



مركز/ الأستاذ الدكتور أحمد المنشاوي

لنشر العلمى والتميز البحثى

(مجلة كلية التربية)

=====

## **فاعلية برنامج إرشادى قائم على تدخلات الامتنان في تحسين السعادة والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة**

إعداد

**د/ عبدالله محمد عبدالظاهر الخولى \***

**أستاذ الصحة النفسية المساعد**

جامعة أسيوط- كلية التربية - قسم الصحة النفسية

Email: abdallah.khalil@edu.aun.edu.eg

«المجلد الأربعون- العدد الرابع- إبريل ٢٠٢٤ م»

[http://www.aun.edu.eg/faculty\\_education/arabic](http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic)

## المستخلص

عندما نتعود على الامتنان، فلن نكون بحاجة إلى مناسبة خاصة تجعلنا سعداء، وسنصبح أكثر وعياً بالخير وبالأشياء الإيجابية التي تحدث حولنا. هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الامتنان وكل من السعادة والرضا عن الحياة، كما هدفت إلى الكشف عن فاعلية تدخلات الامتنان في تحسين السعادة والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة الأساسية (٦٠٠) طالباً وطالبة (الذكور ٢٠٠، الإناث ٤٠٠)، وبلغ عدد عينة الدراسة العلاجية (٢٠) طالباً، تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، تكونت كل منهما من (٥ ذكور، ٥ إناث)، اعتمدت الدراسة على الأدوات التالية: مقياس الامتنان Oxford Gratitude Questionnaire (GQ-6) ، مقياس أكسفورد للسعادة Oxford Satisfaction with Life (ترجمة الباحث)، وبرنامج إرشادي قائم على تدخلات الامتنان (تخطيط وتنفيذ الباحث)، اعتمد الباحث في تحليل بيانات الدراسة على برنامج IBM SPSS V26 ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين درجات الطلاب على مقياس الامتنان ورجاتهم على مقياس السعادة والرضا عن الحياة، حيث بلغت قيم معامل الارتباط لكل منهما على الترتيب (٠.٤١٤ ، ٠.٣٨٩)، وتوصلت نتائج الدراسة العلاجية إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للدرجة الكلية لمقياس الامتنان لصالح القياس البعدي، وجاءت قيمة " (3.11) Z" وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، كما كشفت معادلة حجم الأثر (r)، ومعادلة كوهين (d) وجود أثر كبير للبرنامج الإرشادي القائم على تدخلات الامتنان في تنمية الامتنان لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة حجم الأثر (r) (0.695)، وبلغت قيمة حجم الأثر (d) (8.18) ، كما توصلت أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الرضا عن الحياة والسعادة لصالح المجموعة التجريبية.

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

\* أستاذ الصحة النفسية المساعد، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة أسيوط

**The efficacy of a counseling program based on gratitude interventions in improving happiness and life satisfaction among university students**

Dr. Abdallah Mohamed Abdelzaher AlKholy\*

Assuit University- Faculty of Education- Mental Health Department

Associate Professor of Mental Health

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

**Abstract**

When we become accustomed to gratitude, we will no longer need a special occasion to make us happy, and we will become more aware of the goodness and positive things that happen around us. The current study aimed to reveal the correlation between gratitude and both happiness and life satisfaction. It also aimed to reveal the effectiveness of gratitude interventions in improving happiness and life satisfaction among university students. The number of members of the basic study sample was (600) male and female students (200 males, 400 females), and the number of the therapeutic study sample was (20) students, who were randomly distributed into two experimental and control groups, each of which consisted of (5 males, 5 females). The study relied on the following tools: The Gratitude Questionnaire (GQ-6), the Oxford Happiness Questionnaire (OHQ), the Satisfaction with Life Scale (translated by the researcher), and a counseling program based on gratitude interventions (planned and implemented by the researcher).

---

\* Associate professor of mental health, Department of Mental Health, Faculty of Education, Assiut University.

In analyzing the study data, the researcher relied on IBM SPSS V26. The results of the study found that there was a positive, statistically significant correlation at the level of (0.01) between the students' scores on the gratitude scale and their scores on the happiness and life satisfaction scale, where the correlation coefficient values for each of them reached, respectively, (0.414, 0.389). The results of the therapeutic study concluded that there were statistically significant differences at the level of (0.01) between the average ranks of the scores of the students of the control and experimental groups in the post-measurement of the total score of the gratitude scale in favor of the post-measurement. The value of "Z" was (3.11), which is a statistically significant value at the level of significance (0.01), as revealed by the size equation. Effect (r) and Cohen's equation (d): There is a significant effect of the counseling program based on gratitude interventions in developing gratitude among members of the experimental group, where the value of the effect size (r) reached (0.695), and the value of the effect size (d) reached (8.18). The effect size equation (r) and Cohen's equation (d) also revealed the presence of a significant impact of the counseling program based on gratitude interventions in developing gratitude among members of the experimental group, as the effect size value reached (0.695) (r), and the effect size value reached (8.18) (d). It also found that there were statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental group and the control group on the life satisfaction and happiness scales in favor of the experimental group.

**Key Words:** gratitude interventions, happiness, life satisfaction, and college students.

## مقدمة الدراسة:

بدأ الباحثون في الكشف عن العوامل التي تُعزز حياة الإنسان، وتحدد مدى تأثير المشاعر الإيجابية على صحته النفسية (Lambert, Fincham, Stillman & Dean, 2011)، كما تم تقدير قيمة وأهمية الانفعالات الإيجابية، والبحث عنها بشكل متكرر (Armenta, Fritz & Lyubomirsky, 2016)، وتُشير نتائج البحوث إلى أن الانفعالات الإيجابية تلعب دوراً مهماً في تحسين الصحة النفسية والجسمية، ومواجهة الآثار السلبية الناتجة عن ضغوط الحياة، وتقليل تفاعل الجهاز العصبي الإرادي، وبناء موارد شخصية للفرد، مما يؤدي إلى دوامة تصاعدية من الشعور بالرفاه (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003).

وتُشير النتائج إلى أن الانفعالات الإيجابية- خاصة مشاعر الامتنان- قد تلعب دوراً كبيراً في تحفيز الناس على الاندماج في مزيد من السلوكيات الإيجابية التي تُسهم في تحسين الذات، والوظائف النفسية، وقد تؤدي هذه الانفعالات إلى فوائد تستمر نتائجها في مجالات مهمة مثل العمل، الصحة الجسمية، والعلاقات الشخصية (Armenta, 2016; Fredrickson, 2001)، ويُعد الامتنان أحد نقاط القوة التي تدعم الرفاه أثناء الشدائد والأزمات (Kumar, Edward, Grandgenett, Scherer, Dilillio & Jaffe, 2022)، والامتنان هو أفعالنا التي نُعبر بها عن مشاعرنا لأنفسنا وللآخرين (Juneja, 2022)، وهو تجربة الشكر التي تنطوي على تقدير أهمية وقيمة الخبرات الإيجابية في الحياة اليومية (Rashid, & Baddar, 2019)، كما يُشير الامتنان إلى اعتراف الفرد بأنه توجد أشياء جيدة وممتعة في البيئة التي يعيش فيها والعالم المحيط به. (Emmons, 2007, 13).

ويرتبط الامتنان والرضا عن الحياة بالعديد من المؤشرات الإيجابية، مثل الصحة والسلوك الاجتماعي (Unanue, Gomez, Cortez, Bravo, Araya-Veliz, Unanue & Van Den Broek, 2019)، وقد ربطت نتائج الأبحاث بين الامتنان والصحة النفسية وقدمته هدفاً لتدخل محتمل لتحسين الرفاه النفسي (Wood, Froh & Geraghty, 2010)، كما كشفت النتائج عن تفرد وقوته في تقليل صعوبات الصحة النفسية وتعزيز الإيجابية أثناء الأزمات والكوارث (Tong & Oh, 2021; Kumar et al, 2022). ويُعد الامتنان أداة فعالة لزيادة السعادة في سياق علم النفس الإيجابي (Juneja, 2022)، ويذكر (Linley, Joseph, Harrington and Wood (2006) أن حركة علم النفس الإيجابي أحدثت نقلة نوعية نحو دراسة القوى البشرية

والفضائل والازدهار باعتبارها تصحيحاً للمسارات التي ركزت على الاضطرابات والمشكلات

(Davis,Choe,Meyers,Wade,Varjas,Gifford,Quinn,Hook,Dary,Tongerren,G riffin&Everett,2016) ، وقد ركز علم النفس الإيجابي على الفضائل ونقاط القوة في الوقاية والعلاج من الاضطرابات النفسية، وقد شملت تلك الفضائل متغيرات إيجابية مثل التفاؤل، optimism ، الأمل hope ، الامتنان gratitude (Idoice,Malouff&Schutte,2021) ، وقد انتج علم النفس الإيجابي العديد من البرامج الإرشادية المتطورة لتعزيز الرفاه والسعادة(Wade,Hoyt,Kidwell&Worthington,2014)

وُعدت التدخلات النفسية الإيجابية Positive Psychological Interventions (PPIS) مجالاً جديداً نسبياً يتكون من طرق العلاج والأنشطة المقصودة التي تهدف إلى تنمية المشاعر والسلوكيات الإيجابية أو المعارف، ولقد أظهر هذا النوع من التدخل خلال الـ ٢٥ عاماً الماضية العديد من النتائج الإيجابية في تعزيز الصحة النفسية والجسمية وأنماط التفكير والسلوك في بيئات مختلفة مثل المدارس، أماكن العمل(Kalamations,Kounenou,Pezirkianidis&Kourmousi,2023) ، ويُعد الامتنان واحداً من أكثر التدخلات النفسية الإيجابية فاعلية (Komase,Watanabe,Hori,Nozawa,Hidaka,Iida,Imamura&Kawakami,2021) ، وأداة فعالة لزيادة رفاه المراهقين وسعادتهم النفسية.(Datu&Mateo,2016;Gottlieb&Froh,2019;Juneja,2022)

وقد يُسهم الامتنان في جعل الشباب سعداء أكثر من مجرد لحظة، وقد يُثير دوافعهم لرد الجميل إلى من حولهم(Froh, Bono, & Emmons, 2010) ، كما يهدف إلى تكوين مجتمعات صحية مزدهرة(Juneja,2022) ، وقد يُؤدى إلى تذكير الناس بالأحداث الإيجابية والتعبير عنها(Seligman,2011) ، ويُضيف (Shahar, Britton, Sbarra, Figueredo, & Bootzin,2010) إلى أننا عندما نتعود على الامتنان، فلن نكون بحاجة إلى مناسبة خاصة تجعلنا سعداء، وسنصبح أكثر وعياً بالخير وبالأشياء الإيجابية التي تحدث حولنا، ويُمكن أن تتضمن قائمة الامتنان gratitude list اسم شخص نهتم به أو نُحبه، أو شيئاً نقره، أو تقدير شيء فعله الآخرون من أجلنا.

ويُعد الامتحان وثيق الصلة بعلم النفس الكليينكى، وذلك لقوته التفسيرية في فهم السعادة، وإمكانية تحسينها من خلال تعزيز الامتحان بتمارين بسيطة (Wood, Froh, & Geraghty, 2010)، وتُشير التجارب الكليينكية إلى أن ممارسة الامتحان يُمكن أن يكون لها آثار إيجابية كبيرة ودائمة في حياة الأفراد، ويُمكن أن تُخفض ضغط الدم، وتُحسن وظائف المناعة، وتُعزز السعادة أعمال التطوع والمساعدة، والكرم والتعاون (Emmons&Stern, 2013)، وتُعد هذه التدخلات الكليينكية أمراً بالغ الأهمية لدورها الفاعل في زيادة الامتحان وتكراره (Bartlett&Desteno, 2006)، وقد تم تطويرها ومراجعتها، وقد خلصت المراجعة إلى أن نتائجها واعدة في زيادة الامتحان كوسيلة سهلة التنفيذ لتعزيز الأداء الإيجابي وخفض الاضطرابات النفسية. (Bartlett&Desteno, 2006; Alison&Ann, 2015; Emmons&Stern, 2013).

وتهدف هذه الدراسة الحالية إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي قائم على تدخلات الامتحان في تحسين السعادة والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.

#### مشكلة الدراسة:

لاحظ الباحث من خلال تفاعله مع فئات المجتمع بصفة عامة، وطلاب الجامعة بصفة خاصة انتشار كثير من الانفعالات السلبية كالغيرة، كثرة الشكوى، النظر إلى ما في أيدي الآخرين، التعبير عن الاستياء والسُخط، الجشع، اعتياد النعم وقلة شكرها، وتجاهل الانتباه إلى كثير من الأحداث والمواقف الإيجابية التي مرت بهم، أو حدثت من حولهم. ويذكر (McCullough, Emmons, and Tsang, 2002) أن هذه المقارنات الاجتماعية تُؤدي إلى زيادة مشاعر الحرمان، والحسد، كما أنها تُعد سبباً رئيساً في خفض شعور الفرد بالسعادة.

لقد كان موضوع السعادة حاضراً بطريقة واحدة أو بطرق متعددة عبر تاريخ البشرية، وفي كل ثقافة (Fierro, 2000; Lyubomirsky, 2008)، ويرى (Martin, Perles and Canto, 2010) أن الإنسان سعى للحصول على السعادة القصوى من خلال الفكر الفلسفي، والبحث عن المتعة، وفي الأونة الأخيرة زاد هذا الاهتمام بشكل كبير، وأصبح البحث عن السعادة أحد المحاور الرئيسة لعلم النفس، واعتبرت السعادة أساس لعلم النفس الإيجابي من جهة، والعلوم الاجتماعية من جهة أخرى. ولقد أبدى الناس اهتماماً بالسعادة منذ الحضارة اليونانية القديمة، فلقد ربط سقراط أحد فلاسفة العصر الأول، هدف الوجود الأساسي وسببه على الأرض

بالسعادة (Aydin,Uysal&Saner,2012) ، ويعتبر ابن مسكويه Ibn Miskeveyh أن السعادة حقيقة من سمات الإنسان الروحية والأخلاقية، ويرى أن الشخص الذي حقق السعادة الخاص به قد أكمل الهدف النهائي للحياة (Keskin & Metcalf,2011) ، وعلى الرغم من أن السعادة تُشكل الموضوع الرئيس في علم النفس، وعلى الرغم من وجود تقدم كبير على مدار السنوات الأربعين الماضية في فهم الظروف التي تُسهم في جعل الناس سعداء، إلا أن غياب النظرية الموحدة وعدم اتساق المصطلحات قوض التقدم العلمي في دراستها. (Besika,2023)

ويرتبط المستوى الأعلى من السعادة بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأمراض المرتبطة بالضغط، وقوة الجهاز المناعي، وزيادة القدرة على التحمل (Dos,2023) ، وعلى النقيض من ذلك، فإن الأفراد غير السعداء أكثر عرضة للإصابة باضطراب القلق والاكتئاب، وهذان الاضطرابان الأكثر شيوعاً بين الاضطرابات النفسية، ويُؤثران سلباً على حوالي ١٠% من سكان العالم (Layard et al,2013) ، وقد توصلت نتائج دراسات كثيرة إلى أن عدم الرضا عن الحياة قد ارتبط إيجابياً مع الاكتئاب والقلق بصفة خاصة، ومشكلات الصحة النفسية بصفة عامة (Stein&Heimberg,2004;Clark,Flech,Layard&Powdthavee,2018)، ولا يُؤثر ضعف الصحة النفسية على الفرد وعائلته فحسب، بل يُؤثر على أداء الفرد ونتاجه في مكان العمل وفي منزله وعلى المجتمع كله. (Loi&Ng,2021)

إن معظم الناس يُعانون من ضعف مستوى الرفاه (Cloninger,2006) ، وقديماً، كان تركيز البحث النفسي على تصحيح السلوكيات السلبية بدلاً من مُحاكاة السلوكيات الإيجابية التي تُؤدي إلى زيادة السعادة، مثل تجربة الامتنان (Fredrickson,2001; Fredrickson, 2003) (Tugade, Waugh, & Larkin,2003) ، ويبدو أن الشباب المادي Materialistic Youth يضعف، بينما الشباب الممتن Grateful Youth في ازدهار (Wood et Flourishing al,2010) ، ويميل أقل الناس امتناناً إلى أن يكونوا أقل اهتماماً بصلاح الناس أو خيرهم goodness ، ودائماً لديهم ضيق أفق narrow minded في التعامل مع الطيبة التي يتلقونها ويردونها باللعنة Cursing ، والغضب، وقد يُؤدي ضعف الامتنان إلى زيادة الشعور بالغيرة ، وكثرة الشكوى ؛ لأنهم يُركزون على ما يفتقدون من وجهة نظرهم وليس على ما يملكون، ونتيجة لذلك فإنهم يعزلون أنفسهم عن بيئتهم التي يعيشون فيها. (Emmons&McCullough,2003;Rahayu&Setiwati,2019)



أما عن دور ممارسات الامتحان في تعديل السلوك ، فقد ذكر Raggio and Folse (2009) بعد دراسة أثار إعصار Louisians Posthurricane وجد الباحثون أن حملات شكرًا للتعبير عن الامتحان أسهمت في تحسين التصورات لدى المواطنين، حيث تم إجراء مسح عام ٢٠٠٦ ، وتوصلت نتائجه إلى أن الذين سمعوا كلمة شكرًا أو رأوا إعلاناً عنها أظهروا مواقف أكثر إيجابية تجاه الدولة وشعبها، كما أظهروا استعداداً لدفع الضرائب مقابل منتجاتها أو خدماتها. ويضيف (Cloninger,2006;Zahavi,2015) أن نتائج الدراسات تؤكد الحاجة إلى مزيد من البحث في التدخلات ذات التأثير الإيجابي لتعزيز السعادة والصحة النفسية والحفاظ على استمرارها بين المراهقين، وقد يكون الامتحان واحداً منها.

