، سامي محمد المحجوب ، خالد عبد الله الصياح (٢٠٢٢). الامتنان وعلاقته بجودة الحياة فى ضوء بعض المتغيرات الديمو جرافية لدى عينة من الطلبة الجامعيين في مملكة البحرين، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، ١١٧(٣٢)، ١٢٣-١٦٠.

إكرام حمزة السيد صهوان (٢٠١٨). البناء العاملي لمقياس الامتنانGRAT لدى طلاب الجامعة باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، **مجلة العلوم التربوية**، جامعة القاهرة، ٣(٢٦)، ١٠٦-١٧٩.

سهيلة عبد الرضا ، شيماء فاضل كنين (٢٠٢٣). كفاء التعلم الإيجابي وعلاقتها بالسكينة النفسية لدى طلبة الجامعة، **المؤتمر العلمي السادس والعشرين للعلوم الإنسانية والتربوية**، كلية التربية الجامعة المستنصرية، ع١، ٧٤-٨٩.

كريم محمد عرفي (٢٠٢٣). السكينة النفسية والرشاقة المعرفية كمنبئين بالتوجه نحو المستقبل لدى طلاب التعليم الفني الثانوي " دراسة مقارنة"، **مجلة البحث العلمى فى التربية جامعة عين شمس**، ٦(٢٤)، ٥٠-١١٣.

حسام الدين محمود عزب ، سارة حسام الدين مصطفى ، نرمين مصطفى مصباح (٢٠١٩). الكفاءة السيكومترية لمقياس الامتنان لدى عينة من طلبة الجامعة، **مجلة كلية التربية**، جامعة عين شمس، ٤٣(٢)، ١٥٥-١٩٠.

هانى سعيد حسن محمد (٢٠١٤). الإسهام النسبي للتسامح والامتنان في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب الجامعة: دراسة في علم النفس الإيجابي، **مجلة دراسات نفسية**، ٢٤(٢)، ١٤٣-١٨٤.

جيهان عثمان محمود (٢٠٢٠). رأس المال النفسي والامتنان كمتغيرين وسيطين في العلاقة بين جودة حياة العمل المدركة والهناء الذاتي لدى المعلمين بالمرحلة الإعدادية، **المجلة التربوية**، ع ٧٥، ١٠٠-١٧٦.

ثانياً/ المراجع الاجنبية :

Anas, Mohammad Aijaz, Asiya and Nazam, Fauzia. (2015). Relationship between gratitude and psychological well-being among youths**. Indian Journal of Health and Wellbeing**, 6(5), 517-519.

Arnout, B. A. (2019). The relative contribution of psychological serenity and self-regulated learning strategies in predicting academic engagement among university students**. International Journal of Medical Research & Health Sciences**, 8(11), 1-11.

Bono, G., Duffy, T., & Moreno, S. (2022). Gratitude in school: Benefits to students and schools**. Handbook of positive psychology in schools**, 118-134.

Cholili, A. H., Difayanti, A. A. P., & Yusmafati, E. (2023). Literature Study: Analysis of Gratitude Factors in Individuals**. International Journal of Islamic Thought and Humanities**, 2(2), 279-287.

Cuello, M., & Oros, L. (2014). Serenity and its relationship to prosocial and aggressive behaviors in Argentinean children. **Journal of Latino/Latin American Studies**, 6(1), 31-39.

He, W. J. (2023). The predictive power of dispositional mindfulness and dispositional serenity for creative functioning**.** ***Thinking Skills and Creativity***, *49*, 101328.

Liang, Yue; Tudge, Jonathan R. H.; Cao, Hongjian; Freitas, Lia B. L.;Chen, Yu; Zhou, Nan (2022). Gratitude as a Moral Virtue: A Psychometric Evaluation of the Gratitude Assessment Questionnaire in Chinese Children**, Applied Developmental Science**, v26 n3, p578-591.

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.

Salvador-Ferrer, C. (2017). The relationship between Gratitude and Life satisfaction in a sample of Spanish university students. **Anales De Psicología/Annals of Psychology**, 33(1), 114-119.

Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2010). Gratitude and well being: the benefits of appreciation. **Psychiatry (edgmont)**, 7(11), 18.

Singh, K., & Jha, S. D. (2008). Positive and negative effect and grit as predictors of happiness and life satisfaction. **Journal of the Indian Academy of Applied Psychology**, *34*(2), 40-45.

Soysa, C. K., Zhang, F., Parmley, M., & Lahikainen, K. (2021). Dispositional mindfulness and serenity: their unique relations with stress and mental well-being. ***Journal of Happiness Studies***, *22*(3), 1517-1536.

Yoo, J. (2020). Gratitude and subjective well-being among Koreans. International **Journal of Environmental Research and Public Health**, 17(22), 8467.

Zeng, Z. (2023). The Theories and Effect of Gratitude: A System Review. *Journal of Education, **Humanities and Social Sciences**, 8*, 1158-1163.

Zhang, L., Li, W., Ye, Y., Yang, K., Jia, N., & Kong, F. (2023). Being grateful every day will pay off: A daily diary investigation on relationships between gratitude and well-being in Chinese young adults, **The Journal of Positive Psychology**, 18(6), 853-865.