وعلى الرغم من اتفاق نتائج دراسات كثيرة على أهمية تدخلات الامتحان في تعزيز السعادة والرضا عن الحياة ، وتعديل كثير من السلوكيات السلبية وبناء أخرى إيجابية، إلا أن دراسة (Davis et al,2016) قد أكدت أنه في التحليلات البعدية الحديثة لتدخلات الامتحان مثل خطاب الامتحان Gratitude Letter ، وقائمة الامتحان Gratitude List وجدت أدلة محددة وغير حاسمة على فاعلية هذه التدخلات، كما تم نشر دراسة شككت في فاعلية تدخلات الامتحان (Wood et al,2010) ، كما يرى بعض علماء النفس أن نقطة تحديد السعادة تُقدم دليلاً على أنه لا يُمكن تعزيزها أو تنميتها، وهناك وجهة نظر يتبناها بعض علماء النفس ترى أن السعادة سمة أو ميل شخصي لتجربة تأثير معين، وبالتالي فإن الجهود المبذولة لزيادتها غير مجدية (Lu&Shin,1997)، وعلى النقيض من ذلك، أظهرت نتائج الأبحاث أنه على الرغم من أن الرفاه الذاتي قد يرتبط بسمات الشخصية مثل الانبساط، فإن الاختلافات في تقارير مستويات السعادة مع مرور الوقت تُشير إلى أنها في الواقع ليست سمة. (Kavya&Thomas,2022)

ويذكر (Seligman, Rashid and Parks 2006) أن الاعتقاد بأنه يُمكننا الاعتماد على الطرق المختصرة للسعادة، الفرح، الراحة، والنشوة بدلاً من أن نكون مؤهلين لهذه المشاعر بممارسة قدراتنا الشخصية وفضائلنا، يُؤدي بنا إلى أن نكون مجموعة من الناس تعيش جوعاً روحياً رغم ثرائها الفاحش. إن المشاعر الإيجابية إذا لم يتم تدريبها فستؤدي بنا إلى الخواء، الزيف، والتشاؤم (الشهب، ٢٠١٩).

ويُمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال التالي: ما فاعلية برنامج إرشادي قائم على تدخلات الامتحان في تحسين السعادة والرضا عن الحياة بين طلاب الجامعة ؟ ويتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين الامتنان وكل من السعادة والرضا عن الحياة ؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الطلاب عينة الدراسة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الامتنان في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ؟
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الطلاب عينة الدراسة التجريبية على مقياس الامتنان في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ؟
- ٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الطلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الرضا عن الحياة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ؟
- ٥- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الطلاب المجموعة التجريبية على مقياس الرضا عن الحياة في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ؟

#### أهداف الدراسة:

#### تهدف الدراسة الحالية إلى:

- ١- التعرف على العلاقة بين الامتنان وكل من السعادة والرضا عن الحياة.
- ٢- التأكد من فاعلية العلاج القائم على الامتنان في تحسين السعادة والرضا عن الحياة.
- ٣- التأكد من استمرارية المكاسب التي حققها البرنامج الإرشادى مع العينة العلاجية لمدة شهرين.

#### أهمية الدراسة:

#### تتضح أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

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

٣- قد يستفيد الباحثون، ومقدمو خدمات الإرشاد النفسى من البرنامج الإرشادى القائم على تدخلات الامتنان في مناهج الإرشاد النفسى الثلاثة الإنمائى، الوقائى، أو العلاجى.

#### حدود الدراسة :

تحددت نتائج الدراسة الحالية بعينة الدراسة الأساسية ، والتي بلغ قوامها (٦٠٠) طالباً وطالبة في العام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٢ ، والتي اختير منها عينة الدراسة الإرشادية ، والتي تكونت من (١٠) طلاب بُناءً على انخفاض درجاتهم على مقياس الامتنان، السعادة، والرضا عن الحياة (٥ ذكور، ٥ إناث)، كما تحددت الدراسة بالمنهج الوصفي والمنهج التجريبي ذي المجموعتين ، وبأدوات الدراسة (تعريب الباحث)، وهي: مقياس الامتنان، مقياس أكسفورد للسعادة، ومقياس الرضا عن الحياة، والبرنامج الإرشادى القائم على تدخلات الامتنان (إعداد الباحث).

#### المفاهيم الإجرائية للدراسة:

##### ١- الامتنان: Gratitude

يُعرفه الباحث إجرائياً بأنه تركيز الفرد على الأحداث والمواقف الإيجابية التي تحدث من حوله سواء لذاته أو لبيئته المحيطة، وتقديرها والتعبير عن الشكر والامتنان لمصدرها، ويُقاس 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، وحببه لنمط الحياة التي يحيها ويستمتع بها ويقدرها، وشعوره بالحصول على الأهداف المهمة التي يريد تحقيقها ، ويُقاس من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على المقياس.

##### ٣- السعادة: Happiness

يُعرفها الباحث إجرائياً بأنها شعور الفرد بالبهجة، الحيوية، الصحة الجيدة، جمال الأشياء، الذكريات السعيدة، اليقظة الذهنية والانتباه الجيد أثناء مزاوله أي نشاط، والشعور بقيمته وقدرته على التأثير في الأحداث والمحيطين، وعلى الاندماج مع كل شيء يفعله، واتخاذ القرارات بسهولة، والتفائل بشأن المستقبل، ويُستدل عليه بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس أكسفورد للسعادة.(الخولى، ٢٠٢٣)

## الإطار النظري:

## أولاً: الامتنان: Gratitude

أكد Seligman, Steen, Park and Peterson,(2005) على أن علم النفس يُمكن أن يضطلع بدور مهم في القرن الحالي، في مساعدة الناس على الإقبال نحو الحياة والمشاركة في الحياة المدنية(كتلو، ٢٠١٥)، وذكر Loi and Ng,(2021) أنه بظهور حركة علم النفس الإيجابي في أواخر القرن العشرين رأينا تركيزاً كبيراً من الباحثين على إعادة فهم السلوك الإنساني من أجل تعزيز رفاه الفرد وسعادته. فالامتنان هو مدخل فعال في حركة علم النفس الإيجابي التي اكتسبت زخماً خلال العقدين الماضيين، حيث ركزت على الأفكار والسلوكيات الإيجابية( Idoice et al,2021) ، كما يُعد الامتنان انفعالاً إيجابياً يمر به الأفراد يومياً طيلة حياتهم، وهو بمثابة شعور الفرد بالشكر والتقدير الإيجابي للحياة (Kalamatianos et al,2023).

ويُعرف الامتنان بأنه الشعور الذي يتولد بداخلنا عندما نلاحظ شيئاً جميلاً يحدث في حياتنا ونقدره (McCullough&Tsang,2004;Emmons,2007,13;Lambert et al,2009;Alkozei,Smith&Killgore,2021) ، كما أنه يتعلق بامتلاك الفرد للمشاعر الإيجابية في الوقت المناسب حول الأشياء الصحيحة، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بضبط النفس والواقع(Juneja,2022)، ويُعبر عن استعداد الفرد للاعتراف بالزيادات غير المكتسبة ذات القيمة في حياته، وتقدير الربح مقرونًا بحكمه في أن شخصاً أو مصدرًا هو المسؤول عنها، وقد تكون تلك المنح هدية، أو مكاسب شخصية مادية أو غير مادية"انفعالية أو روحية"(Emmons&McCullough,2003) ، ويُشير Fro, Bono, and Emmons (2010) إلى أن الامتنان هو اعتراف الفرد بجميل الآخرين وتقديرهم على ما قدموه له من مساعدة، أو خدمة، ويُضيف (2004) McCullough et al أن الامتنان انفعال إيجابي يُعبر عنه الفرد عندما يشعر به الآخر، ويقوم بطريقة مقصودة بإعطائه أو محاولة إعطائه شيئاً ما ذي قيمة.

إن الامتنان ليس مجرد شعور لدى الفرد نابع فقط من تلقيه دعماً أو مساعدة من الآخرين ، لكنه يظهر أيضاً عن طريق تركيز الفرد على الجوانب الإيجابية في حياته وتقديرها (Wood et al,2010) ، فلا يكفي أن أكون شاكراً فحسب، بل يجب أن تكون لدى الرغبة والدافع لفعل شيء مقابل ما يتم منحي إياه(Emmons,2007,15)، فالامتنان يفتح قلبك، ويحمل لديك الرغبة

في العطاء، بل ويُحفزك لفعل شيء جيد، سواء لمن قدموا لك المساعدة أو لمن يحتاجون منك المساعدة بغض النظر عن كونهم قدموا لك مساعدة قبل ذلك أم لا (Bartle&Desteno,2006;Tsang,2006;Fredrickson,2009;41)، والامتنان كعاطفة هو حالة تعتمد على العزو، وهذه العاطفة نتاج لعملية معرفية تتكون من خطوتين هما: (أ) اعتراف الفرد بأنه قد حصل على نتيجة إيجابية، (ب) اعتراف الفرد بوجود مصدر خارجي لهذه النتيجة الإيجابية التي حصل عليها. (Emmons&McCullough,2003)

وهناك ثلاث وظائف أخلاقية للامتنان. فالامتنان باعتباره "مقياساً أخلاقياً" Moral barometer ، و"دافعاً أخلاقياً" Moral motive ، و"مُعززاً أخلاقياً" Moral reinforce . وتُشير وظيفة المقياس الأخلاقي للامتنان إلى أنه من المحتمل أن يشعر الناس بالامتنان عندما يُدركون كرم المتبرع، أي عندما يعتقدون أن شخصاً ما قد تصرف لتعزيز رفاههم وسعادتهم، ويلهم الامتنان باعتباره دافعاً أخلاقياً المستفيدين ويشجعهم على التصرف بشكل مؤيد للمجتمع (أي التعزيز الأخلاقي) وينخرطون في السلوك الإيجابي في المستقبل وفقاً لـ McCullough وآخرون (٢٠٠١)، ويرتبط الامتنان باعتباره معززاً أخلاقياً إيجابياً بالسمات النفسية الأخرى ذات التكافؤ الأخلاقي الإيجابي، مثل التعاطف empathy ، وأخذ منظور Perspective taking ، والقبول Agreeableness ، ويرتبط سلباً مع سمات ذات تكافؤ أخلاقي سلبي مثل النرجسية narcissism. (Krysinska,2018).

وتوفر نظرية التوسيع والبناء للمشاعر الإيجابية The broaden and build theory of positive emotions (BBT) إطاراً يُساعدنا على فهم سبب كون الامتنان جزء من التجربة الإنسانية (أي أصولها) وارتباطها بجوانب الصحة النفسية (أي وظيفتها) (Behzadipour,Sadeghi&Sepahmansour,2019) ، وتقترح هذه النظرية أن المشاعر الإيجابية تُعزز الأفكار والسلوكيات التكيفية، وتُسهّم في توسيع الموارد الشخصية التي تُحقق الرفاه والمرونة النفسية، وتعمل تلك الموارد المكتسبة كاحتياطي وقائي على المدى القريب والبعيد (Fredrickson,2001) ، وهناك اختلاف بين الثقافات في طرق تعبيرها عن الشكر والامتنان (Gottlieb&Froh,2019) ، كما يختلف الأفراد في مدى امتنانهم على مستوى السلوك (Wood et al,2010) ، وهناك بعض الأشخاص يشعرون بالامتنان أكثر من غيرهم، فعلى سبيل المثال يشعر البعض بالسعادة العارمة والامتنان في كل يوم تشرق فيه الشمس، بينما بالكاد يلاحظها الآخرون. (Alkozei et al,2021)

وقد لا يوفر الامتنان لنا راحة فورية من الألم والتوتر، لكنه يُعيد لنا الإحساس بالسيطرة (Wood et al,2010)، كما يُعتبر استراتيجية تكيفية يُفسر من خلالها البشر تجاربهم اليومية، ويحصلون من ورائها على فوائد كبيرة (Salvador-Ferrer,2017)، ويُمكن للأشخاص الذين يشعرون بالامتنان ويُعبرون عنه، أن يتعاملوا بإيجابية مع ضغوط الحياة اليومية، ويُظهرون مرونة كبيرة في مواجهتها، ويتعافون من المرض بسرعة، ويتمتعون بصحة بدنية أكثر من غيرهم (Wood et al,2010; Emmons&Stern,2013)، كما يُوفر الامتنان تجارب انفعالية أكثر إيجابية تجعل الأفراد أقل عرضة لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق، والاكتئاب، أو المشاعر السلبية كالسخط، والإزدراء (Krysinska,2018; Rahayu&Setiawati,2018; Jans-

(Beken, Jacobs, Janssens, Peeters, Reijnders, Lechner&Lataster, 2020) ، وقد أظهرت بحث العديد من الدراسات التجريبية فوائد الامتنان على الصحة النفسية للأفراد، وقد أظهرت نتائجها أن الامتنان يرتبط بالحالة النفسية الإيجابية مثل التفاؤل والسعادة، وأكدت أنه يلعب دوراً وقائياً ضد تجربة المشاعر السلبية. (Kalamatianos et al,2023)

وقد أصبح تركيز Darwin على قيمة المشاعر السلبية في نظرية التطور الرئيسة على فكرة البقاء للأصلح، حيث تميل تلك المشاعر إلى تضيق انتباهنا من أجل تسهيل العمل المباشر نحو تهديد قد يضر بوجودنا. (Jans-Beken,2018) إن إحدى طرق زيادة سعادتنا هي الانتباه والتركيز أكثر على الأشياء الجميلة التي تحدث في حياتنا والتعبير عن الامتنان والشكر لها (Aikozei et al,2021)، وتؤكد التعاليم الدينية الرئيسة على فضل الامتنان وعلى أن تعلمه وممارسته يُعد مفتاحاً لتحقيق حياة سعيدة (Emmons&Stern,2013)، وتوصلت نتائج دراسة Salces-Cubero إلى أن تدخل الامتنان كان ناجحاً في تقليل التأثير السلبي وزيادة المرونة النفسية لدى البالغين (Jans-Beken et al,2020; Krysinska,2018)، ويُمكن تنمية المشاعر الإيجابية للتعامل مع المشاعر السلبية، ومن أجل إحداث دوامة تصاعدية نحو تحسين الرفاه، وتعزيز المرونة في مواجهة الأضرار الناتجة أو المتوقعة عند مواجهة الأزمات (Fredrickson,2001)، ويُمكن أن تُركز الأبحاث المستقبلية على دراسة تحسين الامتنان بين المراهقين من خلال تطبيق العلاج القائم على الامتنان Gratitude based Therapy (Hemarajarajeswari&Gupta,2021).

## ثانياً: السعادة: Happiness

شهدت السعادة والرفاه في العقود الأخيرة تزايداً في الاهتمام بها في العديد من المجالات من بينها علم النفس، الفلسفة، السياسة، الانثروبولوجيا، الاقتصاد والصحة العامة (Arcidiacono&Martino,2023)، ويذكر Diener وآخرون ٢٠١٧ أن Walter Pitkin ميز في كتابه سيكولوجية السعادة بين السعادة والانفعالات المرتبطة بها بما في ذلك المتعة، والاستمتاع، وقد قال فيه: إن تحقيق السعادة لم يكن مجرد نتيجة الحظ أو الصدفة، ومنذ ذلك الحين واصل علماء النفس محاولاتهم لتعريف السعادة. (Jahagirdar,2019)، وقد كرس كثير من علماء النفس جهودهم في مجال السعادة أو الرفاه الذاتي مما أدى إلى طفرة في عدد الدراسات في السنوات الأخيرة. (Lu&Shih,1997)

وقد ذكر الفيلسوف اليوناني أرسطو منذ أكثر من ٢٠٠٠ عام أن السعادة هي معنى الحياة وهدفها، ولا تزال هذه الكلمات صحيحة حتى يومنا هذا (Singh,Kshtriy&Valk,2023). إن السعادة عاطفة أو انفعال شخصي يتأثر بتجارب حياة الفرد الخاصة، ووجهات نظره، معتقداته، وقيمه، وقد يكون من الصعب وصفها لأن ما يجعل شخص سعيد، قد لا يجعل الآخر كذلك، فالسعادة تجربة ذاتية إيجابية (Singh et al,2023;Laengle&Wurm,2016;Hayborn,2013) ، وقد وصفها Diener (٢٠٠٠) بأنها وجود التأثير الإيجابي والرضا عن الحياة أكثر من تجربة التأثير السلبي (Singh et al,2023;Saricam,2015)، ويرى (Dos,2023) أن السعادة حالة شعور الناس بالرضا، ويضيف (كتلو، ٢٠١٥) أن السعادة انفعال وشعور إيجابي يوصف بكلمات كالقناعة، الإحساس بالرفاه والرضا. ويرى (Chen &Ishak,2022) أن تعريف السعادة يعكس تقييم الفرد الشامل لجودة حياته وفقاً لمعاييرها الداخلية، بما في ذلك الرضا عن الحياة والمشاعر الإيجابية والسلبية.

والسعادة كحالة عاطفية هي ردود فعل الفرد على أحداث الحياة، وذلك وفقاً لنظرية التكيف والمتعة Hedonic Adaptation Therapy ، ونظرية نقطة الضبط Set-Point Theory (Singh et al,2023)، فالسعادة هي تقييم الناس لحياتهم، وتشمل تلك التقييمات الأحداث المعرفية للرضا، والتقييم العاطفي للمزاج والانفعالات، كما يذكر (Orlemans,2018) أن السعادة أكثر من مجرد تجربة مزاج إيجابي، ويرى (Diener, Heintzelman, Kushlev, Tay, Wirtz, Lutes, & Oishi,2018; Chen,Huang&Lin,2022) أن السعادة تعكس الرفاه أو الرفاه الذاتي (SWB) Self Wellbeing ، ويؤيد هذا كل من

(Lu&Shin,1997;Diener,2000;Chen et al,2022) بأنه تم تحديد السعادة كحالة من الرفاه والرضا، وغالباً ما يتم استخدام مصطلح السعادة بدلاً من مصطلح الرفاه الذاتي.

وتتكون السعادة من مكون وجداني ومكون معرفي، ويتضمن المكون الوجداني مستويات عالية من الانفعالات السارة (Pleasant emotions (مثل الفرح، الاهتمام، الإثارة، الثقة، والاستعداد) ومستويات منخفضة من الانفعالات السلبية (Negative emotions (مثل الغضب، الخوف، الحزن، الشعور بالذنب، الإزدراء، والاشمئزاز). ويُمثل المكون المعرفي تقييماً عالمياً لجودة الحياة. (Izzo,Baiocco&Pistella,2022)، وترتبط السعادة ارتباطاً إيجابياً بالصحة النفسية للفرد (Bray&Gunnell,2006;Chen et al,2022)، وتُشير هذه العلاقة إلى أن السعادة تتنبأ بالصحة النفسية للفرد (Sabatini,2014;Warr,2017)

ويدرس علماء النفس السعادة من خلال ثلاث نظريات هي: نظرية الحاجة وإشباع الهدف Need and goal satisfaction theory والتي تُشير إلى أن السعادة تنتج من السعي لتحقيق الأهداف المناسبة وتلبية الاحتياجات النفسية للفرد (Piff&Moskowitz,2018)، على سبيل المثال نظرية تقرير المصير Self determination theory والتي تنص على أن الرفاه النفسي يتحقق عندما تُلبى احتياجات الفرد الأساسية كالاستقلالية Autonomy، الكفاءة Competence، والارتباط Relatedness، ونظريات الاستعداد الوراثي والشخصي Genetic and personality predisposition theories والتي تقترح أن الرفاه أو السعادة تتأثر بالجينات، وترتبط بسمات الشخصية المتمثلة في الانبساط، والعصابية. وهذا يعني من وجهة نظرهم أن السعادة لا تتغير كثيراً بمرور الوقت. وأخيراً نظريات العملية/النشاط Process/activity theories والتي ترى أنه يُمكن تحسين الرفاه من خلال المشاركة في الأنشطة الجذابة والتي تتطلب جهداً. (Jahagirdar,2019).

### ثالثاً: الرضا عن الحياة: Satisfaction with life

يُشير Franken إلى أن الرضا حالة داخلية تظهر في سلوك الفرد واستجاباته، وتُشير إلى تقبله لحياته وماضيه، وتفاؤله بمستقبله، ومن مظاهره السعادة، العلاقات الاجتماعية الجيدة، والطمأنينة النفسية (كتلو، ٢٠١٥)، وتم تقديم مفهوم الرضا عن الحياة لأول مرة بواسطة Neugarten عام ١٩٦١ (Ozer&Karabulut,2003)، وأصبح من الموضوعات المهمة التي جذبت اهتمام الباحثين في كل مناحي وأنشطة الحياة، خاصة لدى طلاب الجامعة. (Kalamatianos et al,2023) إن سنوات الجامعة هي الفترة التي يُجرب فيها



الطلاب مهاراتهم وأدوار البالغين، والاستعداد للحياة وتمجيد قيمهم بصورة أكبر، ويُعاني طلاب الجامعة من مشكلات الرضا عن الحياة من وقت لآخر. (Gokalp&Topal,2019)، ولقد أصبح رضا الطلاب محوراً مهماً من محاور اهتمامات البحث العلمي، ومحور التركيز الأساسي للعديد من الجامعات والكليات، ومع وجوده في التقييم الآن، فإنه يُعد من عناصر المساءلة الخارجية، ومُحركاً للسياسة الداخلية للجامعات. وتؤثر نتائج التقييمات لرضا الطلاب بشكل واضح على عدد من جوانب ونواتج التعلم للتعليم الجامعي، وتُعطي تلك التصنيفات المؤسسية وزناً أكبر لرضا الطالب الجامعي (Phua,Dericks Thompson&Enders,2023)، ويذكر Ritter ٢٠٠٣ أن مصطلح الرضا عن الحياة تم استخدامه لوصف كيفية توصيل الناس لانفعالاتهم وأحاسيسهم ووجهات نظرهم بشأن مستقبلهم المحتمل (Kavya&Thomas,2022)، إن الرضا عن الحياة هو مستوى تفاؤل الفرد تجاه الجودة الشاملة لحياته (Swayam,2011)، وهو النتيجة التي يصل إليها الفرد عن طريق مقارنة ما حققه وما يُريد تحقيقه في هذه الحياة (Birsen & Aydin avic,2009;Gokalp&Topal,2019) ، والعملية المعرفية التي يُقيم فيها حياته على أنها إيجابية وفقاً لمعاييرها الخاصة (Tas&Iskender,2017)، ويرى Pavet&Diener ١٩٩٣ أن هذا التقييم يتكون من مكونين: الأول: معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييمهم للحياة بشكل عام، أو تقييم جوانب محددة من حياتهم مثل الرضا عن الحياة، الرضا الزواجي، والرضا عن العمل، والثاني: تقييم الأفراد لحياتهم بناء على تكرار الأحداث السارة وغير السارة التي تُسبب إما السعادة والفرح، وإما التوتر، القلق، الاكتئاب؛ وبالتالي الشعور بالرضا أو عدم الرضا بدرجات متفاوتة (شهب، ٢٠١٩).

ويُعد الرضا عن الحياة عنصراً مهماً لشعور الفرد بالرفاه بشكل عام (Gokalp&Topal,2019)، ومؤشراً مهماً من مؤشرات الصحة النفسية (Fredrickson, Kurtz,2011) وجزءاً من المفهوم الواسع المتعلق بجودة الحياة. وعلى الرغم من الآراء المختلفة حول مفهوم الرضا عن الحياة، إلا أن العامل الذي أكدته معظم الدراسات هو درجة رضا الفرد الذاتية عن أمور حياته، في مقابل الجانب الموضوعي والظروف الخارجية، بحيث يكون للنضج، الواقعية، والاستقلالية الدور الأمثل في تقييمه (نوبيات، ٢٠١٦). ويعكس الرضا عن الحياة شعور الفرد بالفرح، السعادة، الراحة، الطمأنينة، وإقباله على الحياة بحيوية نتيجة تقبله لذاته، ولعلاقاته الاجتماعية، ورضاه عن درجة إشباع حاجاته، ويُؤثر عدم رضا الفرد عن حياته على شخصيته، وتكيفه، وعلاقاته مع ذاته والآخرين.

**فروض الدراسة:**

- ١- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب عينة الدراسة على مقياس الامتنان ودرجاتهم على كل من مقياس الرضا عن الحياة ومقياس السعادة.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس الامتنان في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الامتنان في القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات طلاب المجموعة الضابطة على مقياس الرضا عن الحياة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الرضا عن الحياة في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- ٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات طلاب المجموعة الضابطة على مقياس السعادة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- ٧- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس السعادة في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- ٨- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الامتنان، الرضا عن الحياة، و السعادة لصالح القياس التتبعي.

**منهج الدراسة:**

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي، والتصميم شبه التجريبي ذى المجموعتين، وذلك للتأكد من فاعلية برنامج إرشادى قائم على تدخلات الامتنان في تحسين السعادة والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.

## عينة الدراسة:

مجتمع الدراسة الحالية هم طلاب الفرقة الثالثة جميع الشعب بكلية التربية جامعة اسيوط، حيث تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بهدف التحقق من كفاءة أدوات الدراسة ، وقد تكونت من (٨٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم من جميع الشعب، وبعد التحقق من كفاءة أدوات الدراسة السيكومترية (مقياس الامتنان ، مقياس أكسفورد للسعادة، مقياس الرضا عن الحياة)، تم تطبيق المقاييس على عينة الدراسة الأساسية والتي بلغ قوامها (٦٠٠) طالباً وطالبة، وتكونت عينة الدراسة الإرشادية من (٢٠) طالباً وطالبة من بين العينة الأساسية بمتوسط عمري ٢٠.٥٢ وانحراف معياري ١.١٦، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) والتي حصل أفرادها على أقل من ١٢.٩٩ على مقياس الامتنان ، وأقل من ٩٩.٣٨ على مقياس السعادة، وأقل من ٢١.٨٣ على مقياس الرضا عن الحياة اعتماداً على م-ع، وتكونت كل مجموعة من ١٠ طلاب (٥ ذكور، ٥ إناث)، وللتحقق من التجانس بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي على مقياس السعادة الامتنان ، و الرضا عن الحياة تم استخدام اختبار "مان- ويتني" للعينات المستقلة، وجاءت النتائج جميعها غير دالة ، واستمر تطبيق البرنامج الإرشادي لمدة شهر بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً ، وبعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج تم تطبيق مقياس الدراسة السيكومترية للتأكد من احتفاظ العينة بمكتسبات العلاج.

## أدوات الدراسة: (١)

### ١- مقياس الامتنان: Gratitude Questionnaire (GQ-6) 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 and Tsang, 2002)، ويتكون هذا المقياس من ست مفردات ، تقيس شكر الفرد لمن حوله، والمواقف الحياتية التي يمر بها، والتقدير الإيجابي للناس، الأحداث، والمواقف الإيجابية. تحقق معدوا هذا المقياس من ثباته وصدقته، وتؤكد الباحث في دراسة سابقة (الخولي، ٢٠٢٣) 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، كما تؤكد من الصدق البنائي للمقياس، وجاءت جميع قيم التشبعات أكبر من ٠.٤ ودالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١.

(١) ملحق رقم (١)

## ٢- مءفاء أكسفورء للسعاءة Oxford Happiness Questionnaire(OHQ) آءرفب الباءء

أءء(Hills&Argyle,2002) هءا المءفاء وطوره، وءكون هءا المءفاء من ٢٩ مفرءة. وهءا المءفاء أءاءى البعء، وءفاء عباراءه قبول الفرء لواقعه وءفاءه، الانءماء مع الناس ولاءأفر ففهم، ءءفر الءفاء والاسءماء بها وءحمل مسؤولفاءها، الءفائل بالمسءقبل، الانءزام فف الءفاء، ءفة الفرء بنفسه، الإءساس بمعنى الءفاء والهءف منها، الشعور بالءمع بالصءة الءفاء، القءرة على آءاء القراءاء، آءرار الءكرفاء السعفاء، الءأفر الإءباءى على الأءاء ولاءكم الءفاء ففها. وقء آأكد معءو هءا المءفاء من صءفه وءفاءه، وأشاراء ءرأسه (الخولى،٢٠٢٣) إلى ءمع الءسءة العربفاء من المءفاء بالءباء ءفء بلءء قفماء معاملاء الءباء بطرفقة ألفا كرونباك لأبعاء المءفاء كما فلف:معنى الءفاء٠.٧٢٩، الإءباءفة مع الناس والأءاء٠.٨٠٨، الشعور بالسعاءة٠.٧٦٦، وقء بلءء قفماء معامل الءباء للءرءة الكلفة للمءفاء٠.٧١٤، كما أشاراء ءرأسه (الخولى،٢٠٢٣) إلى ءمع الءسءة العربفاء من المءفاء بالصءق العاملف، ءفء أشاراء الءرأسه إلى أن الءفلل العاملف الاسءكشافف قء أكد ءلاءة عوامل ففكون منها المءفاء، كما ءوصلء الءرأسه إلى أن قفم معاملاء الءباء البنائف لأبعاء المءفاء الءلاءة الءف ءوصلء إليها نءانء الءفلل العاملف معنى الءفاء، الإءباءفة مع الناس والأءاء، والسعاءة آاءء قفمها على الءرءفب كالألف: ٠.٩٣٩، ٠.٩٥١، ٠.٩٢٤.

## ٣- مءفاء الرضا عن الءفاء Satisfaction with Life آءرفب الباءء

أءء (Diener,Emmons,Larsen and Griffin) (1985) هءا المءفاء، ففكون من آمس مفرءاء صُمَّء لفاء الأحكام المعرففة العالمفة لرضا المرء عن ءفاءه ولفس مءفاءساً للءأفر الإءباءى أو السلبى، ففشفر المشاركون إلى مءى موافءهم أو عءم موافءهم على كل مفرءة من المفرءاء الآمسه وقء آأكد معءوا المءفاء من صءفه وءفاءه، وفف الءسءة العربفاء آأكد(الخولى،٢٠٢٣) من صءفه وءفاءه على عفنة من طلاب الآماءه، ءفء ءم آساب ءباء المءفاء باسءءام معاءلة ألفا كرونباخ فبلءء قفمءه٠.٨٢٢، وهف قفماء أكبر من ٠.٧ مما فءل على ءباء المءفاء، كما ءم آساب قفماء معامل الءباء البنائف (CR) Composite reliability للمءفاء، ءفء بلءء قفمءه٠.٨٤٦ وهف قفماء أكبر من ٠.٧ مما فءل على الءباء البنائف للمءفاء.

٣- البرنامج الإرشادي القائم على تدخلات الامتحان:

(أ) الهدف العام: إكساب المجموعة الإرشادية مهارات تطبيق ممارسات الامتحان في المواقف الحياتية، و كيفية إحصاء النعم والمواقف الإيجابية، من أجل زيادة السعادة والرضا عن الحياة.

(ب) الفنيات الإرشادية:

اعتمد الباحث على الإستراتيجيات والفنيات التالية في تخطيط وتنفيذ البرنامج الإرشادي :

- المناقشة والحوار. - العصف الذهني. - قوائم الامتحان.
- يوميات الامتحان. - إحصاء النعم. - التفكير المتفائل.
- إعادة التفسير الإيجابي. - التكيف النشط. - الشفقة بالذات.
- خطابات الامتحان - التربية النفسية - التفكير في الأحداث الإيجابية
- الأشياء الثلاثة الجيدة - الانحياز نحو الذكريات الإيجابية والتفسير الإيجابي

(ج) مخطط جلسات البرنامج الإرشادي : ( ١ )

اشتمل البرنامج الإرشادي على سبعة عشرة جلسة إرشادية على مدار ثمانية أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً، وتم تنفيذ الجلسة الأخيرة في الأسبوع التاسع لتقييم مكتسبات البرنامج الإرشادي، ويوضح جدول رقم (١) مخطط جلسات البرنامج الإرشادي القائم على ممارسات وتدخلات الامتحان، حيث اعتمد الباحث في تخطيطها على نتائج الدراسة الاستطلاعية، وعلى نتائج التطبيق الذي تم على العينة الأساسية، وعلى الإطار النظري الذي تم تجميعه، وعلى نتائج الدراسات السابقة والتفسيرات المتنوعة التي توصلت إليها نظريات المشاعر الإيجابية كنظرية التوسيع والبناء، وتوضح الخطة عنوان كل جلسة إرشادية، وفنياتها، وأهدافها.

(١) البرنامج الإرشادي كاملاً ملحق رقم (٢)

## جدول رقم (١) مخطط جلسات البرنامج الإرشادي القائم على تدخلات الامتنان

الجلسة	عنوانها	فنيات الجلسة	أهدافها
الأولى	تمهيد وتعارف	- المناقشة - لعبة الأمثال - العصف الذهني - طرح الأسئلة - سرد القصص	١- تعريف أفراد العينة الإرشادية ببعضهم البعض ٢- تعريف أفراد العينة العلاجية بالبرنامج الإرشادي وأهدافه. ٣- تعريف أفراد الإرشادية العلاجية بأهمية البرنامج وفوائده. ٤- تعريف أفراد الإرشادية العلاجية بعنوانين الجلسات الإرشادية. ٤- إثارة دافعية أفراد العينة الإرشادية لحضور جلسات البرنامج.
الثانية	الانفعالات الإيجابية (الامتنان)	- المناقشة والحوار - طرح الأسئلة - يوميات الامتنان - قوائم الامتنان.	١- تعريف أفراد العينة الإرشادية بالانفعالات الإيجابية وأهميتها. ٢- تعريف أفراد العينة الإرشادية بالبرنامج الإرشادي وأهدافه. ٣- تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بأهمية مفهوم الامتنان ونشأته ومرآته. ٤- تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بالعوامل التي تعزز التعبير عن الامتنان. ٤- تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بأهمية الامتنان في الأديان السماوية.
الثالثة	الامتنان والصحة النفسية	- العصف الذهني - المناقشة - التنقيف النفسي. - الأشياء الثلاثة الإيجابية. - التركيز على تفاصيل الحياة الإيجابية.	١- تبصير أفراد المجموعة الإرشادية بفوائد الامتنان وانعكاسه على الصحة النفسية. ٢- تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على استنباط الآثار الإيجابية التي يحققها ممارسة الامتنان في الحياة اليومية. ٣- تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على استنباط الدور الوقائي الذي يحققه الامتنان للأفراد والجماعات.
الرابعة	الامتنان و العلاقات الاجتماعية الناجحة	- عصف ذهني - المحاضرة. - لعب الأدوار - خطاب الامتنان - العلاج بالقراءة - اكتشاف الفوائد	١- تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بدور الامتنان في تنمية العلاقات الاجتماعية الإيجابية بين الأفراد. ٢- تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بالتأثير الأخلاقي للامتنان. ٣- يستنتج أفراد المجموعة الإرشادية كيفية تشكيل الامتنان للسلوك الاجتماعي الإيجابي.

الجلسة	عنوانها	فنيات الجلسة	أهدافها
الخامسة	الامتنان والسعادة	- المناقشة - عصف ذهني - خلق الطقوس - الاستمتاع بالرحلة. - اكتشاف الفوائد. - قوائم الامتنان - قانون اعتياد النعم	١- يستنتج أفراد المجموعة الإرشادية مفهوم السعادة. ٢- تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على اكتشاف الفوائد المحيطة بهم. ٣- يستنتج أفراد المجموعة الإرشادية مكونات السعادة. ٤- يستنبط أفراد المجموعة الإرشادية العلاقة بين الامتنان والسعادة.
السادسة	الامتنان والرضا عن الحياة	- محاضرة - عصف ذهني - مناقشة - يوميات الامتنان - إحصاء النعم - التفكير المتقائل - إعادة التفسير الإيجابي - تصور أفضل الذوات الممكنة - التركيز على تفاصيل الحياة - الإيجابية اليومية	١- يستنتج أفراد المجموعة الإرشادية مفهوم الرضا عن الحياة. ٢- تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على اكتشاف الفوائد المحيطة بهم. ٣- تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على كيفية استعادة النشاط والحيوية. ٤- يستنتج أفراد المجموعة الإرشادية مكونات ومؤشرات الرضا عن الحياة. ٥- يستنبط أفراد المجموعة الإرشادية العلاقة بين الامتنان والرضا عن الحياة. ٦- يستنتج أفراد المجموعة الإرشادية مؤشرات الحياة الجيدة المترتبة على التعبير عن الامتنان.
السابعة	نظريات تفسير الامتنان	- المناقشة - المحاضرة - العصف الذهني - خطاب الامتنان - يوميات الامتنان - التركيز على التفاصيل - اليومية الإيجابية	١- تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بنظرية التوسيع والبناء للانفعالات الإيجابية. ٢- تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بتفسير نظرية التوسيع والبناء للامتنان. ٣- يستنتج أفراد المجموعة الإرشادية تأثير المشاعر الإيجابية على الصحة النفسية للفرد. ٤- يستنبط أفراد المجموعة الإرشادية دور الامتنان في توجيه الانتباه بعيداً عن المقارنات الاجتماعية.
الثامنة	خصائص الممتنين	- المحاضرة - العصف الذهني - تجارب الذروة - إحصاء النعم - زيارة امتنان - العلاج بالقراءة	١- يُقارن أفراد المجموعة الإرشادية بين امتنان الحالة وامتنان السمة. ٢- يستنتج أفراد المجموعة الإرشادية بعض العادات التي تُميز الممتنين عن غيرهم. ٣- يضرب أفراد المجموعة الإرشادية أمثلة لمواقف عامة أو خاصة، حديثة أو قديمة، يمتنون لها ولمصدرها.

الجلسة	عنوانها	فنيات الجلسة	أهدافها
التاسعة	الوظائف الأخلاقية للامتحان	- المحاضرة - المناقشة - العلاج بالقراءة - خطاب الامتحان - قوائم الامتحان - زيارة الامتحان - إحصاء النعم إعادة التفسير الإيجابي	١- يستنبط أفراد المجموعة الإرشادية أهمية التعاطف في بقاء الإنسان على قيد الحياة. ٢- يُفسر أفراد المجموعة الإرشادية كيف يُعد الامتحان مقياس أخلاقي محفز ومعزز للسلوك الاجتماعي الإيجابي. ٣- يستنتج أفراد المجموعة الإرشادية وظيفة الامتحان من خلال نظرية البحث والتذكير والربط ٤- يُعدد أفراد المجموعة الإرشادية الوظائف الأخلاقية للامتحان.
العاشرة	الامتحان والتفكير	- المناقشة - التأمل - اليقظة الذهنية - العلاج بالقراءة. - التركيز على الأحداث الإيجابية - قوائم الامتحان - إعادة التفسير الإيجابي	١- يستنتج أفراد المجموعة الإرشادية متطلبات الامتحان. ٢- يُحدد أفراد المجموعة الإرشادية مكونات الامتحان. ٣- يستنبط أفراد المجموعة الإرشادية العلاقة بين الامتحان والتفكير.
الحادية عشرة	قوة الامتحان في مواجهة الشدائد والأزمات	- قوائم الامتحان - المناقشة - العلاج بالقراءة - إحصاء النعم - تجارب الذروة - اكتشاف الفوائد - التركيز على التفاصيل اليومية الإيجابية. - إعادة التفسير الإيجابي.	١- يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على دور الامتحان في توسيع تجربة الفرد مع المشاعر الإيجابية. ٢- يستنبط الأفراد المجموعة الإرشادية تصورات خطأ لدى بعض الناس عن السعادة والرضا. ٣- يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية عن كيفية استمتاعهم برحلتهم في الحياة. ٤- يستنتج أفراد المجموعة الإرشادية بعض الأمثلة عن قوة الامتحان ودوره في مساعدة الأفراد والمجتمعات في واجهة الأزمات.
الثانية عشرة	الامتحان والتعاؤل	- المناقشة - العصف الذهني - التفكير المتفائل - خطاب الامتحان - يوميات الامتحان - إعادة التفسير الإيجابي	١- يُقارن أفراد المجموعة الإرشادية بين الشخص الكمالي والشخص المتفائل. ٢- يستنتج أفراد المجموعة الإرشادية العلاقة بين الامتحان والتعاؤل. ٣- يتعرف أفراد المجموعة على نظرية الإدراك الذاتي وتفسيرها لقدرتنا على تشكيل تصور إيجابي عن ذاتنا.
الثالثة عشرة	ديون الشكر	- المناقشة - يوميات الامتحان - زيارة امتنان - إحصاء النعم - خطاب امتنان	١- يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على ديون الشكر. ٢- يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على الامتحان في الأديان السماوية. ٣- يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على روحانية الامتحان. ٤- يستنتج أفراد المجموعة الهدف النهائي الذي يسعى الممتحن إلى تحقيقه.



الجلسة	عنوانها	فنيات الجلسة	أهدافها
الرابعة عشرة	تنمية التفكير الممتن	- إحصاء النعم - اكتشاف الفوائد - التركيز على التفاصيل اليومية الإيجابية - خطاب الامتنان - الأشياء الثلاثة الجيدة	١- يستنتج أفراد المجموعة الإرشادية فوائد المشاعر الإيجابية طويلة الأجل. ٢- يستنبط أفراد المجموعة الإرشادية العبارات أو الكلمات التي تتردد على أذهان الممتنين. ٣- يُحدد أفراد المجموعة الإرشادية أهم الممارسات التي يمكنها تنمية السلوك الممتن وزيادته.
الخامسة عشرة	قل شكراً	- المناقشة - زيارة امتنان - قوائم الامتنان - خطاب الامتنان - إحصاء النعم - التركيز على التفاصيل الإيجابية اليومية - إعادة التفسير الإيجابي	١- تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على كتابة خطاب امتنان. ٢- يُعدد أفراد المجموعة الإرشادية أمثلة لمواقف طبقوا فيها فنية خطاب الامتنان. - يستنبط أفراد المجموعة الإرشادية فوائد زيارة الامتنان. - يُرتب أفراد المجموعة استراتيجيات تنمية التفكير الممتن من حيث الأهمية، سهولة التطبيق، الفائدة.
السادسة عشرة	كيف تُسعد نفسك ومن حولك؟	- إحصاء النعم - إعادة التفسير الإيجابي - يوميات الامتنان - تجارب الذروة - خلق طقوس جديدة - اكتشاف الفوائد	١- يستنبط أفراد المجموعة الإرشادية العلاقة بين الامتنان والسعادة. ٢- تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على اجترار الأحداث الإيجابية اليومية. ٣- تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على عمل مذكرة امتنان.
السابعة عشرة	تقييم مكتسبات البرنامج	- المحاضرة - المناقشة	١- تقييم أهداف البرنامج التي تحققت. ٢- تقييم رضا أفراد المجموعة الإرشادية عن جلسات البرنامج ٣- تطبيق مقاييس الدراسة الثلاثة على أفراد المجموعة الإرشادية. ٤- مقارنة نتائج التطبيق البعدي والتطبيق البعدي على المقاييس الثلاثة لأفراد المجموعة الإرشادية.

### إجراءات البحث :

#### يُمكن تلخيص إجراءات الدراسة في الخطوات التالية :

- ١- تم تطبيق سؤال مفتوح على عينة من طلاب كلية التربية حول المواقف الإيجابية التي تحدث في حياتهم ومن حولهم وكيف يتعاملون معها.
- ٢- تم تطبيق مقاييس الدراسة السيكمترية ( مقياس الامتنان ، مقياس السعادة، ومقياس الرضا عن الحياة) على العينة الأساسية للدراسة.

٣ - تم اختيار العينة التجريبية والتي وصل عددها إلى (٢٠) طالباً وطالبة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة ، وتجريبية)، وتم التأكد من التجانس بينهما في التطبيق القبلي على مقياس الدراسة الثلاثة (مقياس الامتنان، مقياس السعادة، مقياس الرضا عن الحياة) ، وذلك باستخدام اختبار "مان-ويتني" للعينات المستقلة وفيما يلي جدول رقم (٢) يوضح نتائج هذا الاختبار:

### جدول رقم (٢)

التجانس بين المجموعتين التجريبية (ن=١٠) والضابطة (ن=١٠) في التطبيق القبلي

المتغيرات	المجموعة الضابطة (قبلي)		المجموعة التجريبية (قبلي)		قيمة "z"	الدلالة الإحصائية
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
الامتنان	9.9	99	11.1	111	0.473	غير دالة
الرضا عن الحياة	10.05	100.5	10.95	109.5	0.344	غير دالة
السعادة						
١ معنى الحياة	10.6	106	10.4	104	0.076	غير دالة
٢ الإيجابية	10.8	108	10.2	102	0.227	غير دالة
٣ السعادة الذاتية	11.1	111	9.9	99	0.456	غير دالة
المقياس ككل	10.35	103.5	10.65	106.5	0.114	غير دالة

ويتضح من جدول رقم (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس السعادة، مقياس الامتنان ، ومقياس الرضا عن الحياة، حيث كانت جميع قيم "z" غير دالة إحصائياً مما يدل على تحقق التجانس بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس السعادة، ومقياس الامتنان ومقياس الرضا عن الحياة.

٤- تم تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية.

٥- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي تم تطبيق مقياس الدراسة على المجموعتين (الامتنان، السعادة، الرضا عن الحياة)، وذلك من أجل التأكد من فاعلية البرنامج الإرشادي.

٦- تم تطبيق مقاييس الدراسة السيكومترية على المجموعة التجريبية بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج التدريبي ، وذلك للتعرف على بقاء أثر البرنامج الإرشادي القائم على تدخلات الامتنان في تحسين السعادة والرضا عن الحياة.

### المعالجات الإحصائية:

لتحليل نتائج الدراسة الحالية تم استخدام برنامج IBM SPSS v.20 وتم الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معامل ارتباط بيرسون لحساب الاتساق الداخلي، معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات، معادلة سبيرمان- براون للتجزئة النصفية لحساب الثبات، اختبار "ويلكوكسون" للعينات المرتبطة- Wilcoxon signed-rank test، اختبار "مان-ويتني" للعينات المستقلة Mann-Whitney U test، معادلة (Cohen's d) لحساب حجم الأثر، معادلة  $r$  لحساب حجم الأثر.

وتم تقييم حجم الأثر وفقاً لما ورد في جدول رقم (٣):

#### جدول رقم (٣): تقييم حجم الأثر

حجم الأثر			نوع حجم الأثر
كبير	متوسط	صغير	
٠.٨٠	٠.٥٠	٠.٢٠	Cohen's d
٠.٥٠	٠.٣٠	٠.١٠	R

### نتائج الدراسة:

#### نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب عينة البحث على مقياس الامتنان ودرجاتهم على كل من مقياسي السعادة والرضا عن الحياة". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب عينة البحث على مقياس الامتنان ودرجاتهم على كل من مقياس الرضا عن الحياة ومقياس السعادة كما هو موضح بالجدول رقم (٤):

جدول رقم (٤)

معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب على مقياس الامتحان ودرجاتهم على مقياسي السعادة والرضا عن الحياة

الامتحان				المتغيرات
الاتجاه الارتباط	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	العدد	
موجب	0.000	0.389	400	مقياس الرضا عن الحياة
موجب	0.000	0.363	400	معنى الحياة
موجب	0.000	0.264	400	الإيجابية مع الناس والأحداث
موجب	0.000	0.265	400	الشعور بالسعادة
موجب	0.000	0.414	400	الدرجة الكلية للمقياس

ويتضح من جدول رقم (٤) ما يلي:

وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين درجات الطلاب عينة البحث على مقياس الامتحان ودرجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط ٠.٣٨٩.

وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين درجات الطلاب عينة البحث على مقياس الامتحان ودرجاتهم على مقياس السعادة، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط ٠.٤١٤ ، كما يتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين درجات الطلاب عينة البحث على مقياس الامتحان ودرجاتهم على أبعاد مقياس السعادة (معنى الحياة، الإيجابية مع الناس والاحداث، الشعور بالسعادة) حيث بلغت قيم معاملات الارتباط ٠.٣٦٣، ٠.٢٦٤، ٠.٢٦٥ وجميعها قيم موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١، ونتيجة هذا الفرض الذي تحقق تنص على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب على مقياس الامتحان ودرجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة تتفق مع نتائج دراسات كل من (Lambertetal,2009;Emmons&Stern,2013;Datu&Mateo,2016;Salvador- Ferrer,2017;Robustelli&Whisman,2018;Unanue et al,2019) ، كما تتفق النتيجة التي تنص على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب على مقياس الامتحان

ودرجاتهم على مقياس السعادة مع نتائج دراسات كل من (Lambert et al,2011;Gonzalez,2018;Krysinska,2018;Gottlieb&Froh,2019;Jans-Beken et al,2020;Loi&Ng,2021;Tomczyk,Nezlek&Krejtz,2022)

ولتفسير نتيجة هذا الفرض يرى الباحث أن معظم الأدبيات التي درست الامتحان قد اعتبرته أساس كل الفضائل والمشاعر والانفعالات الإيجابية، والوسيلة السريعة التي يُعبر بها الفرد أو يوظفها في حياته للوصول إلى التوازن النفسى والتكيف مع أزمات وضغوط الحياة وتجاوزها، والسعى دوماً للبحث عن بصيص الأمل وسط الظلام القاتم، ولعل هذا ما برر العلاقة الارتباطية الإيجابية بين الامتحان وكل من الرضا عن الحياة والسعادة. وهذا ما أكدته نتائج دراسة(البيضاوى، ٢٠٢٠)، و(محمود، ٢٠٢٠) والتي أظهرت نتائجها وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الامتحان وجودة الحياة ، ونتائج دراسة (Jans-Beken et al,2020) التي كشفت عن ارتباط إيجابى بين الرضا عن الحياة وكل من الامتحان ومعنى الحياة، وارتباط إيجابى بين المشاعر الإيجابية والرفاه الشخصى، وارتباط سلبى مع الضعف الانفعالى. واتفقت مع نتائج دراسة(Armenta et al,2016) والتي توصلت نتائجها إلى وجود أدلة تُفيد بأن المشاعر الإيجابية- خاصة الامتحان- قد تلعب دوراً في تحفيز الأفراد على الانخراط في السلوكيات الإيجابية المستمرة مما يؤدي إلى تحسين الذات.

### نتائج الفرض الثانى ومناقشتها:

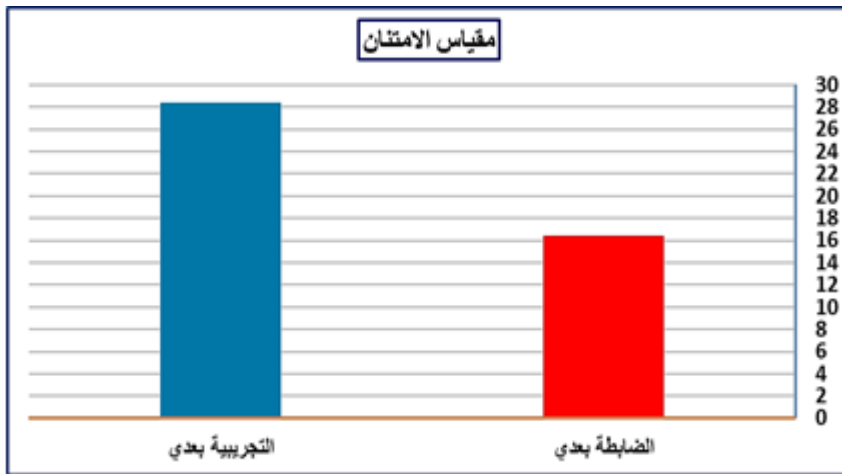
ينص الفرض الثانى على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الطلاب (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) على مقياس الامتحان في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "مان- ويتني" للعينات المستقلة Mann–Whitney U test ، وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس الامتحان بأبعاده، ويوضح جدول رقم(٥) نتائج اختبار " مان- ويتني" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في مقياس الامتحان:

جدول رقم (٥)

نتائج اختبار " مان-ويتني " للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة (ن=١٠) والتجريبية (ن=١٠) في القياس البعدي لمقياس الامتحان

قيمة "z"	المجموعة التجريبية (بعدي)		المجموعة الضابطة (بعدي)		مقياس الامتحان
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
**3.11	146	14.6	64	6.4	الدرجة الكلية للمقياس
**دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١)					

ويتضح من جدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للدرجة الكلية لمقياس الامتحان لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "z" مساوية ٣.١١ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١، ويوضح شكل (١) متوسطات درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الامتحان.



شكل (١)

متوسطات درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في مقياس الامتحان

ولحساب حجم الأثر تم استخدام معادلة حجم الأثر (r) ومعادلة كوهين (d) ، و يوضح جدول رقم(٦) قيم حجم الأثر للبرنامج الإرشادي في إكساب طلاب المجموعة التجريبية مهارات استخدام ممارسات الامتحان في مجالات ومواقف الحياة المتنوعة.

### جدول رقم(٦)

قيم حجم الأثر للبرنامج الإرشادي في تنمية الامتحان لدى طلاب المجموعة التجريبية (للفروق بين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي)

مقياس الامتحان	حجم الأثر (r)	حجم الأثر (كوهين) Cohen's d	تقييم حجم الأثر
الدرجة الكلية للمقياس	0.695	8.18	كبير

ويتضح من جدول رقم(٦) وجود أثر كبير للبرنامج الإرشادي في تنمية ممارسات الامتحان لدى طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة حجم الأثر (r) ٠.٦٩٥ وبلغت قيمة حجم الأثر (d) ٨.١٨، ويُلاحظ أن جميع قيم حجم الأثر كانت كبيرة. ولتفسير نتيجة هذا الفرض التي وجدت فروق دالة على مقياس الامتحان بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية بعد حضورها لجلسات برنامج تدخل الامتحان والذي استغرق تطبيقه تسعة أسابيع بواقع تسعة عشر جلسة، نجد أن دراسة (Arment et al,2016) أكدت على أن التعبير عن الامتحان يقود الناس لحشد جهودهم لتحسين أنفسهم، كما أظهرت نتائج دراسة (Chen&Ishak,2022) أن الاستمرار في استخدام يوميات وخطابات الامتحان يُمكن أن يُحسن مستوى الامتحان لدى الطلاب ويُسهم في خفض أعراض الاكتئاب لديهم، وتدعم هذه النتيجة نظرية التوسيع والبناء والتي ترى أن المشاعر الإيجابية توسع ذخيرة تفكير الأشخاص وأفعالهم ، وتسمح لهم ببناء موارد فكرية ونفسية واجتماعية، وتُشير الدلائل إلى أن المشاعر الإيجابية-خاصة الامتحان- قد تلعب دوراً في تحفيز الأفراد على الانخراط في السلوكيات الإيجابية مما يؤدي إلى تحسين الزيادة والاستمرار في ممارسة الامتحان.

### نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه " تُوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الطلاب (عينة الدراسة التجريبية) على مقياس الامتحان في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ويلكوكسون" للعينات

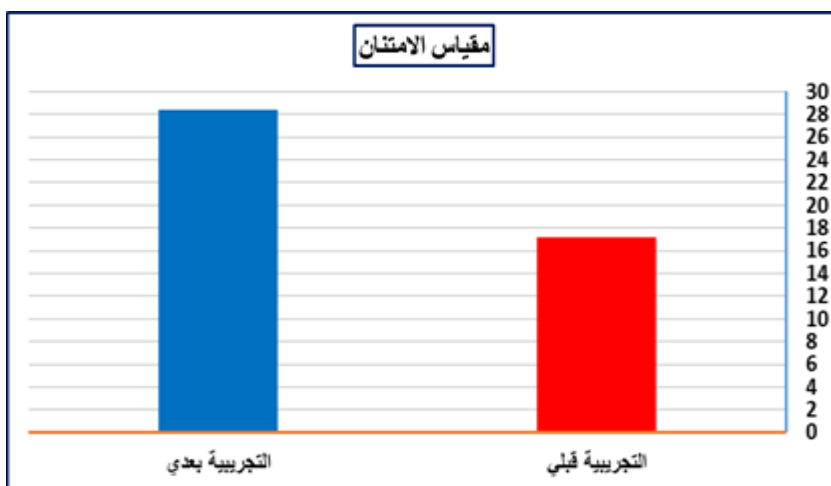
المرتبطة Wilcoxon signed-rank test وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الامتحان بأبعاده، ويوضح جدول رقم (٧) نتائج اختبار ويلكوكسون "z" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس الامتحان:

### جدول رقم (٧)

نتائج اختبار " ويلكوكسون " للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس الامتحان (ن=١٠)

قيمة "z"	الرتب المتساوية	الرتب السالبة			الرتب الموجبة			مقياس الامتحان
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	
2.81**	0	0	0	0	55	5.5	10	الدرجة الكلية للمقياس

\*\*دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١)



شكل (٢): متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس الامتحان



ويتضح من جدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية لمقياس الامتحان لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "z" مساوية ٢.٨١ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، ولحساب حجم الأثر تم استخدام معادلة حجم الأثر (r) ومعادلة كوهين (d) ويوضح جدول رقم (٨) قيم حجم الأثر للبرنامج الإرشادي في تنمية الامتحان لدى طلاب المجموعة التجريبية:

### جدول رقم (٨)

قيم حجم الأثر للبرنامج الإرشادي في تنمية الامتحان لدى طلاب المجموعة التجريبية (للفروق بين التجريبية في القياسين القبلي والبعدي)

مقياس الامتحان	حجم الأثر (r)	حجم الأثر (كوهين) Cohen's d	تقييم حجم الأثر
الدرجة الكلية للمقياس	0.628	5.19	كبير

ويتضح من جدول رقم (٨) وجود أثر كبير للبرنامج الإرشادي في تنمية الامتحان لدى طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة حجم الأثر (r) ٠.٦٢٨ وبلغت قيمة حجم الأثر (d) ٥.١٩، كما يُلاحظ أن قيم حجم الأثر كانت كبيرة. ولتفسير هذه النتيجة فقد أكدت دراسة (Chen&Ishak,2022) أن الامتحان يقى الأفراد من الوقوع في الاكتئاب أو من ظهور أعراضه، ويُحافظ على الصحة النفسية للطلاب من خلال توجيههم للاحتفاظ بيوميات الامتحان أو تذكر الأشياء والمواقف التي يمتنون لها، كما يرى (Juneja,2022) أننا لا نجعل الآخرين سعداء بكلمات بسيطة من الحب والثناء، ولكننا نشعر بتحسن كبير تجاه أنفسنا وحياتنا. إن الامتحان يتعلق بامتلاك المشاعر الصحيحة في الوقت المناسب، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بضبط النفس والدافعية. ويؤكد هذه النتيجة (Hemarajarajeswari&Gupta,2022) من خلال دعوته إلى ضرورة تركيز الباحثين في الأبحاث المستقبلية على تحسين الامتحان بين المراهقين من خلال تطبيق العلاج القائم على الامتحان.

### نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

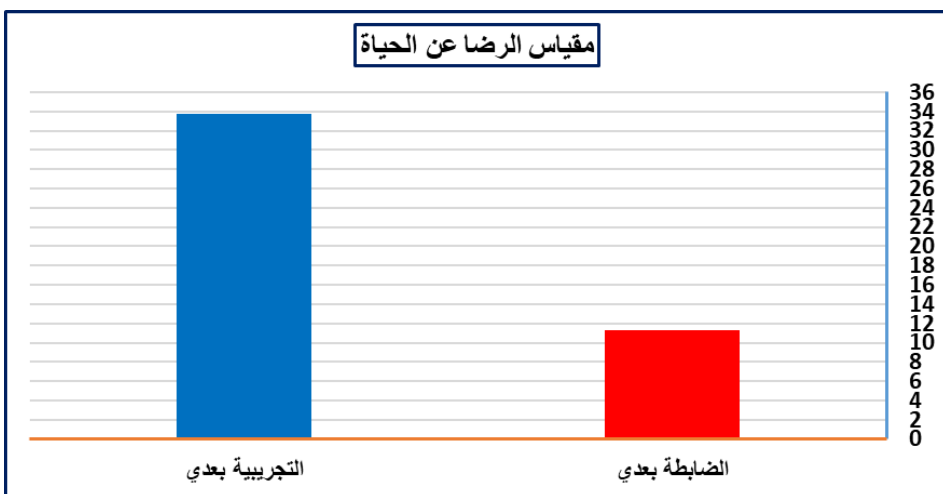
ينص الفرض الرابع على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الطلاب (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) على مقياس الرضا عن الحياة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار

"مان- ويتني" للعينات المستقلة Mann –Whitney U test للكشف عن دلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس الرضا عن الحياة ، ويوضح جدول رقم(٩) نتائج اختبار " مان- ويتني " .

### جدول رقم(٩)

نتائج اختبار " مان- ويتني" للكشف عن دلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة (ن=١٠) والتجريبية (ن=١٠) في القياس البعدي لمقياس الرضا عن الحياة

الدلالة الإحصائية	قيمة "z"	المجموعة التجريبية (بعدي)		المجموعة الضابطة (بعدي)		مقياس الرضا عن الحياة
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
0.01	3.71	15.4	154	5.6	56	الدرجة الكلية للمقياس



شكل (٣): متوسطات درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في مقياس الرضا عن الحياة

ويتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة ، وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "z" مساوية ٣.٧١ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ ، ولحساب حجم الأثر تم استخدام معادلة حجم الأثر (r) ومعادلة كوهين (d) ، ويوضح جدول (١٠) قيم حجم الأثر للبرنامج الإرشادي في تنمية الرضا عن الحياة لدى طلاب المجموعة التجريبية:

### جدول (١٠)

قيم حجم الأثر للبرنامج الإرشادي في تنمية الرضا عن الحياة لدى طلاب المجموعة التجريبية (للفروق بين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي)

مقياس الرضا عن الحياة	حجم الأثر (r)	حجم الأثر (كوهين) Cohen's d	تقييم حجم الأثر
الدرجة الكلية للمقياس	0.830	6.40	كبير

ويتضح من جدول (١٠) وجود أثر كبير للبرنامج الإرشادي في تنمية الرضا عن الحياة لدى طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة حجم الأثر (r) ٠.٨٣٠ ، وبلغت قيمة حجم الأثر (d) ٦.٤٠ ، ويُلاحظ أن جميع قيم حجم الأثر كانت كبيرة. ولتفسير نتيجة فرض الدراسة الحالية الذي تحقق من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة على مقياس الرضا عن الحياة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية التي طُبِقَ عليها برنامج إرشادي قائم على تدخلات الامتنان، فقد أكدت نتائج دراسة (Unanue et al,2019) أن المستويات الأعلى من الامتنان تُزيد من الرضا عن الحياة مما يؤدي إلى مزيد من ممارسات الامتنان على أرض الواقع، واستمرار دوامة إيجابية تصاعديّة من الامتنان، وأظهرت نتائج دراسة (Kumar et al,2022) أن الامتنان قد ارتبط بتغيرات أقل سلبية في النظرة المستقبلية للعينات الإرشادية، وارتبط بتغيرات إيجابية أكبر، كما أنه قلل مشكلات الصحة النفسية، كما أشارت نتائج دراسة (Tong&Oh,2021) إلى أن تطبيق ممارسات الامتنان في الثقافة الجماعية قد يكون مورداً رئيساً يُمكن الأفراد من التكيف والتعايش مع الأزمات، وتوصلت نتائج دراسة كل من (Rash,Matsuba&Prkachin,2011;Noor,Rahman&Zahari,2018;Jans-Beken et al,2019) إلى أن تدخلات الامتنان قد أدت إلى زيادة الرضا عن الحياة وتقدير الذات

والمرونة النفسية وخفض الضغوط النفسية، وتقليل التأثير السلبي لدى الطلاب. وتدعم نتيجة الدراسة الحالية نتائج دراسة (Loi&Ng,2021) أن Froh وآخرون التي أظهرت أن المجموعة التجريبية التي وظفت فنية إحصاء أو حساب النعم Counting blessings صارت لديهم عاطفة إيجابية أكثر، وكانوا أكثر تفاؤلاً، ورضاً عن حياتهم، كما اكتشفت الدراسة أن الامتنان يبني المرونة والقدرة على التكيف والمسايرة والقيام بالسلوك الاجتماعي الإيجابي.

### نتائج الفرض الخامس ومناقشتها:

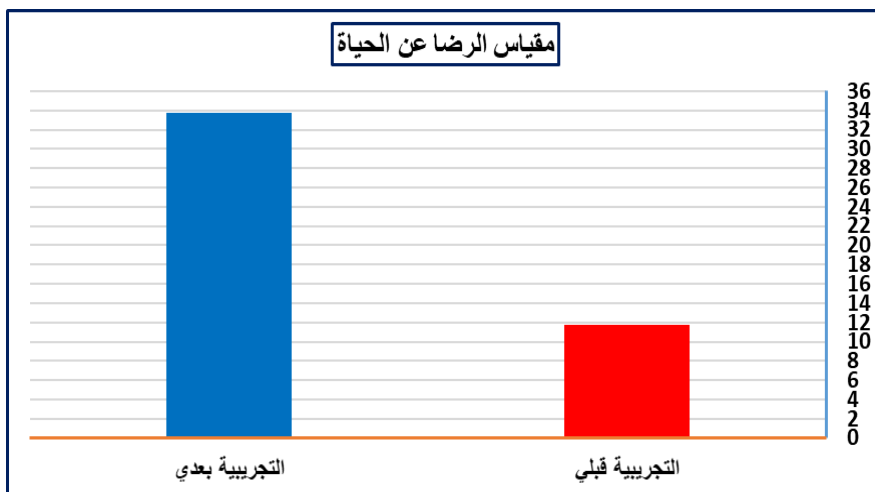
ينص الفرض الخامس على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الطلاب (عينة الدراسة التجريبية) على مقياس الرضا عن الحياة في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ويلكوكسون" للعينات المرتبطة Wilcoxon signed-rank test ، وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الرضا عن الحياة ، ويوضح جدول (١١) نتائج اختبار "z" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس الرضا عن الحياة:

### جدول (١١)

نتائج اختبار " ويلكوكسون" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس الرضا عن الحياة (ن=١٠)

قيمة "z"	الرتب المتساوية	الرتب السالبة			الرتب الموجبة			مقياس الرضا عن الحياة
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	
2.83**	0	0	0	0	55	5.5	10	الدرجة الكلية للمقياس

\*\*دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١)



شكل (٤): متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس الرضا عن الحياة

ويتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "z" مساوية ٢.٨٣ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١، ولحساب حجم الأثر تم استخدام معادلة حجم الأثر (r) ومعادلة كوهين (d)، ويوضح جدول (١٢) قيم حجم الأثر للبرنامج الإرشادي في تنمية الرضا عن الحياة لدى طلاب المجموعة التجريبية:

#### جدول (١٢)

قيم حجم الأثر للبرنامج الإرشادي في تنمية الرضا عن الحياة لدى طلاب المجموعة التجريبية (للفروق بين التجريبية في القياسين القبلي والبعدي)

مقياس الرضا عن الحياة	حجم الأثر (r)	حجم الأثر (كوهين) Cohen's d	تقييم حجم الأثر
الدرجة الكلية للمقياس	0.633	5.22	كبير

ويتضح من جدول (١٢) وجود أثر كبير للبرنامج الإرشادي في تنمية الرضا عن الحياة لدى طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة حجم الأثر ( $r$ ) ٠.٦٣٣ وبلغت قيمة حجم الأثر ( $d$ ) ٠.٢٢، كما يُلاحظ أن قيم حجم الأثر كانت كبيرة. ولتفسير نتيجة هذا الفرض التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي على مقياس الرضا عن الحياة، فقد دعمت نتائج دراسة (Tong&Oh,2021) الفرضية القائلة بأن الامتنان يُسهل الميول الاجتماعية الإيجابية والانفتاح على طرق مختلفة لدعم الرفاه والرضا عن الحياة للأخرين، كما ذكر (Unanue et al,2019) أن الرضا عن الحياة والامتنان مهمان لعيش حياة هانئة، وأن فوائدهما معاً تؤدي إلى تحسين الصحة النفسية والجسمية، والسلوك الأكثر دعماً للمجتمع، والعلاقات الناجحة، إضافة إلى توفير حياة ذات معنى للمشاركين في تطبيق ممارسات الامتنان (ولعل هذا ما يُبرر وجود فروق دالة إحصائية لصالح التطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الرضا عن الحياة بعد حضور الجلسات الإرشادية لتدخلات الامتنان)، كما تؤيد نتيجة هذا الفرض ما أظهرته نتائج دراسة (Yildirim&Alanazi,2018) من أن الامتنان تنبأ إيجابياً بمستويات أعلى من الرضا عن الحياة، كما أكدت نتائج دراسة

(Fro,Kashdan,Ozimkowski&Miller,2009;Armentaetal,2016;Fawson,Bate s&Boren,2023) أن الطلاب الذين شاركوا في الدراسات التجريبية لتدخلات الامتنان قد أبلغوا عن زيادة في مستويات المشاعر الإيجابية، الرضا عن الحياة، والدافعية، كما تدعم نتيجة هذا الفرض أيضاً ما توصلت إليه نتائج دراسة (Skrzelinska&Ferreira,2020) من أن تنفيذ أنشطة الامتنان في الحياة اليومية قد لعب دوراً كأداة للمساعدة الذاتية في تقليل مستوى الضغط النفسي وتعزيز رضا الفرد عن حياته، وتقوية الروابط الاجتماعية.

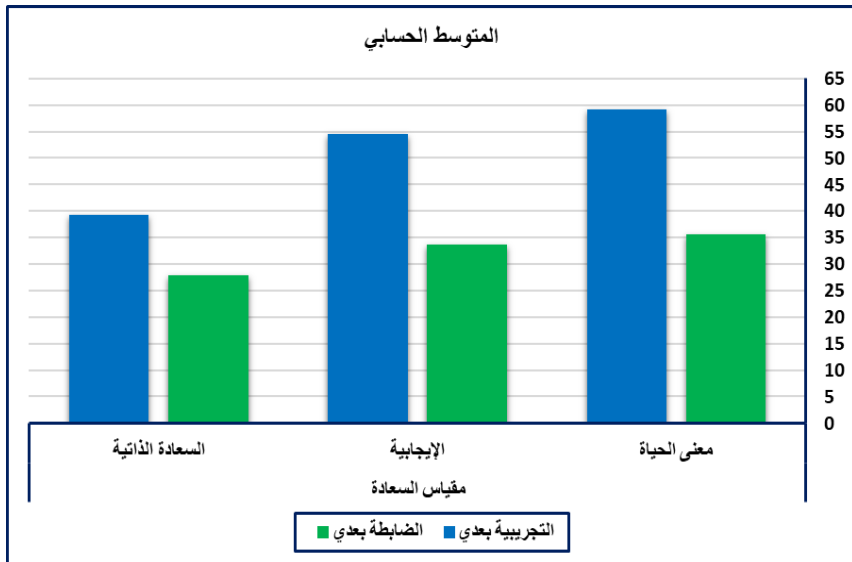
### نتائج الفرض السادس ومناقشتها:

ينص الفرض السادس على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الطلاب (عينة الدراسة التجريبية والضابطة) على مقياس السعادة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "مان-ويتني" للعينات المستقلة Mann –Whitney U test ، وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس السعادة بأبعاده، ويوضح جدول (١٣) نتائج اختبار "z" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في مقياس السعادة:

جدول (١٣)

نتائج اختبار " مان-ويتني " للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة (ن=١٠) والتجريبية (ن=١٠) في القياس البعدي لمقياس السعادة

الدلالة الإحصائية	قيمة "z"	المجموعة التجريبية (قبلي)		المجموعة الضابطة (قبلي)		المتغيرات
		متوسط الترتب	مجموع الترتب	متوسط الترتب	مجموع الترتب	
السعادة						
0.01	2.84	142.5	14.25	67.5	6.75	١ معنى الحياة
0.01	3.71	154	15.4	56	5.6	٢ الإيجابية مع الناس والأحداث
0.01	3.72	154	15.4	56	5.6	٣ السعادة الذاتية
0.01	3.59	152.5	15.25	57.5	5.75	المقياس ككل



شكل (٥): متوسطات درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في مقياس السعادة

### ويتضح من جدول (١٣) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للدرجة الكلية لمقياس السعادة لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "z" مساوية ٣.٥٩ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١.

وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس السعادة (معنى الحياة، الإيجابية مع الناس والأحداث، السعادة الذاتية) لصالح القياس البعدي حيث كانت قيم "z" مساوية ٢.٨٤، ٣.٧١، ٣.٧٢ على الترتيب، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١، ولحساب حجم الأثر تم استخدام معادلة حجم الأثر (r) ومعادلة كوهين (d) ، ويوضح جدول (١٤) قيم حجم الأثر للبرنامج الإرشادي في تنمية السعادة لدى طلاب المجموعة التجريبية:

### جدول (١٤)

قيم حجم الأثر للبرنامج الإرشادي في تنمية السعادة لدى طلاب المجموعة التجريبية (للفروق بين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي)

مقياس السعادة	حجم الأثر (r)	حجم الأثر (كوهين) Cohen's d	تقييم حجم الأثر
١ معنى الحياة	0.635	2.81	كبير
٢ الإيجابية مع الناس والأحداث	0.830	2.69	كبير
٣ السعادة الذاتية	0.832	2.65	كبير
الدرجة الكلية للمقياس	0.803	9.06	كبير

ويوضح جدول (١٤) وجود أثر كبير للبرنامج الإرشادي في تنمية السعادة لدى طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة حجم الأثر (r) ٠.٨٠٣ وبلغت قيمة حجم الأثر (d) ٩.٠٦، كما بلغت قيم حجم الأثر (r) لمقياس السعادة (معنى الحياة، الإيجابية مع الناس والأحداث، السعادة الذاتية) ٠.٦٣٥، ٠.٨٣٠، ٠.٨٣٢ على الترتيب، وبلغت قيم حجم الأثر (d) ٢.٨١، ٢.٦٩، ٢.٦٥ على الترتيب، ويُلاحظ أن جميع القيم كانت كبيرة.



ولتفسير نتيجة هذا الفرض يرى (Warr,2017) أن الصحة النفسية والسعادة تتداخلان مع بعضهما البعض بدرجة كبيرة، حيث إن المشاعر الإيجابية أو السلبية متأصلة في كل منهما، ويذكر كل من (Van Dusen,Tiamiyu,Kashdan&Elhai,2015;Tomczyk et al,2022;Iodice et al,2022;Sirois&Wood,2023) أن الناس الأكثر امتناناً لديهم مستويات أقل من الأعراض الاكتئابية والمشاعر السلبية وأكثر رفاه نفسى مقارنة بغيرهم. وتؤكد التعاليم الدينية على فضل الامتنان وعلى أن تعلمه وممارسته تُعد مفتاحاً لتحقيق حياة سعيدة(Emmons&Stern,2013)، ويذكر (Juneja,2022) أن الامتنان أداة لزيادة السعادة في سياق علم النفس الإيجابي. أما بالنسبة للدراسات التجريبية التي اعتمدت على ممارسات الامتنان في تحسين السعادة والرضا عن الحياة، فقد ردد Chesteron منذ ١٩٢٤ أنه مهما كانت ظروف المرء فإن شعوره بالامتنان والتعبير عنه يُعد أساس السعادة ، ويذكر كل من (Rash et al,2019;Behzadipour et al,2019;Gottlieb&Froh,2019) أن تدريبات الامتنان فعالة في تعزيز الرفاه النفسى والسعادة، كما أظهرت نتائج دراسة (Seligman,Steen,Park&Peterson,2005;Emmons&Stern,2013;Alison&Ann,2015;Jans-Bekenet

al,2019;Bohlmeijer,Kraiss,Watkins&Dijkstra,2020;Geier&Morris,2022;Kirca,Malouff&Meynadier,2023) أن تدخلات الامتنان (يوميات الامتنان، كتابة رسالة شكر إلى الآخرين) كان لها تأثير على المجموعة التجريبية في تحسين الرفاه النفسى وزيادة السعادة والتفاؤل وتقليل الاكتئاب والقلق مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما أكدت نتائج دراسة(Geier&Morris,2022) أن تدخلات الامتنان تبدو مناسبة لتحسين الرفاه النفسى والذهنى لطلاب الجامعة في ضوء التحديات والأزمات التي تواجههم، ويضيف (Alkozei et al,2020) أن نتائج الأبحاث أظهرت أن ممارسة الشعور بالامتنان قد أعطى أفضل النتائج بين المراهقين الذين لم يكونوا على قدر كبير من السعادة والامتنان، ويُعلق Alkozei قائلاً إن هذا الأمر يُشير إلى أننا لا نحتاج أن نكون سعداء لنشعر بالامتنان، وإنما الشعور بالامتنان هو ما يجلب لنا السعادة.

### نتائج الفرض السابع ومناقشتها:

ينص الفرض السادس على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الطلاب (عينة الدراسة التجريبية) على مقياس السعادة في القياس القبلي والبعدي لصالح

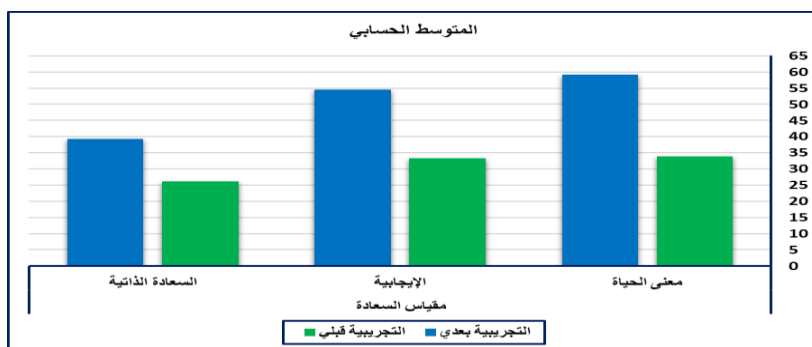
القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ويلكوكسون" للعينات المرتبطة Wilcoxon signed-rank test وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس السعادة بأبعاده، ويوضح جدول (١٥) نتائج اختبار "z" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس السعادة:

### جدول (١٥)

نتائج اختبار " ويلكوكسون " للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس السعادة (ن=١٠)

قيمة "z"	الرتب المتساوية	الرتب السالبة			الرتب الموجبة			مقياس السعادة
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	
2.81**	0	0	0	0	55	5.5	10	٢ معنى الحياة
2.81**	0	0	0	0	55	5.5	10	٣ الإيجابية مع الناس والأحداث
2.81**	0	0	0	0	55	5.5	10	٤ السعادة الذاتية
2.81**	0	0	0	0	55	5.5	10	الدرجة الكلية للمقياس

\*\*دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١)



شكل (٦): متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس السعادة

ويتضح من جدول (١٥) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية لمقياس السعادة وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "z" مساوية ٢.٨١ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١.

وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس السعادة (معنى الحياة، الإيجابية، السعادة الذاتية) ، وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيم "z" مساوية ٢.٨١، ٢.٨١، ٢.٨١ على الترتيب، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١، ولحساب حجم الأثر تم استخدام معادلة حجم الأثر (r) ومعادلة كوهين (d) ، ويوضح جدول (١٦) قيم حجم الأثر للبرنامج الإرشادي في تنمية السعادة لدى طلاب المجموعة التجريبية:

#### جدول (١٦)

قيم حجم الأثر للبرنامج الإرشادي في تنمية السعادة لدى طلاب المجموعة التجريبية (للفروق بين التجريبية في القياسين القبلي والبعدي)

مقياس السعادة	حجم الأثر (r)	حجم الأثر (كوهين) Cohen's d	تقييم حجم الأثر
١ معنى الحياة	0.628	3.61	كبير
٢ الإيجابية مع الناس والأحداث	0.628	3.17	كبير
٣ السعادة الذاتية	0.628	2.16	كبير
الدرجة الكلية للمقياس	0.628	4.41	كبير

ويتضح من جدول (١٦) وجود أثر كبير للبرنامج الإرشادي في تنمية السعادة لدى طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة حجم الأثر (r) ٠.٦٢٨ وبلغت قيمة حجم الأثر (d) ٤.٤١، كما يُلاحظ أن قيم حجم الأثر (r) لمقياس السعادة (معنى الحياة، الإيجابية، السعادة الذاتية) بلغت ٠.٦٢٨، ٠.٦٢٨، ٠.٦٢٨ على الترتيب، كما يُلاحظ أن قيم حجم الأثر (d) بلغت (٣.٦١، ٣.١٧، ٢.١٦) على الترتيب، ويُلاحظ أن جميع قيم حجم الأثر كانت كبيرة ولتفسير نتيجة هذا الفرض توصل (Robustelli & Whisman, 2018) إلى أن الشعور بالامتنان قد

ارتبط بالعديد من النتائج الإيجابية كالسعادة ، التأثير الإيجابي ، التفاؤل، واحترام الذات، ويذكر (Alkozei et al,2021) أن إحدى طرق زيادة سعادتنا هي الانتباه والتركيز أكثر على الأشياء الجميلة التي تحدث في حياتنا والتعبير عن الامتنان والشكر لحدوثها أو لوجودها، ويرى (Emmons&McCullough,2003) أن الحياة الموجهة نحو الامتنان هي الدواء الشافي من أمراض الحياة، وقد قيل إن الردود الممتنة للحياة يمكن أن تؤدي إلى راحة البال والسعادة والصحة الجسمية وإلى علاقات شخصية أعمق وأكثر رضا، ويؤكد (Shahar et al,2010) أننا عندما نتعود على الامتنان فلن نكن بحاجة إلى مناسبة خاصة تجعلنا سعداء، بل سنصبح أكثر وعياً بالخير والنعم وبالأشياء الجيدة التي تحدث من حولنا، ويُضيف (Emmons&Stern,2013) أن الأشخاص الذين يشعرون بالامتنان ويُعبرون عنه يتعاملون بنجاح مع ضغوط الحياة اليومية، ويُظهرون مرونة كبيرة في مواجهتها، ويتعافون بسرعة، ويتمتعون بصحة بدنية أكثر قوة مقارنة بغيرهم ممن هم أقل امتناناً، ويدعم (Bono&Emmons,2010) وجود فروق في مقياس السعادة بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي قائلاً: قد يُسهّم الامتنان في جعل الشباب سعداء أكثر من لحظة، بل ويُحفز لديهم الدافعية الإيجابية، كما يُبرر (Bohlmeijer et al,2020) ويُؤكد الحاجة إلى تدخلات واسعة النطاق تُعزز وتُحافظ على الصحة النفسية، وقد تكون تدخلات الامتنان واحدة منها، كما أكدت نتائج دراسة (Shahar et al,2010) أن تخصيص المرء دقيقة أو دقيقتين يومياً للتعبير عن امتنانه تؤدي إلى نتائج إيجابية بعيدة المدى مقارنة بالمجموعة الضابطة، وأن نتائج الدراسات التجريبية أظهرت أن المجموعة الممتنة التي تُمارس الامتنان يومياً لم تُصبح فقط أكثر تقديراً للحياة، لكنهم تمتعوا بمستويات أعلى من الرفاه والانفعالات الإيجابية، كما شعروا بالسعادة والعزم والحيوية ، وكانوا أكثر تفاؤلاً، كما كانت المجموعة الممتنة أكثر تحملاً، وكانوا ينامون بشكل أفضل، ويُمارسون الرياضة أكثر، ويُعانون من أمراض جسمية أقل. وأخيراً يذكر (Kalamations et al,2023) أن هذا النوع من التدخل قد أظهر خلال ٢٥ عاماً مضت العديد من النتائج الإيجابية في تعزيز الصحة النفسية والجسمية وأنماط التفكير في بيئات مختلفة كالمدارس، وأماكن العمل.

### نتائج الفرض الثامن ومناقشتها:

ينص الفرض الثامن على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الطلاب (عينة الدراسة التجريبية) في القياسين البعدي والتبقي على كل من (مقياس الامتنان، مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس السعادة)". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ويلكوكسون" للعينات المرتبطة Wilcoxon signed-rank test وذلك

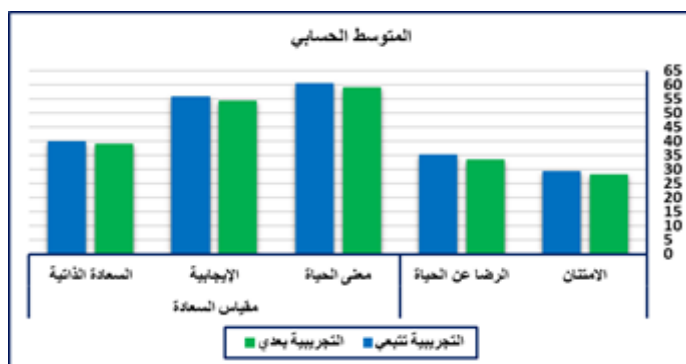
للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لكل من (مقياس الامتنان، مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس السعادة)، ويوضح جدول (١٧) نتائج اختبار "z" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في السعادة والرضا عن الحياة والامتنان:

### جدول (١٧)

نتائج اختبار " ويلكوكسون " للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لكل من (مقياس الامتنان، مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس السعادة) (ن=١٠)

المتغيرات	الرتب الموجبة			الرتب السالبة			الرتب المقابلة قيمة "z"
	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
الامتنان	6	5.08	30.5	3	4.83	14.5	٠.٩٥
الرضا عن الحياة	5	4.2	21	2	3.5	7	١.٢٧
السعادة							
٢ معنى الحياة	4	4.25	17	2	2	4	١.٣٨
٣ الإيجابية	5	4.6	23	2	2.5	5	١.٥٥
٤ السعادة الذاتية	3	2.83	8.5	1	1.5	1.5	١.٢٩
الدرجة الكلية للمقياس	5	5.7	28.5	3	2.5	7.5	١.٤٩

جميع قيم "z" الواردة بالجدول غير دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥)



شكل (٧): متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لكل من (مقياس الامتنان، مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس السعادة)

## ويتضح من آءول(١٧) ما يلى:

عدم وءوء فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين متوسطى رتب درآات طلاب المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعى للدرجة الكلية لمقياس الامتتان، حيث كانت قيمة "z" مساوية (٠.٩٥) وهى قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥. عدم وءوء فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين متوسطى رتب درآات طلاب المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعى للدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة، حيث كانت قيمة "z" مساوية ١.٢٧ وهى قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥. عدم وءوء فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين متوسطى رتب درآات طلاب المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعى للدرجة الكلية لمقياس السعادة، حيث كانت قيمة "z" مساوية ١.٤٩ وهى قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥. عدم وءوء فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين متوسطات رتب درآات طلاب المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعى على أبعاد مقياس السعادة (معنى الحياة، الإيجابية، السعادة الذاتية) وذلك حيث كانت قيم "z" مساوية ١.٣٨، ١.٥٥، ١.٢٩ على الترتيب، وهى قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥.

ولتفسير نتيجة الفرض الثامن ومناقشتها والتي توصلت إلى عدم وءوء فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق البعدي لأءوات الدراسة(الامتتان، السعادة ، الرضا عن الحياة) والتطبيق التتبعى بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج الإرشادى القائم على تدخلات الامتتان، يرى (Unanue et al,2019) أن نتائج البءوء أظهرت على نطاق واسع وءوء ارتباط إيجابى بين الامتتان والرضا عن الحياة، وذكر (Salvador-Ferrer,2017;Boggiss et al,2020) أن الامتتان استراتيجىة نفسية سهلة التنفيذ وواعدة الاستخدام فى الرعاىة الكلىنيكية، ويُفسر البشر من آلالها تجاربهم اليومية، وقد أظهرت فوائد للصحة النفسية وحافظت على استمرارها، كما توصل (Emmons&McCullough,2003) أن الوعى الذى يُركز على النعم قد يكون له فوائد إيجابية، انفعالية، وشخصية يُشعر الفرد ويتمسك بها، ويُضيف (Komase et al,2021) أن الامتتان يُعد واحداً من التدخلات النفسية الإيجابية فاعلىة فى تحسين الصحة النفسية والسعادة لءى طلاب الجامعة، ويؤكد (Datu&Mateo,2016) أن الامتتان يُمكن أن يُوءى إلى الحفاظ على توجيه حياة ممتنة لءى الفرد وزيادة تقديره لوءوءه ولأهمىة حياته، وقد اعتبر (Petrocchi&Couyoumdjian,2015) أن الامتتان عاملاً وقائياً ليس فقط لارتباطه

بتحسين علاقات الفرد الممتن مع الآخرين، ولكن لارتباطه مع الذات بعلاقة أقل نقداً، وأقل عقاباً، وأكثر تعاطفاً، ويذكر (Valikhani,Ahmadnia,Karimi&Mills,2019) أن الامتحان له تأثيرات مباشرة على جودة حياة ممارسيه، وقد وجدت دراسة Grant&Gino أن تعبيرات المديرين عن الامتحان لموظفيهم قد حفزتهم على العمل بنشاط وأن يكونوا أكثر إنتاجية ويستمروا في أداء أعمالهم اليومية بكفاءة، ويرى الباحث أن كل ما سبق ذكره يؤكد قوة الامتحان كتدخل علاجي يُمكن أن تستمر مكاسبه نظراً لتمسك الأفراد به للحفاظ على الفوائد التي حصلوا عليها سواء كانت انفعالية، شخصية، اجتماعية، أو ذاتية، كما بينت كثير من الدراسات التجريبية التي اعتمدت على تدخلات الامتحان فاعليته واستمرار المكاسب التي حصلت عليها العينات المختلفة، حيث يذكر (Iqbal&Dar,2021) أن فنية تدريب حساب النعم أظهرت الدراسات أن لها فائدة في زيادة الخبرات والمشاعر الإيجابية ، بل والحفاظ على استمراريتها، ويؤكد (Chen&Ishak,2022) أن تأثير تدخلات فنية يوميات الامتحان يُمكن أن يستمر، فقد تُسهم تلك التدخلات في وقاية الأفراد من الوقوع فريسة لاضطراب الاكتئاب أو استمرار أعراضه، وتؤدي المحافظة على ممارستها إلى استمرار تأثيرها على الصحة النفسية والاندماج الأكاديمي للطلاب، كما اختبرت دراسات (Rash et al,2011;Jans-Beken et al,2020;Bohlmeijer et al,2020) الآثار طويلة المدى لتدخلات الامتحان في تحسين الرفاه النفسي زادت مدتها عن ثلاثة أشهر من المتابعة ، ويوضح (Loi&Ng,2021) أن الامتحان يُعزز الانفعالات الإيجابية للأفراد، ويُقلل الانفعالات السلبية من خلال توسيع انتباههم وزيادة تركيزهم على التصورات والأحداث الإيجابية المحيطة بهم، وأخيراً يذكر (Fredrickson,2001) أن نظرية التوسيع والبناء ترى أن المشاعر الإيجابية كالامتحان تُعزز الأفكار والسلوكيات التكيفية، وتُسهم في توسيع الموارد الشخصية التي تُحقق الرفاه والمرونة النفسية، وتعمل تلك الموارد المكتسبة كاحتياطي وقائي على المدى القريب والبعيد.

### التضمينات التربوية للدراسة:

- في ضوء نتائج الدراسة الحالية ونتائج الدراسات السابقة والإطار النظرى الذى اعتمد عليه الباحث، تقدم الدراسة بعض التضمينات التربوية التالية:
- تضمين موضوع الانفعالات الإيجابية في مقررات المهارات الحياتية في رياض الأطفال، المدارس الابتدائية، الإعدادية، الثانوية، والجامعات إما بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.
  - التركيز على موضوع الشكر وممارساته على أرض الواقع بصورة تطبيقية في مقرر التربية الدينية، التربية الوطنية، ومقررى اللغة العربية والدراسات الاجتماعية.
  - تقديم رسالة إعلامية (مقروءة، مسموعة، مرئية) أسبوعية تغطى موضوع الامتنان للصغار والكبار ودوره في تحقيق الصحة النفسية والجسمية.
  - تكليف مراكز الإرشاد النفسى والتربوى في الجامعات المصرية الحكومية والأهلية بتقديم دورات تدريبية مجانية للطلاب عن الامتنان ودوره في تحقيق السعادة والصحة النفسية، والرضا عن الحياة والانتماء للوطن.
  - 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- البيضاوى، ألاء هادى خريط (٢٠٢٠). الامتنان وعلاقته بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس في المدارس الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الأداب، جامعة القادسية.

٢- الخولى، عبدالله محمد. (٢٠٢٣). الرضا عن الحياة كمتغير وسيط لتأثير الامتنان على السعادة بين طلاب الجامعة: دراسة باستخدام النمذجة البنائية. مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ٣٣ (٤، الجزء الثاني)، ٢٠٥-٢٣٦.

[https://jealex.journals.ekb.eg/article\\_327616.html](https://jealex.journals.ekb.eg/article_327616.html)

٣- كتلو، كامل حسن (٢٠١٥). السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من لطلاب الجامعيين المتزوجين. دراسات العلوم التربوية، ٤٢ (٢) ٦٦١-٦٧٩،

٤- لشهب، أسماء (٢٠١٩). التفكير الإيجابى وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى تلميذ التقنى الرياضى. مجلة الشامل للعلوم التربوية، جامعة الشهيد حمة لخضر، ٢ (١)، ٨-٢٢

٥- محمود، جيهان عثمان (٢٠٢٠). رأس المال النفسى والامتنان كمتغيرين وسيطين في العلاقة بين جودة حياة العمل المدركة والهناء الذاتى لدى المعلمين بالمرحلة الإعدادية. المجلة التربوية بكلية التربية بسوهاج، (٧٥)،

doi:10.12816/Edusohag.2020.٣٩٨-٣٦٧

٦- نويبات، قدور (٢٠١٦). الرضا عن الحياة والنظريات المفسرة له. مجلة مقاربات، جامعة ورقلة، ٤ (٢)، ١٢٧-١٣٤.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

- 7- Alison,K;&Ann,M. (2015). Using a gratitude intervention to enhance wellbeing in older adults. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 947-964. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-014-9542-3>
- 8- Alkozei, A., Smith, R., & Killgore, W. (2021).Grateful people are healthier and happier but why?. *Frontiers*. <http://dx.doi.org/10.3389/frym.2017.00055>
- 9- Armenta, Ch., Fritz, M., & Lyubomirsky, S. (2017).Functions of positive emotions:Gratitude as a motivator of self-improvement and positive change. *Emotions Review*. <https://doi.org/10.1177/1754073916669596>
- 10-Arcidiacono,C&Martino, S.D.(2023).A Critical analysis of happiness and well-being.Where we stand now,Where we need to go. *Community Psychology in Global Perspective*,2(1),6-35. <http://dx.doi.org/10.1285/i24212113v2i1p6>
- 11-Aydin,A.,Uysal,S.,Saner,Y.(2012). The Effect of Gender on Job Satisfaction of Teachers: A Meta-Analysis Study. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*,46(2),356-362. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.122>
- 12-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>

- 13-Behzadinpour,S;Sadeghi,A;&Sepahmansour,M.(2019).A Study on the effect of gratitude on happiness and well-being.Biquarterly Iranian Journal of Health Psychology,1(2),65-72.  
[https://ijohp.journals.pnu.ac.ir/article\\_3949.html](https://ijohp.journals.pnu.ac.ir/article_3949.html)
- 14-Besika,A.(2023).An ever lasting love:The relationship of happiness and meaning.Front.Psychol,14,1-9.  
<https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2023.1046503>
- 15- Birsen, A.,& Aydin avic,I. (2009) The Relation between the Self Care Strength and Life Satisfaction of the Elderly Living in Nursing Home. Dicle Dicle Medical, 36(4), 275-282.
- 16-Boggiss,A;Consedine,N;Brenton-Peters,J;Hofman,P&Serlachius,A.(2020).A systematic review of gratitude interventions:Effects on physical health and health behaviors.Journal of Psychosomatic Research.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110165>
- 17-Bohlmeijer,E.T.,Kraiss,J.T.,Watkins,Ph.,Schotanus-Dijkstra,M.(2020). 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.  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-020-00261-5>

- 18-Bray, I., & Gunnell, D. (2006). Suicide rates, life satisfaction and happiness as markers for population mental health. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology: The International Journal for Research in Social and Genetic Epidemiology and Mental Health Services*, 41(5), 333–337. <https://doi.org/10.1007/s00127-006-0049-z>
- 19-Chin,X.,Huang,Z.,&Lin,W.(2022). The effect of emotions regulation on happiness and resilience of University students:The chain mediating role of learning motivation and target positioning.*Frontiers in Psychology*,13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1029655>
- 20- Chen, Y. & Ishak, Z. (2022) Gratitude Diary: The Impact on Depression Symptoms. *Psychology*, 13, 443-453.[doi: 10.4236/psych.2022.133030](https://doi.org/10.4236/psych.2022.133030).
- 21-Clark,A.,Flech,S.,Layard,R.,&Powdthavee,N.(2018). The Origins of Happiness: The Science of Well-Being over the Life Course. <http://dx.doi.org/10.2307/j.ctvc77dgq>
- 22-Cloninger, C. R. (2006). The science of well-being: an integrated approach to mental health and its disorders. *World Psychaitry*, 5(2), 71–76.
- 23-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. <http://dx.doi.org/10.1007/s10447-015-9238-3>

- 24-Davis, D., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varias,K.,Gifford,A.,Quinn,A.,Hook,J.,Van Tongeren,D.,& Griffin, B. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Counseling Psychology*, 63(1):20-31. doi: 10.1037/cou0000107. 2016, Vol. 63, No. 1, 20–31 . <http://dx.doi.org/10.1037/cou0000107>
- 25- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- 26-Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2018). 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>
- 27-Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 463–73). Oxford University Press.
- 28- Dos, I. (2023). Relationship between happy school general self efficacy,academic self efficacy and life satisfaction. *European Journal of Educational Management*, 6(1), 31–43. <https://doi.org/10.12973/eujem.6.1.31>

- 29- Emmons, R. A. (2007). Thanks!: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier. New York: Houghton Mifflin Company.
- 30-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>
- 31-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>
- 32-Fawson, S., Bates, M., & Boren, D. (2023). Addressing well-being in schools. EdTech Books. <https://edtechbooks.org/>
- 33-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>
- 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. (2004). Gratitude, Like Other Positive Emotions, Broadens and Builds. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp.

- 145–166). Oxford University Press.  
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0008>
- 36-Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365–376.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365>
- 37-Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- 38-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.
- 39-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>

- 40-Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 408–422. <https://doi.org/10.1080/17439760902992464>
- 41- Gavian, M. E. (2011). The effects of relaxation and gratitude interventions on stress outcomes. Retrieved from the University of Minnesota Digital Conservancy, <https://hdl.handle.net/11299/117368>.
- 42- Geier, M.,&Morris,J. (2022). The impact of a gratitude intervention on mental well-being during COVID-19:A quasi-experimental study of University students.*Appl Psychol Health Well-Being*,1-2. <https://doi.org/10.1111/aphw.12359>
- 43- Gokalp, M.,&Topal,T. (2019). Investigation of life satisfaction of University students according to various variables.*The Turkish Online Journal of Educational Technology*,1(special Issue),191-204.
- 44- Gottlieb,R.,&Fro,J.(2021).Gratitude and happiness in adolescents:A Qualitative analysis.in book:Research Anthology on Rehabilitation Practices and Therapy. <http://dx.doi.org/10.4018/978-1-7998-3432-8.ch090>
- 45-Haybron, D. M. (2016). The philosophical basis of eudaimonic psychology. In J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 27–53). Springer International Publishing/Springer Nature. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_2)



- 46- 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.  
<http://dx.doi.org/10.25215/0901.053>
- 47- 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/>
- 48- Iqbal, N., & Dar, K. (2021). Gratitude intervention and subjective well-being in indian adolescents:Examining the moderating effects of self-esteem.*Child Indicators Research*,  
<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12187-021-09871-8>
- 49- Iodice J.A., Malouff J.M., Schutte N.S. (2021) The Association between Gratitude and Depression: A Meta-Analysis. *Int J Depress and Anxiety*.  
<http://dx.doi.org/10.23937/2643-4059/1710024>
- 50- Izzo,F., Baiocco,R.,&Pistella,J. (2022). Childrens and adolescents happiness and family functioning:A Sestematic literature review. *Int J of Environmental Research and Public Health*,19(24).16593.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph192416593>

- 51- Jans-Beken, L. (2018). *Appreciating Gratitude: New perspectives on the gratitude-mental health connection*. Heerlen, The Netherlands: Open University.
- 52- Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L., & Lataster, J. (2020). Gratitude and health: An updated review. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 743–782. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>
- 53- Jahagirdar, L. (2019). Psychology of happiness: a innovative approach. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(2). <https://doi.org/10.25215/0802.055>
- 54- Juneja, J. K. (2022). Gratitude and its importance. *International Journal of Health Science*, 6(S2), 9721-9828. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS2.7533>
- 55- Kalamatianos, A., Kounenou, K., Pezirkianidis, C., & Kourmousi, N. (2023). The role of gratitude in a positive psychology group intervention program implemented for undergraduate engineering students. *Behavioral Sciences*, 13(6), 460. <https://doi.org/10.3390/bs13060460>
- 56- Kavya, K., & Thomas, S. (2022). Life satisfaction: The role of happiness and optimism among young adults. *Journal of Social Sciences and Economics*, 1(1), 13-20. <https://www.researchgate.net/publication/368987807>

- 57- Keskin, N. O., & Metcalf, D. (2011). The Current Perspectives, Theories and Practices of Mobile Learning. The Turkish Online Journal of Educational Technology, 10, 202-208.
- 58-Kilbert, J., Rochani, H.,Samawi,H.,Leleux-Labarge,K., & Ryan, R. (2019). The impact of an integrated gratitude interventions on positive affect and coping resources. International Journal of Applied Positive Psychology, 3(2). <https://link.springer.com/article/10.1007/s41042-019-00015-6>
- 59-Kirca, A., Malouff, J., & Meynadier, J. (2023). The effect of expressed gratitude interventions on psychological well-being:A meta-analysis of randomized controlled studies. International Journal of Applied Positive Psychology, 8(8).<https://link.springer.com/article/10.1007/s41042-023-00086-6>
- 60-Komase,Y.U., Watanabe, K., & Kawakami, N. (2021). Effects of a gratitude intervention program on work engagement among Japanese workers:A protocol for acluster randomized controlled trail. BMC Psychology,9(35) <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-021-00541-6>
- 61-Komase,Y., Watanabe, K.,Hori,D.,Nozawa,K.,Hidaka,Y.,Iida,M.,Imamura,K., & Kawakami, N. (2021). Effects of a gratitude intervention on mental Health and well-being among workers:A systematic review. Journal of Occupational Health,63(1). <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12290>

- 62- Kshatriya,S.S .,Kshtriya,S.,&Valk,R.(2023). Health, Hope, and Harmony: A Systematic Review of the Determinants of Happiness across Cultures and Countries. International Journal of Environmental Research and Public Health,20(4). <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph20043306>
- 63- 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 Zangened.
- 64-Kumar, S. A., Edwards, M. E., Grandgenett, H. M., Scherer, L. L., DiLillo, 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: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00554-x>
- 65- Längle, A., & Wurm, C. (2016). Living your own life: Existential analysis in action. Karnac Books.
- 66-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://dx.doi.org/10.1080/17439760802216311>

- 67- 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>
- 68-Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3–16. <https://doi.org/10.1080/17439760500372796>
- 69-Loi, N. M., & Ng, D. H. (2021). Relation between gratitude, well-being, spirituality, and experiencing meaningful work. *Psych*, 3(2), 85–95. <https://doi.org/10.3390/psych3020009>
- 70- Lu, L., & Shin, J. B. (1997). Personality and happiness: Is mental health a mediator?. *Personality and Individual Differences*, 22(2), 249–256. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00187-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00187-0)
- 71- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin Press.
- 72- Mauss, I. B., Shallcross, A. J., Troy, A. S., John, O. P., Ferrer, E., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2011). Don't hide your happiness! Positive emotion dissociation, social connectedness, and psychological functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(4), 738–748. <https://doi.org/10.1037/a0022410>

- 73- Martin, J. S., Perles,P., & canto, J.S. (2010). Life satisfaction and perception of happiness among university students. The Spanish Journal of Psychology, 13(2), 617–628. <https://doi.org/10.1017/s1138741600002298>
- 74- McCullough, M. E., Tsang, J.-A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. Journal of Personality and Social Psychology, 86(2), 295–309. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.295>
- 75- 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>
- 76- Noor, N., Rahman, N., & Zahari, M. (2018). Gratitude, gratitude intervention and well-being in Malaysia. The Journal of Behavioral Science, 13(2), 1–18. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/IJBS/article/view/123509>
- 77- Ozer, M.,& Karabulut, O.O. (2003). Life satisfaction in the elderly. Geriatric, 6(2):72-74.
- 78- 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>.

- 79- Phua, F. T., Dericks, G. H., Thompson, E. R., & Enders, J. (2023). Are satisfied students simply happy people in the first place? The role of trait affect in student satisfaction. *Assessment & Evaluation in Higher Education*. <https://doi.org/10.1080/02602938.2023.2230386>
- 80- Piff, P. K., & Moskowitz, J. P. (2018). Wealth, Poverty, and Happiness: Social Class Is Differentially Associated With Positive Emotions. *Emotion*, 18(6), 902-905. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000387>
- 81- 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>
- 82- Raggio, R., & Folsø, J. (2009). Gratitude works: its impact and the mediating role of affective commitment in driving positive outcomes. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 37(4), 455-469. <http://dx.doi.org/10.1007/s11747-009-0144-2>
- 83- Rash, J., Matsuba, M., & Prkachin, K. (2011). Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention?. *Applied Psychology Health and Well-Being*, 3(3), 350-369. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01058.x>

- 84- Rashid, T., & Baddar, M. K. (2019). Positive psychotherapy: Clinical and cross-cultural applications of positive psychology. In L. Lambert & N. Pasha-Zaidi (Eds.), *Positive psychology in the Middle East/North Africa: Research, policy, and practise* (pp. 333–362). Springer Nature Switzerland AG. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-13921-6\\_15](https://doi.org/10.1007/978-3-030-13921-6_15)
- 85- 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>
- 86- Sabatini, F. (2014). The relationship between happiness and health: Evidence from Italy. *Social Science & Medicine*, 114, 178–187. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.05.024>
- 87- 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>
- 88- Sariçam, H. (2015). Life satisfaction: Testing a structural equation model based on authenticity and subjective happiness. *Polish Psychological Bulletin*, 46(2), 278–284. <https://doi.org/10.1515/ppb-2015-0034>
- 89- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.



- 90- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774–788. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- 91- 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>
- 92- Schueller, S. M., & Seligman, M. E. P. (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 253–263. <https://doi.org/10.1080/17439761003794130>
- 93- Shahar, B., Britton, W. B., Sbarra, D. A., Figueredo, A. J., & Bootzin, R. R. (2010). Mechanisms of change in mindfulness-based cognitive therapy for depression: Preliminary evidence from a randomized controlled trial. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(4), 402–418. <https://doi.org/10.1521/ijct.2010.3.4.402>
- 94- Skrzzelinska, J., & Ferreira, J. A. (2022). Gratitude: The state of art. *British Journal of Guidance & Counselling*, 50(2), 290–302. <https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1789553>
- 95- Sirois, F. M., & Wood, A. M. (2017). Gratitude uniquely predicts lower depression in chronic illness populations: A longitudinal study of inflammatory bowel disease and arthritis. *Health Psychology*, 36(2), 122–132. <https://doi.org/10.1037/hea0000436>

- 96-Stein, M. B., & Heimberg, R. G. (2004). Well-being and life satisfaction in generalized anxiety disorder: Comparison to major depressive disorder in a community sample. *Journal of Affective Disorders*, 79(1-3), 161–166. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(02\)00457-3](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(02)00457-3)
- 97- 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>
- 98- Sun,Y.(2023). Happiness and mental health of older adults: multiple mediation analysis. *Frontiers in Psychology*,14.  
<http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1108678>
- 99- Tas,I.,&Iskender,M.(2017). An Examination of Meaning in Life, Satisfaction with Life, Self-Concept and Locus of Control among Teachers. *Journal of Education and Training Studies*,6(1).  
<http://dx.doi.org/10.11114/jets.v6i1.2773>
- 100- Tomczyk,J.,Nezlek,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>
- 101- Tong E.M&Oh, V.Y.(2021). Gratitude and Adaptive Coping Among Chinese Singaporeans During the Beginning of the COVID-19 Pandemic. *Frontiersin. Psychiatry*,11,1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.628937>

- 102- Tsang, J.-A. (2006). Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, 20(1), 138–148.  
<https://doi.org/10.1080/02699930500172341>
- 103- 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>
- 104- Van 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.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.11.036>
- 105- 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>
- 106- Wade, N.G., Hoyt, W.T., Kidwell, J.E., & Worthington, E.L. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: a meta-analysis. *Consult Clinical Psychology*, 82(1), 154-170.  
<https://doi.org/10.1037/a0035268>

- 107-Warr, P. (2018). Self-employment, personal values, and varieties of happiness–unhappiness. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(3), 388–401. <https://doi.org/10.1037/ocp0000095>
- 108- Warr,P.(2017).Happiness and mental health in the environment and mental processes in the person. In book: Handbook of stress and health: A guide to research and practice.Editors: J. C.Quick and C. L. Cooper.<http://.doi:10.1002/9781118993811.ch4>
- 109- 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. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- 110- 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>
- 111- Zahavi, M. (2015). Maintaining an attitude of gratitude with chronic illness: Positive thinking in Crohn's patients. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.36113.79204>